



**Gyorskorcsolya ágazat**  
**Short Track Olimpiai Csapat**  
2024/25. évi szezon beszámoló

Készült: Budapest, 2025. május 6.

## Tartalomjegyzék

|                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2024/25. évi szezon beszámoló</b> .....                                                                      | <b>3</b>  |
| Összefoglalás a rövidpályás gyorskorcsolyázó válogatott 2024/25-ös szezonra vonatkozó céljairól, prioritásairól | 3         |
| 2024/25. évi szezon jellemző aspektusai: .....                                                                  | 3         |
| 2024/25. évi szezon meghatározó körülményei: .....                                                              | 3         |
| 2024/25. évi szezon céljai a következők voltak: .....                                                           | 3         |
| Rövidpályás gyorskorcsolyázó válogatott keretek a 2024/25-ös szezonban: .....                                   | 4         |
| Olimpiai keret - férfi .....                                                                                    | 4         |
| Olimpiai keret - női .....                                                                                      | 4         |
| Sportszakmai stáb .....                                                                                         | 4         |
| Részletezés: .....                                                                                              | 5         |
| A short track olimpiai keret válogatási rendszere a 2024/25-ös versenyszezonban .....                           | 6         |
| Női csapat elvei .....                                                                                          | 6         |
| Férfi csapat elvei .....                                                                                        | 7         |
| 2024/25 szezon eseményei .....                                                                                  | 8         |
| 2024/25 szezon eseményeinek részletes beszámoló: .....                                                          | 9         |
| Rövidpályás gyorskorcsolyázó olimpiai keret alapozó edzőtábora Tatán .....                                      | 9         |
| Alapozó edzőtábor, 2024.06.16-29., Livigno, Olaszország .....                                                   | 10        |
| International Dutch Invitation Cup 2024 és edzőtábor .....                                                      | 12        |
| ISU Short Track World Tour 1-2 (Montreal, CAN) .....                                                            | 13        |
| ISU Short Track World Tour 4 (Seoul, KOR) .....                                                                 | 16        |
| D-Vitamin tábor (Dubai, UAE) .....                                                                              | 17        |
| ISU Short Track Európa-bajnokság 2025 (Drezda, GER) .....                                                       | 19        |
| ISU Short Track World Tour 5 (Tilburg, NED) .....                                                               | 20        |
| ISU Short Track World Tour 6 (Milano, ITA) .....                                                                | 22        |
| 2025. évi ISU Short Track Világbajnokság .....                                                                  | 24        |
| <b>2025–26-os Olimpiai szezon</b> .....                                                                         | <b>26</b> |
| Csapat összetétel .....                                                                                         | 26        |
| Női versenyzők .....                                                                                            | 26        |
| Férfi versenyzők .....                                                                                          | 26        |
| Edzőpartnerek .....                                                                                             | 26        |
| Szakmai stáb .....                                                                                              | 26        |
| Részletezés: .....                                                                                              | 27        |
| A 2025/2026-os szezon fő célkitűzései .....                                                                     | 28        |
| A cél elérésének fő technikai elemei: .....                                                                     | 28        |
| 2025-26-os szezon felépítése: .....                                                                             | 28        |
| Első szakasz: Olimpiai kvalifikáció .....                                                                       | 28        |
| Második szakasz: Olimpiai szereplés .....                                                                       | 28        |
| Olimpiai kvótaszerzés menete: .....                                                                             | 28        |
| Kvalifikációs prognózis minimum és maximum létszámokkal .....                                                   | 29        |
| Összes „elméleti kvótahely” a 2024-25-ös szezon eredményei alapján: .....                                       | 29        |
| 2025–26-os Olimpiai Szezon Összefoglaló .....                                                                   | 30        |

## 2024/25. évi szezon beszámoló

### Összefoglalás a rövidpályás gyorskorcsolyázó válogatott 2024/25-ös szezonra vonatkozó céljairól, prioritásairól

#### 2024/25. évi szezon jellemző aspektusai:

- A célversenyek az Európa-bajnokság és a világbajnokság voltak.
- Az Európa-bajnokság eredményesen zárult, a Világbajnokság sérülések következtében nem az elvárt eredményt hozta.
- Női és férfi csapataink a 6 lehetséges világkupa versenyből 5 versenyen szerepeltek, a költségek csökkentése okán.
- A női és a férfi keret az előző két évadhoz hasonlóan külön edzőmunkát folytatott, külön edzői stábbal a szezon túlnyomó részében (a Világbajnokságot megelőzően egyesült a két sor). A felkészülés során közös edzések is elvégzésre kerültek az edzői stáb egyeztetéseinek megfelelően, majd a szezon utolsó ciklusában a két sor egyesült.
- A női és a férfi keret együtt, illetve külön-külön is vett részt edzőtáborban, amely a későbbiekben kerül részletezésre.
- A szűkített költségvetésre való tekintettel az edzőtábori létszámok 6-6 női és férfi versenyzőben, valamint az elengedhetetlenül szükséges szakmai stábban kerültek korlátozásra.
- A versenyeken való részvétel szintén költségvetési okokból 10 fő versenyzőben és 6 fő kísézőben korlátozódott.
- A szakmai stábban a szezon során változások történtek.
- Sajnálatos módon több sérülés következtében, különösen a férfisorban a korlátozott létszámú magyar válogatott ütőképes versenyzői létszáma tovább csökkent.

#### 2024/25. évi szezon meghatározó körülményei:

1. Felkészülési időszakunk a párizsi nyári olimpia prioritásának egyértelműen vezető szerepe mellett zajlott.
2. Ennek megfelelően a felkészülés és a versenyeztetés csökkentett költségvetési lehetőségek mellett került végrehajtásra.
3. Ez kevesebb edzőtábor megszervezésének lehetőségét jelentette, amelyek főként elit korcsolyázóink számára voltak biztosítottak.
4. Leszűkített szakmai kíséret az edzőtáborokba, versenyekre.
5. A pekingi világkupán nem vettünk részt, illetve a pekingi Világbajnokságon is kis létszámú csapattal voltunk jelen (ez a fennálló sérülések miatt is adódott így).
6. Sikeresen biztosítottuk koreai honosított versenyzőink számára is az optimális felkészülés lehetőségeit.

#### 2024/25. évi szezon céljai a következők voltak:

1. Felkészülésünk tematikájának optimalizálása.
2. Elit csapatokkal történő további együttműködésre való törekvés.
3. Külföldi korcsolyázók integrálása csapatunk mellé, szakmai és pénzügyi indokok alapján.
4. Sérülésmentes felkészülés, versenyeztetés.
5. Világkupa, Eb, Vb éremszerzés.
6. Összes csapatunk VB kvalifikálódása.
7. „Tiszta” versenyzés, dopping prevenció.
8. Csapategységek, szakmai stábok munkájának összehangolása.
9. Tehetséggondozás, fiatalok integrálása.

## Rövidpályás gyorskorcsolyázó válogatott keretek a 2024/25-ös szezonban:

### Olimpiai keret - férfi

- Moon Wonjun
- Nógrádi Bence Márk
- Tiborcz Dániel
- Bontovics Balázs
- Jászapáti Péter
- Csizmadia Márk
- Gerecze Ádám

### Olimpiai keret - női

- Jászapáti Petra
- Somodi Maja Dóra
- Sziliczei-Német Rebeka
- Kónya Zsófia
- Bácskai Sára Luca
- Somogyi Barbara
- Tóth Eszter
- Schönborn Melinda
- Végi Diána Laura

### Sportszakmai stáb

| SPORTSZAKMA                                        |                      |                           |                      |
|----------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| Férfi keret                                        |                      | Női keret                 |                      |
| <b>Bánhidi Ákos</b>                                | vezetőedző           | <b>Nicholas Gooch</b>     | vezetőedző           |
| <b>Lee Chulwon</b>                                 | edző                 | <b>Knoch Viktor</b>       | edző                 |
| <b>Imre Emil</b>                                   | technikus, segédedző | <b>Knoch Balázs</b>       | technikus, segédedző |
| <b>Dobos Gábor</b>                                 | erőnléti edző        | <b>Puskás Sándor</b>      | erőnléti edző        |
|                                                    |                      | <b>Juhász Bianka</b>      | erőnléti edző        |
| <b>Bogó István</b> , fizioterapeuta                |                      |                           |                      |
| <b>Bagaméri Bende</b> , fizioterapeuta             |                      |                           |                      |
| <b>Pataki Ibolya</b> , kerékpáros edző             |                      |                           |                      |
| <b>Bánhidi Bence</b> , gyorsaságfejlesztő edző     |                      |                           |                      |
| <b>Dr. Zima Endre</b> , orvos                      |                      |                           |                      |
| <b>Dr. Fülöp Gábor Áron</b> , orvos                |                      |                           |                      |
| <b>Dr. Tállay András</b> , keretorvos              |                      |                           |                      |
| <b>Dr. Kiss Dénes</b> , orvos                      |                      |                           |                      |
| <b>Dr. Kovács Péter</b> , teljesítménydiagnosztika |                      |                           |                      |
| IRODA                                              |                      |                           |                      |
| <b>Kercsó-Magos Zsuzsanna</b>                      |                      | stábtagnak, videótechnika |                      |
| <b>Bánhidi Lilla</b>                               |                      | stábtagnak, videótechnika |                      |

## Részletezés:

### A szezon során a következő változások léptek életbe a stáb tekintetében:

- Dobos Gábor 2024 év végétől nem dolgozott a férfi keret mellett, munkáját Puskás Sándor vette át
- Nicholas Gooch 2025 februárjától a teljes olimpiai keret vezetőedzője lett

### Prevenció, rehabilitáció:

- Juhász Bianka erőnléti és mobilizációs edzéseket, foglalkozásokat tart. Ezek az aktuális heti edzéstervtől függően külön edzésként, vagy egy adott edzést megelőzően / követően közvetlenül kerülnek végrehajtásra. Nyújtás, mobilizáció, törzs erősítés, egyéb erősítő edzések és versenyző-specifikus hiányosságok javítására szolgáló foglalkozások. A sportolók prevenciók jelleggel végezték a csoportos munkát, és sérülés esetén a rehabilitációs folyamat részeként egyéni munkát is végeztek Biankával.
- Bogó István fizioterapeutaként és masszörként segítette a sportolók regenerációját, heti 2-3x 45perc masszázst és kezelést kaptak a sportolók az edzéstervnek megfelelően elkészített beosztás szerint. Edzőtáborokban és versenyeken, valamint a budapesti felkészülés során is végig biztosított versenyzőink számára a masszázs és fizioterápiás kezelés regenerációs jelleggel, illetve sérülés esetén a rehabilitációs folyamat fontos részeként.
- Junior sportolóink közül Végi Diána Laura járt rendszeresen külön gyógytornás foglalkozásra régóta fennálló térdfájdalma, illetve gyulladásos tünetei miatt, amelyet egy külsős szakember, Ábrahám-Tóth Anita végzett.
- Neibort Gréta szintén gyógytornásként foglalkozott felnőtt csapatunk számos tagjával, így többek között Tiborcz Dániellel és Nógrádi Bencével is.

### Orvosi feladatok:

- Az orvosi feladatokat egy, a szövetséggel és a sportolókkal szorosan együttműködő orvosi csapat látta el. Dr. Tállay András keretorvos ortopéd sebész lévén a mozgásszervi problémákkal foglalkozott elsősorban, míg Dr. Zima Endre és Dr. Fülöp Gábor a megbetegedések esetében és a versenyeken történő orvosi felügyeletben vették ki részüket az egészségügyi feladatokban. A 2023-24 szezonban új utazó orvosként Dr. Kiss Dénes is csatlakozott a csapathoz, szintén versenyeken biztosítva orvosi felügyeletet a versenyzőinknek.

### Dietetika:

- A dietetikai feladatokat Mhairi Keil, az angol UK Sports Institute szakembere látta el. A munka online folyt, a vezetőedzők által kijelölt sportolókkal. A szakember által meghatározott tesztek elvégzését követően Mhairi kiértékelte az értékeket, majd személyes (online) konzultáció keretében megbeszélte a sportolókkal a szükséges lépéseket a fejlődés érdekében. A munka kezdetén az egész csapat számára tartott előadást teams megbeszélés keretében, ahol a legfontosabb táplálkozási alapelveket ismertette mind a sportolók, mind pedig a jelenlévő szakemberek számára.

### Teljesítmény diagnosztika:

- Dr. Kovács Péter fontos feladatokat látott el a sportolóink teljesítményének, testük adaptációjának vizsgálatában és követésében. Heti rendszerességgel történtek mérések mind testösszetétel, mind teljesítmény szinten.
- A fentiek mellett a szezon során bevezettük a WHOOP aktivitás és regenerációt mérő karkötőket a csapat számára, amelynek naponta frissülő adatait online, egy közös rendszeren keresztül az edzők követni tudták, a versenyzők aktuális állapotát, regenerációjának/fáradtságának mértékét szemléletesen látták. Ennek megfelelően, amennyiben szükséges, az edzésprogram a napi állapotnak megfelelően módosítható, az edzésterv jobban individualizálható. Ugyanezt a célt szolgálja két versenyző esetében az OURA gyűrű is.

### Sportpszichológia:

- Sportolóinkkal számos sportpszichológus foglalkozott, a konzultációk személyesen vagy online zajlottak.

A fentiek fényében szövetségünk indokoltnak látta megfelelő étkezést, illetve ellenőrzött táplálékkiegészítők biztosítását az olimpiai keret sportolói számára. A sportolók heti 6 napon ebéd és vacsora rendelésre jogosultak az Egészségkonyha étel kiszállító cégtől a megadott összeghatárig, valamint a teljesítményi szintek függvényében meghatározott havi keretösszeg határig táplálékkiegészítő termékeket vásárolhattak. Gyógyszer és egyéb gyógyhatású készítmények (pl. ragtapasz, kötszerek stb.) a területen tevékenykedő szakemberek javaslatára kerültek beszerzésre és rendszeres pótlásra.

### A felnőtt válogatott kerettagok menedzselésével összefüggő egyéb feladatok:

- A felnőtt válogatott keret az olimpiai keretből, illetve időszakosan az edzőmunkában résztvevő junior sportolókból állt. Az olimpiai kerettel kapcsolatos teendőket az olimpiai keret irodái személyzete (Bánhidi Ákos – gyorskorcsolya ágazati sportigazgató, Bánhidi Lilla – sportszakmai asszisztens és Kercsó-Magos Zsuzsanna – sportszakmai asszisztens) látta el.

## A short track olimpiai keret válogatási rendszere a 2024/25-ös versenyszezonban

### Bevezető

Az olimpiai szezon közeledtével a férfi és női csapataink létszáma csekély volt, kevés versenyzővel rendelkezünk. Emiatt a 2024. szeptember 28–29-i Magyar Bajnokságot ezúttal nem tekintettük válogatóversenynek. A válogatóversenyek nagy tétje miatt megnövekedhetett a sérülésveszély, ahogyan azt korábban néhány versenyző esetében is láthattuk (ld. Krueger John-Henry vagy Jászapáti Péter). Semmiképp sem szerettük volna kitenni sportolóinkat ennek a kockázatnak, mivel rendkívül fontosnak tartottuk, hogy egyik csapatból se sérüljön meg senki. A férfi csapatban egyetlen sportolót sem lehetett nélkülözni, és úgy véltük, ugyanez igaz a női csapatra is, hiszen Petra hiányát mind a női csapatban, mind a vegyes váltóban éreztük a múlt szezonban.

Mindezek okán a Magyar Bajnokság egy információs tesztverseny volt, ahol az edzők megfigyelték a versenyzőket, és az elért eredményeket figyelembe vették a későbbi csapatkiválasztás során. A végső döntést az edzők hozták meg, és a bajnokságon elért teljesítmények nagy súllyal bírtak a fiatal tehetségek kiválasztásánál is.

Az egyes versenyekre utazó csapat kiválasztását az ágazati sportigazgatónak kellett benyújtania az utazás dátuma előtt legkésőbb egy hónappal.

### Női csapat elvei

A kiválasztási kritériumok célja az volt, hogy a lehető legjobb csapatot küldjük az ISU bajnokságokra és versenyekre – azokat a versenyzőket, akik a lehető legnagyobb eséllyel érhetek el dobogós helyezéseket, mind a váltókban, mind az egyéni távokon. Ez képezte minden kiválasztási döntés központi elemét.

A 2024–25-ös szezonra a magyar rövidpályás gyorskorcsolya női válogatott utazó csapatát a nemzeti csapat edzői választották ki, nem pedig a hazai versenyek eredményei alapján. Ennek ellenére a 2024. szeptember 28–29-i Magyar Bajnokság jó lehetőséget kínált a sportolók számára, hogy lenyűgözzék az edzőket, és bemutassák fejlődésüket és tehetségüket.

Azért hoztuk meg ezt a döntést, mert úgy gondoltuk, hogy a hazai versenyek szintje és stílusa nem felelt meg a világversenyek követelményeinek, emiatt az ott elért eredmények alapján nem lehetett biztosan kijelenteni, hogy a legerősebb csapatot választjuk ki.

A kiválasztási döntések a következő tényezőket vették figyelembe (nem sorrendben):

- Korábbi eredmények az ISU versenyeken (előző és aktuális szezon).
- Edzésterjesztmény, következetesség és aktuális forma (lásd: edzésfigyelés).
- Edzéslátogatás.
- A sportoló hozzáállása – viselkedés a csapat környezetében (edzés és verseny).
- Váltóváltások.
- KPI eredmények (lásd: KPI-k).

### Edzésfigyelés

Az edzéseken nyújtott teljesítményt folyamatosan figyeltük és rögzítettük a csapat transzponder/timing rendszerének és a nemzeti csapat edzéseinek videózásának segítségével. A köridők, a teljesített körök száma, a vezetett körök mind hozzájárultak ahhoz, hogy a sportolók teljesítményéről átfogó képet kaphassunk.

### KPI-k (Key Performance Indicators – Kulcsfontosságú Teljesítménymutatók)

A kulcsfontosságú teljesítménymutatók azok a mérőszámok voltak, amelyek alapján nyomon követhettük a sportolók fejlődését a jégen és azon kívül is. A KPI-k azt jelezték, hogy egy sportoló szintje hogyan viszonyult a világklasszis rövidpályás gyorskorcsolyázók szintjéhez.

A jégen az alábbiakat mértük:

- 7 körös időmérő futam (sebesség-állóképesség).
- Repülő köridők (maximális sebesség).
- Félkörös rajtidők (rajtok).
- Váltó átlagos köridők (egyéni hozzájárulás a váltó idejéhez).

A csapat kiválasztását minden verseny előtt felülvizsgáltuk, és újra kiválasztottuk a legfrissebb információk és adatok alapján. Az egyéni távokon és a váltó versenyszámokban indulók kiválasztása az edzők belátása szerint történt az aktuális forma és a versenyformátum alapján. Az egyéni indulókat a végleges nevezés napján, a váltó távokon indulókat a verseny menetrendje alapján, a váltófutamok előtt közöltük a versenyzőkkel.

## Férfi csapat elvei

A férfi csapat kiválasztásánál a cél az volt, hogy a szezon során a legjobb versenyzők szerepeljenek minden egyes távon. Moon Wonjun, aki a csapat legjobb versenyzője volt, három távon indulhatott prioritással, míg mások a korábbi eredmények alapján kaptak elsőbbséget a különböző távokon. A férfi váltó teljesítménye kiemelt fontossággal bírt, hiszen a következő olimpiai szezon kvalifikációja múlhatott ezen.

A szezon során a csapat teljesítményét az edzők folyamatosan értékelték, és ennek megfelelően alakították a váltó- és egyéni versenyszámok indulóit. Az edzők döntései kizárólag az aktuális teljesítmények és eredmények alapján történtek, nem pedig az igazságosság alapján.

### Világkupa-sorozat

- Más országokban is csak néhány versenyző indult minden távon, míg a többiek néha csak egy távon vagy a váltóban vettek részt.
- Mint ismeretes, Moon Wonjun volt a legjobb versenyző a csapatunkban, ezért neki volt elsőbbsége három távon való indulásra.
- Bontovics Balázs a múlt szezonban bejutott a 1500 m Final A és Final B döntőjébe a világkupák során, így neki volt elsőbbsége a teljes szezonra 1500 méteren.
- Jászapati Péter bejutott az 1000 m Final A döntőbe az Európa-bajnokságon, így neki volt elsőbbsége 1000 méteren a teljes szezonra.
- Moonon kívül senki nem vitathatta, hogy Nógrádi Bence és Tiborcz Dániel voltak a csapat legjobb sprinterei. Az 500 m két helye az övék volt prioritással.
- Az a versenyző, aki a leggyorsabb időt futotta a 6 körös időmérőn, Moon kivételével, elsőbbséget kapott az 1000 m és az 1500 m egy helyére (ha egy prioritással rendelkező versenyző lemondott egy távot, a következő versenyző kapott elsőbbséget).

### Európa-bajnokság, Világbajnokság

Eb (indítható versenyzők száma távonként)

- 2x500 m, 2x1000 m, 3x1500 m.

VB (indítható versenyzők száma távonként)

- 1x500 m, 2x1000 m, 2x1500 m.
- A szezon célja, hogy a legjobb versenyzőt indítsuk egy-egy távon, hogy több indulási helyet szerezzünk a következő szezonra.
- Ez teljes mértékben az edző döntése volt.

### Teljes szezon váltó nevezések

- Tavaly nem volt vita a váltóban indított nevezettek személyét illetően, mert nagyon kevesen voltunk, de a 2024. év más.
- E szezon váltó rangsorolása határozza meg a jövő évi olimpiai szezon világkupa-negyeddöntőjét.
- A lehető legmagasabb rangsorolást kellett elérnünk, hogy jobb pozíciót biztosítsunk magunknak.
- Az edző kizárólag az eredmények alapján dönt a nevezésekről, nem az igazságosság szerint. Bizonyos versenyeken előfordulhat, hogy egyes versenyzők nem vesznek részt a váltó összes futamában. Panaszkodás vagy a csapatmunkát hátráltató viselkedés azért, mert valaki nem tud részt venni, nem megengedett.

### Olimpiai szezon nevezések

- Az edzőnek bizonyított versenyzőket kell neveznie az olimpiai kvalifikációhoz, nem az igazságosság alapján.
- Azok a versenyzők, akik ebben a szezonban a világkupán egy vagy több Final A (A döntő), vagy két vagy több Final B (B döntő) futamot érnek el ugyanazon a távon, elsőbbséget élveznek a következő szezonra való kiválasztásnál (azonos távon).
- Azok a versenyzők, akik ebben a szezonban a világbajnokságon a top 10-ben, vagy az Európa-bajnokságon a top 6-ban végeznek, elsőbbséget élveznek a következő szezonra való kiválasztásnál (azonos távon).
- Ha a váltócsapatunk az egész szezon során három vagy több érmet szerez, ezek a tagok szintén elsőbbséget kapnak a következő szezon váltócsapatában.
- Még ha egy versenyzőnek elsőbbsége van is, egy másik versenyző felválthatja, ha az edzési hozzáállása gyenge vagy a szezonon kívüli teljesítménye jelentősen romlik.

\*Az olimpiai nevezések elnöki jóváhagyást igényelhetnek.

## 2024/25 szezon eseményei

A versenyek helyszíneit és időpontjait az alábbi táblázat tartalmazza:

| Verseny                               |   | Helyszín       | Ország | Kezdet     | Vége       |
|---------------------------------------|---|----------------|--------|------------|------------|
| Országos Bajnokság és válogatóverseny |   | Budapest       | HUN    | 2024.09.22 | 2024.09.23 |
| Invitation Cup                        |   | Heerenveen     | NED    | 2024.09.28 | 2024.09.29 |
| Világkupa                             | 1 | Montreal       | CAN    | 2024.10.25 | 2024.10.27 |
| Világkupa                             | 2 | Salt Lake City | USA    | 2024.11.01 | 2024.11.03 |
| Világkupa                             | 3 | Peking         | CHN    | 2024.12.06 | 2024.12.08 |
| Világkupa                             | 4 | Seoul          | KOR    | 2024.12.13 | 2024.12.15 |
| <b>Európa-bajnokság</b>               |   | Drezda         | GER    | 2025.01.17 | 2025.01.19 |
| Világkupa                             | 5 | NED            | NED    | 2025.02.07 | 2025.02.09 |
| Világkupa                             | 6 | Milano         | ITA    | 2025.02.14 | 2025.02.16 |
| Junior Világbajnokság                 |   | Calgary        | CAN    | 2025.02.27 | 2025.03.02 |
| <b>Világbajnokság</b>                 |   | Peking         | CHN    | 2025.03.14 | 2025.03.16 |

A 2024/25 szezon edzőtáborait a következő táblázat tartalmazza:

| Edzőtábor         | Helyszín   | Ország | Kezdet      | Vége       | Megjegyzés                                          |
|-------------------|------------|--------|-------------|------------|-----------------------------------------------------|
| Alapozó edzőtábor | Tata       | HUN    | 2024.05.20  | 2024.05.31 | női és férfi keret                                  |
| Alapozó edzőtábor | Livigno    | ITA    | 2024.06.16  | 2024.06.29 | női és férfi keret                                  |
| Jeges edzőtábor   | Heerenveen | NED    | 2024.09. hó | 5 nap      | férfi keret<br>(bormio-i alapozó edzőtábor helyett) |
| D-vitamin tábor   | Dubai      | UAE    | 2024.12.hó  | 1 hét      | női keret                                           |

## 2024/25 szezon eseményeinek részletes beszámoló:

### Rövidpályás gyorskorcsolyázó olimpiai keret alapozó edzőtábora Tatán

**Időpont:** 2024. május 20-31.

**Helyszín:** Tatai Edzőtábor

**Szállás és étkezés:** edzők egyágyas, sportolók kétágyas szobákban, teljes ellátással.

**Cél:** Hazai alapozó edzőtáborozás, amely a rövidpályás gyorskorcsolyázók fizikai felkészítését szolgálta.

#### Résztevők:

|    | név                      | funkció            |
|----|--------------------------|--------------------|
| 1  | Pataki Ibolya            | edző               |
| 2  | Gerecze Ádám             | sportoló           |
| 3  | Nicholas Gooch           | edző               |
| 4  | Knoch Viktor             | edző               |
| 5  | Bánhidi Ákos             | csapatvezető, edző |
| 6  | Imre Emil                | edző               |
| 7  | Bagaméri Bende           | masszőr            |
| 8  | Burrows-Jászapáti Petra  | sportoló           |
| 9  | Patyi-Kónya Zsófia Lilla | sportoló           |
| 10 | Somodi Maja Dóra         | sportoló           |
| 11 | Sziliczei-Német Rebeka   | sportoló           |
| 12 | Bácskai Sára Luca        | sportoló           |
| 13 | Somogyi Barbara          | sportoló           |
| 14 | Nógrádi Bence Márk       | sportoló           |
| 15 | Tiborcz Dániel           | sportoló           |
| 16 | Jászapáti Péter          | sportoló           |
| 17 | Bontovics Balázs         | sportoló           |
| 18 | Martin Kolenc            | sportoló (CRO)     |
| 19 | Csizmadia Márk           | sportoló           |
| 20 | Végi Diána Laura         | sportoló           |
| 21 | Schönborn Melinda        | sportoló           |
| 22 | Chulwon Lee              | edző               |
| 23 | Moon Wonjun              | sportoló           |
| 24 | Tóth Eszter              | sportoló           |
| 25 | Juhász Bianka            | erőnléti edző      |
| 26 | Puskás Sándor            | erőnléti edző      |
| 27 | Dobos Gábor              | erőnléti edző      |
| 28 | Bánhidi Bence            | sprint edző        |

#### Edzőtábor célja és programja

A tatai edzőtábor ideális környezetet biztosított a rövidpályás gyorskorcsolyázók számára a szezon előtti alapozó edzésekhez. Az edzőtábor programja elsősorban állóképességi (kerékpár és futás) és erőfejlesztő edzéseket tartalmazott, amelyek kulcsfontosságúak a versenyszezonra való felkészülés során, megfelelő kondicionális alapokat biztosítva a sportolók számára.

#### Kerékpáros edzések kiemelt szerepe

A kerékpáros edzések különös jelentőséggel bírtak az edzőtábor során. Tata földrajzi adottságai és infrastruktúrája lehetővé tették a biztonságos és hatékony kerékpáros tréningeket, amelyek Budapesten a forgalom és az útvizonyok miatt nehezebben kivitelezhetők. A csoportos és egyéni edzések során a sportolók különböző távokat és intenzitásokat teljesítettek, a cél az erő és az állóképesség fejlesztése volt.

A következő főbb szempontok mentén zajlottak a kerékpáros edzések:

- **Biztonság és kontrollált környezet:** A tatai edzőtábor területe és környéke minimális forgalommal és jó minőségű utakkal rendelkezik, így ideális feltételeket biztosított az edzésekhez, illetve lehetővé teszi a nagyobb csoportok folyamatos autós kíséretét, felügyeletét.
- **Speciális edzésprogram:** A hosszabb távú állóképességi edzések mellett intenzív hegyi intervall edzéseket is beépítettünk, amelyek a versenyspecifikus igényekhez igazodtak.
- **Terhelésoptimalizálás:** A különböző nehézségi szintek és terepviszonyok lehetőséget biztosítottak az egyéni terhelés optimalizálására, így minden versenyző a saját edzettségi szintjének megfelelően tudott fejlődni.

## Egyéb edzések

A kerékpározás mellett a futó és erőfejlesztő edzések is fontos szerepet kaptak:

- **Futóedzések:** Az alapállóképesség fejlesztése érdekében futóedzések kerültek elvégzésre az edzőközpont futópályáján.
- **Erőfejlesztő edzések:** A gyorskorcsolya-specifikus erőfejlesztő program célja a szezon előtti erőfejlesztés és a sérülésmegelőzés volt, amely a Tatai edzőtábor konditermében valósult meg.

## Regeneráció

A tatai edzőtábor jól felszerelt, hatékony regenerációs lehetőségeket biztosított a sportolónk számára, a csapat több alkalommal beépítette a krio-kamrát is az edzéstervbe. Ezen felül a csapattal utazó masször is elősegítette a regenerációt az alapozó edzőtábor során.

## Összegzés

A tatai edzőtábor kiváló lehetőséget biztosított a rövidpályás gyorskorcsolyázók számára, hogy megalapozzák fizikai állóképességüket a 2024-25 évi szezonra. Kiemelten hasznosnak bizonyult a kerékpáros edzések végzése, amelyeket a biztonságos és jól tervezhető környezet tett hatékonyabbá.

## Alapozó edzőtábor, 2024.06.16-29., Livigno, Olaszország

### női és férfi rövidpályás gyorskorcsolyázó olimpiai keret

A magyar rövidpályás gyorskorcsolya olimpiai válogatott 13 versenyzője, 7 kísézője külföldi edzőpartnerekkel együtt 2024. június 16-29 között az Olaszországi Livigno-ban edzőtáborozott, mely a 2024/25-es versenyszezon második alapozó edzőtáborra volt a magyarországi tatai edzőtábort követően.

### Résztevők

| SPORTOLÓK |                          |           |   |                   |                         |
|-----------|--------------------------|-----------|---|-------------------|-------------------------|
| 1         | Bontovics Balázs         | olimpiai  |   |                   |                         |
| 2         | Jászapáti Péter          | olimpiai  |   |                   |                         |
| 3         | Moon Wonjun              | olimpiai  |   |                   |                         |
| 4         | Nógrádi Bence            | olimpiai  |   |                   |                         |
| 5         | Tiborcz Dániel           | olimpiai  |   |                   |                         |
| 6         | Csizmadia Márk           | olimpiai  |   |                   |                         |
| 7         | Bácskai Sára Luca        | olimpiai  | 1 | Bogó István Tamás | fizioterapeuta          |
| 8         | Burrows-Jászapáti Petra  | olimpiai  | 2 | Dobos Gábor       | erőnléti edző - férfiak |
| 9         | Patyi-Kónya Zsófia Lilla | olimpiai  | 3 | Gooch Nicholas    | vezetőedző - nők        |
| 10        | Somogyi Barbara          | olimpiai  | 4 | Imre Emil         | edző - férfiak          |
| 11        | Somodi Maja Dóra         | olimpiai  | 5 | Lee Chulwon       | edző - férfiak          |
| 12        | Sziliczei-Német Rebeka   | olimpiai  | 6 | Pataki Ibolya     | kerékpáros edző         |
| 13        | Végi Diána Laura         | heraklész | 7 | Puskás Sándor     | erőnléti edző - nők     |

Edzőpartnerek: Sean McAnuff (IRL), Martin Kolenc (CRO)

## Utazás

Az utazás 3, a MOKSZ tulajdonában álló kisbusszal (NXR083, NXR084, SWY521), valamint 3 szponzori Seat Ateca személygépkocsival történt. A Budapest-Livigno útvonalon Kónya Zsófia egy nappal később csatlakozott a csapathoz, és a hazautazás során Csizmadia Márk érettségi vizsgája miatt korábban utazott. A csoporton kívüli utazások saját finanszírozásban valósultak meg.

## Szállás

Egy jól bevált hotelt választottunk Livignóban, ahol csapatunk már évek óta edzőtáborozik, és amely elég kapacitással rendelkezik az egész csapat elszállásolására.

Ez a hotel tökéletes lokációval rendelkezik ahhoz, hogy kihasználjuk a számos hegyi hágót és kialakítsuk a kerékpáros útvonalakat, valamint elérhető távolságban van a jégpálya a jeges edzésekhez Bormióban. A hotel elhelyezkedése ideális minden szükséges edzőlétesítmény eléréséhez, és közel 2000 méteres magasságban található, ami elég magas ahhoz, hogy elősegítse a sportolók edzéshez való alkalmazkodását. A hotel jól fel van szerelve olyan létesítményekkel, mint a meleg és hideg terápiák, amelyek segítik az edzés utáni regenerációt.

- Hotel neve: Alpen Resort Bivio
- Címe: Via Gerus 311, 23041 Livigno (SO), Italy

Pataki Ibolya a MOKSZ finanszírozásában külön apartmanban szállt meg.

## Étkezés

A hotelben teljes ellátást kaptunk, reggelit, ebédet és vacsorát is biztosítottak részünkre svédasztalos rendszerben.

## Női olimpiai keret beszámolója

**Tábor céljai és feladatai:** Ez a tábor az éves tervünk általános kondicionáló szakaszának végén helyezkedett el, és elsősorban a szárazföldi edzésekre (mint a kerékpározás, súlyzós edzés és futás) összpontosított, kisebb mértékben pedig a jeges- vagy korcsolyaszpecifikus edzésekre.

### A tábor elsődleges céljai:

- Az atléták általános aerob kapacitásának fejlesztése, a korcsolyázók aerob kapacitásának és FTP-jének javítása.
- Erő/állóképesség fejlesztése.
- A jégen végzett edzés a technikára és a következő edzési szakaszra való felkészülés volumenének növelésére összpontosított.

**Összefoglaló:** Összességében a tábor sikeres volt, mivel minden hölgy fizikailag és mentálisan is kihívással szembesült a hosszú hegyi kerékpározások során, különösen a Stelvio-hágón, ahol sok hölgy javított a tavalyi időeredményéhez képest. A tábor Livigno-ban tartása, ahol a tengerszint feletti magasság körülbelül 2000 méter, és néhány kerékpáros túránk több mint 3000 méter magasra vitt bennünket, hozzájárult a sportolók aerob kapacitásának és általános aerob állapotának fejlesztéséhez. Azonban hasznos lehet a tábor 5-7 nappal meghosszabbítani a következő alkalommal, hogy növeljük az adaptációt, maximalizáljuk a fejlődést és kihasználjuk a magaslati edzés előnyeit. A női csapat tagjai mind megjavították a kerékpáros FTP-jüket (funkcionális küszöbteljesítmény) 15-25 wattal (kb. 10-12%) az általános kondicionáló fázis 8 hete alatt, amely magában foglalta a livigno-i és taiti edzőtáborokat. Úgy gondolom, hogy ez bizonyítja az edzőtáborok hasznosságát és sikerét.

### A női edzésterv a livigno-i tábor alatt:

|  |                                                                                                                                               | HUNGARIAN LADIES OLYMPIC TEAM WEEKLY TRAINING PROGRAM 2023-24 SEASON                                               |                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                        |              |     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-----|--|
|                                                                                   |                                                                                                                                               | Gen Cond                                                                                                           |                                                    | BLOCK STARTING 17TH June                                                                                                                                         |                                                                                                                                   | recovery / medium                                      |              | 200 |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                               | KEY AIMS AND OBJECTIVES                                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                        |              |     |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                               | ICE: technical efficiency, specific strength end                                                                   |                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                        |              |     |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                               | GYM: max strength / power endurance, functional core / stability,<br>DRY LAND: build aerobic capacity / FTP        |                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                        |              |     |  |
|                                                                                   | MONDAY 17th                                                                                                                                   | TUESDAY 18th                                                                                                       | WEDNESDAY 19th                                     | THURSDAY 20th                                                                                                                                                    | FRIDAY 21st                                                                                                                       | SATURDAY 22nd                                          | SUNDAY 23rd  |     |  |
| AM                                                                                | breakfast 8.00                                                                                                                                | breakfast 8.00                                                                                                     | breakfast 8.00                                     | breakfast 8.00                                                                                                                                                   | breakfast 8.00                                                                                                                    | breakfast 8.00                                         | breakfast    |     |  |
|                                                                                   | 9.30<br>weights                                                                                                                               | leave hotel 9.00<br>10.00 Warm up<br>IMOs                                                                          | hike 3 hr<br>Z1-2                                  | 9.30<br>weights<br>BIKE INTERVAL<br>2x 4x 15" 60"R                                                                                                               | 9.00<br>RUN END<br>60' 22'                                                                                                        | 9.00<br>BIKE END 3HR Z2-4<br>livingo - cancano-livigno | REST         |     |  |
|                                                                                   | functional core                                                                                                                               | 11.15-12.15 ICE (with men)<br>relay with men<br>3x5x3lap relay 2p<br>Tech DRILL<br>leave rink 12.40<br>Lunch 13.00 | Lunch 13.00                                        | Lunch 13.00                                                                                                                                                      | lunch 11.45                                                                                                                       |                                                        |              |     |  |
| PM                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                                                                  | leave hotel 12.20<br>13.20 Warm up (Y)<br>14.00-15.30 ICE (with men)<br>6x 7LAP<br>TECH DRILL<br>IMOs / JUMPS<br>leave rink 16.30 |                                                        |              |     |  |
|                                                                                   | 15.00<br>Bike END 2Hr Z2-3<br>livigno - forcola                                                                                               | 16.00<br>RUN END or Bike optional<br>60' 22'                                                                       | REST                                               | 15.00<br>BIKE INTERVALS<br>on flat Z5 + spin                                                                                                                     | 50                                                                                                                                | 15.00<br>interval / strength end<br>sled pulls         | REST         |     |  |
|                                                                                   | dinner 18.00                                                                                                                                  | COLD PLUNGE<br>dinner 18.00                                                                                        | dinner 18.00                                       | COLD PLUNGE<br>dinner 18.00                                                                                                                                      | COLD PLUNGE<br>dinner 18.00                                                                                                       | SAUNA<br>dinner 18.00                                  | dinner 18.00 |     |  |
|                                                                                   | MONDAY 24th                                                                                                                                   | TUESDAY 25th                                                                                                       | WEDNESDAY 26th                                     | THURSDAY 27th                                                                                                                                                    | FRIDAY 28th                                                                                                                       | SATURDAY 29th                                          | SUNDAY 30th  |     |  |
| AM                                                                                | breakfast 8.00                                                                                                                                | breakfast 8.00                                                                                                     | breakfast 8.00                                     | breakfast 8.00                                                                                                                                                   | breakfast 8.00                                                                                                                    |                                                        |              |     |  |
|                                                                                   | 9.30<br>weights                                                                                                                               | 9.00<br>RUN Z5<br>RUN/HILL INTERVALS                                                                               | 9.30<br>weights<br>BIKE INTERVAL<br>2x 4x 15" 60"R | 9.00<br>RUN END or Bike optional<br>60' 22'                                                                                                                      | 9.30<br>weights<br>functional core                                                                                                |                                                        |              |     |  |
|                                                                                   | functional core                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                        |              |     |  |
| PM                                                                                | Lunch 13.00                                                                                                                                   | Lunch 13.30                                                                                                        | Lunch 13.00                                        | lunch 11.45                                                                                                                                                      | Lunch 13.00                                                                                                                       | TRAVEL HOME                                            | REST         |     |  |
|                                                                                   | leave hotel 16.30<br>17.30 Warm up<br>IMOs<br>18.30 ICE (with men)<br>2X 30' relay 2lap 4p<br>TECH DRILLS<br>leave RINK 20.00<br>dinner 21.00 | 14.30<br>Bike END 3Hr Z2-4<br>livigno - forcola-largo berrina<br>COLD PLUNGE<br>dinner 18.00                       | hike 3 hr or bike optional<br>Z1-2<br>dinner 18.00 | leave hotel 12.20<br>13.20 Warm up (Y)<br>14.00-15.30 ICE (with men)<br>6x 9LAP<br>TECH DRILL<br>IMOs / JUMPS<br>leave rink 16.30<br>COLD PLUNGE<br>dinner 18.00 | 14.30<br>BIKE END 3.5hr Z2-4<br>bormio - stelvio - livigno<br>SAUNA<br>dinner 18.00                                               |                                                        |              |     |  |
|                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                        |              |     |  |

## Férfi olimpiai keret beszámolója

Periódus: Június 16-29.

Szezon érintett hetei: 10 & 11. hét

**Cél:** A nyári edzőtábor az első és legfontosabb lépés a fizikai erő felépítésében a szezon előtt. Ennek érdekében nagyon fontos, hogy egy olyan helyen edzünk, ahol kerékpárbarát feltételek vannak (út, időjárás stb.), ami alapvető eleme a kerékpáros edzésnek. Emellett az aerob kapacitás maximalizálása is fontos a magaslati edzéseken keresztül. Az a hely, amely megfelel mindezeknek a követelményeknek, az olaszországi Livigno, ezért a nyári edzőtábor helyszíne ugyanez minden évben.

A férfi csapat edzőtáborának célja az volt, hogy kerékpáros edzéssel fejlesszék az aerob kapacitást és magaslati korcsolyázással érzékeljék a sebességet. Emellett sok időt töltöttünk a csapattagok fizikai erejének növelésével Cross-Fit edzéseken.

**Teljesítményértékelés:** Mindannyian tudtuk, hogy ebben a szezonban a költségvetési problémák miatt nem lesz több edzőtábor lehetőség. Ezért erősebb edzésprogram került végrehajtásra, mint az elmúlt szezonokban. Új csapattagként Moon különösen nagy szenvedélyt mutatott azzal, hogy részt vett a holland és olasz nemzeti csapatok jeges edzésein is. Ez hatással volt a többi sportolóra is, akik még a szünetekben is megjelentek az edzőteremben, hogy személyes erősítő gyakorlatokat végezzenek.

Összességében az edzőtábor eredményei kielégítőek, de a kerékpáros edzésekből származó adatok arra engedtek következtetni, hogy bár a kardió kapacitásunk sokat javult, az erő némileg elmaradt ehhez képest. Ezek az adatok azt mutatták, hogy az erőnléti edzésünk némileg hiányos volt, és az edzőtábor után azonnal edzői értekezletet tartottunk. Ennek ellensúlyozására közvetlenül javítottuk az edzőtermi edzéseket.

**Következtetés:** Az idény előtti edzőtábor teljesítménye nem mérhető kézzelfogható eredményekben. Ez azért van, mert ez az az időszak, amikor a befektetett energiára kell összpontosítani, amely a szezonban kézzelfogható eredményeket hozhat majd.

Ebben a szezonban még nagyobb motivációt kaptak egy erős, Koreából érkezett váltó befejező korcsolyázó jelenlétével. Ez a motiváció azt jelenti, hogy világszínvonalú ellenfélle válhat váltócsapatunk. Extra motivációt ad mindenkinek az a feszültség is, hogy a csapattagok bármikor kieshetnek a váltóhelyekről, ha nem edzenek elég keményen, a csapattársak erőssége és a velük való pozitív rivalizálás miatt.

## International Dutch Invitation Cup 2024 és edzőtábor

### férfi keret

#### Résztvevők:

##### Stáb:

- Lee Chulwon – edző
- Imre Emil – technikus, edző

##### Sportolók:

- Moon Wonjun
- Nógrádi Bence
- Jászapáti Péter
- Bontovics Balázs
- Tiborcz Dániel
- Csizmadia Márk

##### Cél:

Bár a férficsapat jól felkészült az idényre, részt vettünk egy hollandiai versenyen, hogy objektív visszajelzést kapjunk. A versenyt követően edzőtábort is tartottunk a holland csapattal, hogy lássuk, az idei felkészülés mennyiben zárkózott fel a tavalyi közös edzések szintjéhez. Emellett Moon, aki idén csatlakozott először a csapathoz, tavaly nem vehetett részt egyetlen versenyen sem állampolgárság-váltás és sérülés miatt, így kiemelt figyelmet fordítottunk versenyrutinjának fejlesztésére.

### Versenyteljesítmény értékelése:

Két versenyző nyújtott kiemelkedő teljesítményt ezen a megmérettetésen.

- **Moon** a versenyt megelőző edzésen nagyon veszélyesen elesett, így nem tudta befejezni az edzést. Súlyos hát- és térdfájdalommal küzdött, ami akadályozta őt a részvételben. Mivel azonban rendkívül eltökélt volt, elindult a versenyen, ugyanakkor biztonsági okokból vissza kellett lépnie az egész 500 méteres versenytől, valamint az 1000 és 1500 méteres döntőktől. Ennek ellenére az elő- és középfutamokban dominálta a tavaly nemzetközileg is sikeres holland és kanadai B válogatottakat.
- **Nógrádi Bence** is kiváló eredményeket ért el: harmadik lett az 1500 méteren, és negyedik az 1000 méteren. Tavaly térd sérülése miatt alig tudott versenyezni. Az idei szezonban nagy hangsúlyt fektetünk a fájdalomkezelésre, így idén már sokkal hatékonyabban tudott versenyezni. Ezen a versenyen különösen versenystratégiában mutatott fejlődést. Lenyűgöző teljesítményt nyújtott a gyorsabb és jobb állóképességgel rendelkező holland versenyzőkkel szemben.
- **Bontovics Balázs** és **Jászapáti Péter** is jobban teljesítettek, mint tavaly, de nem jutottak be az elődöntőbe, mivel a leggyorsabb harmadik mögött végeztek.
- **Csizmadia Márk** még fiatal, lehetőséget kapott a nemzetközi tapasztalatszerzésre, mivel a 2026-os olimpia után kulcsszereplővé kell válnia a csapatban. Feladta az volt, hogy minden futam után számoljon be arról, miben fejlődött a tavalyi szezonhoz képest, és hol vannak még hiányosságai.
- **Tiborcz Dániel** jelenleg ismeretlen eredetű csípőgyulladásal küzdött. Már tavaly óta több alkalommal kértünk vizsgálatot és kezelést a csapatorvosoktól és az FTC szakembereitől, de nem történt javulás. Mivel az orvosi okokat nem sikerült feltárni, nem tudtunk megfelelő kezelést nyújtani számára. Emiatt az edzőtermi, ugró- és technikai edzéseket sem tudta elvégezni – ugyanúgy, mint tavaly. Ő a váltócsapat kapitánya, technikailag világszínvonalú, a következő év során az ő esetében a teljes regenerációra kerül hangsúlyt, nem pedig a teljesítménykényszerre.

### Edzésteljesítmény értékelése:

A holland válogatott rendelkezik Európában a legnagyobb edzésvolumennel, amely összevethető a dél-koreai csapatával. Az elmúlt évek közös edzései során ez gyakran megmutatkozott abban, hogy kulcspillantatokban nem tudtuk tartani velük a lépést – részben azért, mert a hollandok sokkal szélesebb sportolói bázissal dolgoznak, mint mi. Az edzőtábori edzésvolumenük is csaknem kétszerese volt a magyarországi szokásos mennyiségnek. Ez az edzőtábor megerősítette, hogy a nyári felkészülés jól sikerült.

### Összegzés:

Az előző években még jelentős volt a teljesítménybeli különbség a holland és a magyar csapat között, így az együttműködésből származó előnyök nem voltak igazán látványosak. Azonban az idei tapasztalatok alapján jól látható, mennyi pluszt tud adni az ilyen szintű versenyzés és közös felkészülés.

Korábban minden évben két olaszországi edzőtábort szerveztünk az alapozó időszakban, de úgy gondolom, ideje változtatni ezen a mintán. Jövőre szeretnék csak egy alkalommal Olaszországba utazni a holtsezon elején, és inkább a szezon előtti holland edzőtáborra összpontosítani nagyobb költségvetéssel. A közös munka erős csapatokkal többet adhat, mint az önálló felkészülés.

### ISU Short Track World Tour 1-2 (Montreal, CAN)

**Időpont:** 2025.10.20-11.03.

#### Résztvevők:

|                   |                 |               |
|-------------------|-----------------|---------------|
| Versenyző         | Jászapáti       | Petra         |
| Versenyző         | Patyi-Kónya     | Zsófia Lilla  |
| Versenyző         | Sziliczei-Német | Rebeka        |
| Versenyző         | Somogyi         | Barbara       |
| Versenyző         | Somodi          | Maja Dóra     |
| Versenyző         | Moon            | Wonjun        |
| Versenyző         | Nógrádi         | Bence Márk    |
| Versenyző         | Tiborcz         | Dániel        |
| Versenyző         | Bontovics       | Balázs        |
| Versenyző         | Jászapáti       | Péter         |
| Vezetőedző W      | Gooch           | Nicholas John |
| Technikus, Edző W | Knoch           | Balázs        |
| Fizió             | Bogó            | István Tamás  |
| Edző M            | Lee             | Chulwon       |
| Technikus, Edző M | Imre            | Emil          |
| Orvos 1. VK       | dr. Kiss        | Dénes Zsolt   |
| Orvos 2. VK       | dr. Fülöp       | Gábor Áron    |

### Szállás és étkezés:

A szezon első világtúra versenyének helyszíne Montreal, Kanada volt. A hét és a versenyhétvége során a következő világtúra helyszínével kapcsolatban biztonsági rendellenességek láttak napvilágot, így rövid, ám intenzív egyeztetéseket követően az ISU azt a megoldást választotta, hogy a második versenyhétvége helyszíne is Montreal lesz. Ez az ISU számára és a nemzetek számára is óriási szervezési munkát és extra forrásokat igényelt. Az ISU vállalta a szállások költségét a második világtúra módosított helyszínén, azonban a Salt Lake City-i világtúra egyhetes befizetett szállásköltségeiből semmit nem kaptak vissza a csapatok. Szintén a csapatokra hárult a repülőjegyek, utazások módosítása, ami a magyar csapat esetében 6 millió forint extra költségre rúgott.

Az első két világtúra szállása a fentiek szerint: Hotel Universel Montreal

### Az új versenyrendszer bemutatása

Az alábbiakban bemutatásra kerül, hogy az újonnan bevezetett versenyrendszer milyen hatással van a magyar csapatra. A 2024/2025-ös szezontól kezdődően az ISU megváltoztatta a Világtúra (World Tour) rendszerét: eltörölték az extra távokat, és egy bajnoki pontrendszeren alapuló összetett pontozást vezettek be. Ennek eredményeként újonnan létrejöttek az egyéni és csapatszintű összetett díjak.

Bár előzetesen feltételezhető volt, hogy a kisebb létszámú nemzeti csapatok – mint Magyarország, Franciaország, Belgium – számára nehézséget fog jelenteni az új struktúra, a valóságban ezek a kihívások a vártnál is nagyobbban bizonyultak. A korábbi rendszerben nem létezett háromtávú összetett díjazás, illetve az extra távok lehetővé tették, hogy a nemzeti csapatok hat főt nevezzenek, így a tartalék versenyzők is lehetőséget kaptak az indulásra. Ez a magyar versenyzőknek lehetőséget adott arra, hogy az erősebb nemzetek tartalékjaival versenyezzenek, bejussanak az elődöntőkbe vagy akár a döntőbe is (egyszer A-döntő, többször B-döntő).

Például a kanadai válogatott tartalékversenyzői gyakran kerültek össze a magyar válogatott legjobbjaival – és bár Kanada a legerősebb csapatok közé tartozik, ezekben a futamokban a magyar versenyzők képesek voltak azonos szinten teljesíteni (4–6. hely környékén).

A 2024/2025-ös szezonban azonban jelentős változást hozott, hogy a három táv összesített eredményei kulcsfontosságúvá váltak. A legerősebb országok legjobb három versenyzője minden távon elindul, esélyt sem adva a tartalékoknak. Ennek az alábbi okai vannak:

1. A Világtúra összetett pontversenye
2. A Világtúra összetett csapatpontversenye
3. Az egyes távokon a Top 20-ba került versenyzők automatikusan mentesülnek az előfutam alól, és a következő körben előnyben részesülnek a rajtpozíciók (1., 2., 3. pálya) kiosztásánál.

Ez utóbbi különösen kritikus: ha egy élversenyző egy távot átadna tartaléknak, akkor kevés eséllyel kerülne be a következő versenyen a Top 20-ba, így előfutamot kellene futnia. Ez fizikailag megterhelő és kockázatos – emiatt már nincs racionális ok az esélyátadásra. Mivel a Top 20 versenyzői előnyt élveznek a következő fordulóban, az előfutamból csupán az egyes csoportok győztesei jutnak tovább biztosan.

### A versenyrendszer változása:

| Szezon         | 2023/2024 előtt                                            | 2024/2025-től                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Versenyekezdés | Előfutam (1–2. hely + idő) → Futam → Negyedöntő → Elődöntő | Előfutam (csak 1. hely + idő) → Futam → Negyedöntő (1–2. hely + idő) |

A női mezőnyben a létszám alacsonyabb, így ott kisebb mértékű a változás, azonban a férfi mezőnyben az előfutam rendszere alapvetően átalakult.

Magyarország elsőszámú férfi versenyzője, Nógrádi Bence már az előfutamban két olimpiai bajnokkal került egy csoportba. Bár versenyképes teljesítményt nyújtott, végül nem tudta megszerezni a továbbjutást: a kanadai olimpiai bajnok nyerte a futamot, míg a kínai olimpiai és világbajnok – a leggyorsabb idővel – a második helyen zárt, így Bence kiesett.

A tavalyi, azonos helyszínen megrendezett versenyen ezzel szemben:

- Péter könnyedén bejutott a főversenybe (negyedöntő) az 1000 méteres extra távon, ahol az élversenyzők többsége nem indult. Az extra távok elosztották a mezőnyt, így nem volt szükség előfutamra, egyből a rendes futamokkal indult a program. Péter csoportjában a holland versenyzőn kívül nem volt komoly rivális.
- Az 500 méteres előfutamban Péter a 4. legjobb időt érte el az 50 induló közül – két év után először megjavítva egyéni csúcsát.

A futamokban azonban már jelen voltak azok a Top 20 versenyzők, akik mentesültek az előfutam alól, és automatikusan az 1–3. pályára kerültek. Az új rendszer értelmében Péter – az előfutam leggyorsabbja – csak a 4. pályáról indulhatott. Habár legyőzte a holland versenyzőt, a továbbjutást mégis elvette előle:

- az olimpiai bajnok (Kanada),
  - egy Világtúra-dobogós (Japán),
  - és a világbajnok (Korea),
- mindannyian előzetes rajtpozíciós előnyben részesültek.

A fenti példák is jól mutatják, hogy a Top 20-on kívüli versenyzők – köztük magyarok is – akár két olimpiai bajnokkal is szemben találhatják magukat már az előfutam során, vagy kedvezőtlen, hátsó pályáról kénytelenek indulni, még ha az egyik legjobb időt is teljesítik. Az új rendszer így még a világklasszis, de korábban Top 20-on kívül végzett versenyzőket is jelentős hátrányba hozza.

#### Eredmények:

| ISU World Tour #1 - Montreal (CAN) 2024.10.25-27 |      |        |       |          |       |          |             |          |              |          |  |  |
|--------------------------------------------------|------|--------|-------|----------|-------|----------|-------------|----------|--------------|----------|--|--|
|                                                  | 500m |        | 1500m |          | 1000m |          | Női Váltó   |          | Vegyes Váltó |          |  |  |
| név                                              | h.   | idő    | h.    | idő      | h.    | idő      | h.          | idő      | h.           | idő      |  |  |
| KÓNYA Zsófia                                     | 14   | 43.830 |       |          | 17    | 1:28.859 | 8           | 4:10.927 | 10           | 2:41.971 |  |  |
| SOMOGYI Barbara                                  | 27   | 43.776 |       |          |       |          |             |          |              |          |  |  |
| JÁSZAPÁTI Petra                                  | 11   | 43.289 | 18    | 2:23.864 | 19    | 1:31.343 |             |          |              |          |  |  |
| SZILICZEI-NÉMET Rebeka                           |      |        | 25    | 2:27.379 |       |          |             |          |              |          |  |  |
| SOMODI Maja Dóra                                 |      |        | 29    | 2:29.264 | 30    | 1:34.422 |             |          |              |          |  |  |
|                                                  |      |        |       |          |       |          | Férfi Váltó |          |              |          |  |  |
| JÁSZAPÁTI Péter                                  | 38   | 41.359 |       |          | 38    | 1:27.620 | 11          | 6:53.495 |              |          |  |  |
| CSIZMADIA Márk                                   | 42   | 43.239 |       |          |       |          |             |          |              |          |  |  |
| TIBORCZ Dániel                                   | 55   | 45.380 |       |          |       |          |             |          |              |          |  |  |
| MOON Wonjun Ferenc                               |      |        | 34    | 2:20.097 | 57    | 1:28.002 |             |          |              |          |  |  |
| NÓGRÁDI Bence                                    |      |        | 35    | 2:18.597 | 56    | 1:27.437 |             |          |              |          |  |  |
| BONTOVICS Balázs                                 |      |        | 38    | 2:18.812 |       |          |             |          |              |          |  |  |

| ISU World Tour #2 - Montreal (CAN) 2024.11.01-03 |      |        |       |          |       |          |             |          |              |          |  |  |
|--------------------------------------------------|------|--------|-------|----------|-------|----------|-------------|----------|--------------|----------|--|--|
|                                                  | 500m |        | 1500m |          | 1000m |          | Női Váltó   |          | Vegyes Váltó |          |  |  |
| név                                              | h.   | idő    | h.    | idő      | h.    | idő      | h.          | idő      | h.           | idő      |  |  |
| KÓNYA Zsófia                                     | 25   | 43.779 |       |          | 28    | 1:36.143 | 5           | 4:10.776 | 9            | 2:41.658 |  |  |
| SOMOGYI Barbara                                  | 45   | 44.567 |       |          |       |          |             |          |              |          |  |  |
| JÁSZAPÁTI Petra                                  | 8    | 43.191 | 18    | 2:28.732 | 16    | 1:30.150 |             |          |              |          |  |  |
| SZILICZEI-NÉMET Rebeka                           |      |        | 42    |          |       |          |             |          |              |          |  |  |
| SOMODI Maja Dóra                                 |      |        | 28    | 2:36.772 | 26    | 1:32.730 |             |          |              |          |  |  |
|                                                  |      |        |       |          |       |          | Férfi Váltó |          |              |          |  |  |
| JÁSZAPÁTI Péter                                  | 23   | 40.746 |       |          | 50    | 1:29.106 | 12          | 7:16.182 |              |          |  |  |
| CSIZMADIA Márk                                   | 40   | 42.442 | 65    | 3:09.869 |       |          |             |          |              |          |  |  |
| MOON Wonjun Ferenc                               | 68   |        |       |          | 57    | 1:33.636 |             |          |              |          |  |  |
| NÓGRÁDI Bence                                    |      |        | 18    | 2:17.506 | 34    | 1:26.181 |             |          |              |          |  |  |
| BONTOVICS Balázs                                 |      |        | 60    | 2:24.104 |       |          |             |          |              |          |  |  |

#### Konklúzió és célok:

##### Edzésterv fejlesztése a változó trendekhez igazodva (sebességorientált irányba)

A szezon első versenyei óta számos nemzeti csapat kezdte el átgondolni edzésmódszereit, és egyre többen helyezik a hangsúlyt a sebességi állóképesség fejlesztésére. Ez különösen jellemző a kanadai válogatottra, amelynek hagyományos edzésrendszere hosszú idő óta nem az egész csapat kiegyensúlyozott teljesítményére, hanem egy-egy kiemelkedő versenyző dominanciájára épül. Ezzel szemben a korábbi Világkupa-rendszer jobban illeszkedett a koreai és kínai csapatok edzésfilozófiájához, ahol a csapatszintű egyensúly és stratégiai rotáció játszott kulcsszerepet.

Az új rendszer viszont jobban illeszkedik a kanadai típusú edzéskonceptióhoz, így egyértelműen előnyt jelent azoknak az országoknak, amelyek a legerősebb versenyzőikre építenek. Bár jelenleg még nem ismert, hogy az ISU mikor és hogyan változtat ismét a rendszerén, az biztosnak látszik, hogy a jövő évi olimpiai szezonban is a mostanihoz hasonló irányvonal fog érvényesülni. Ezért számos nemzet gondolkodik edzésfilozófiájának és prioritásainak újragondolásán.

A magyar csapat részéről is indokolt az edzésprogram módosítása. A korábbi, minden csapattag teljesítményének egyenletes javítására törekvő terv helyett célszerű a figyelmet a potenciálisan Világkupa-szinten versenyképes sprinterek – elsősorban Jászapáti Petra, Kónya Zsófia, Somogyi Barbara, Moon Wonjun, Nógrádi Bence és Jászapáti Péter – teljesítményének célzott fejlesztésére fordítani. Ehhez több jégidő, kiegészítő szárazföldi munka, valamint intenzív, sebességi állóképességre fókuszáló edzéssorozatok beiktatása szükséges. Ez lehetővé teszi a sportolók számára, hogy alkalmazkodjanak a nemzetközi szinten drámaian megnövekedett sebességekhez.



## **Értékelés:**

### **Nők egyéni versenyszámainak értékelése:**

- Petra továbbra is javuló formát mutatott a World Tour 4 során, mindhárom egyéni távon jobb helyezést ért el, mint a szezon korábbi állomásain. Két alkalommal is B döntőbe jutott: az 500 méteres és az 1500 méteres B döntőkben rendre az 1. és 2. helyen végzett.
- Rebeka az 1500 méteres negyedöntőben kifejezetten jó versenyt futott, azonban véleményünk szerint egy vitatható büntetésben részesült, amely megakadályozta a továbbjutását ezen a távon.
- Sára szintén jól versenyzett az 1500 méteres negyedöntő során, de sajnos egy előzési manőver közben elesett, ami megakadályozta a továbbjutását.

### **3000 méteres női váltó:**

A váltóversenyben a cél az A döntőbe jutás, azaz a legjobb négy közé kerülés volt. A csapat azonban a negyedöntő korai szakaszában hibázott: egy ütközés miatt a lengyel válogatottal büntetést kaptunk. A szezon során ez már nem az első eset, hogy esések és büntetések akadályozták az eredményes szereplést, ami hatással volt a világranglistán elfoglalt helyezésünkre. Bár a sportág természetéből fakadóan ezek az esetek előfordulnak, törekednünk kell a hibák számának csökkentésére.

### **Infrastruktúra és környezeti tényezők:**

A mokdongi jégcsarnok rendkívül hideg volt, ezért fűthető takarókat és mellényeket szereztünk be, hogy a versenyzők combizmait melegen tudjuk tartani a "heat box"-ban való várakozás során. Ez az intézkedés bevált, és hatékonyan hozzájárult az izomzat megfelelő hőmérsékleten tartásához egészen a jégre lépésig.

### **Férfi válogatott – helyzetértékelés és következtetések**

A kanadai versenyt követően a férfi csapat két meetinget tartott. Mindkét alkalommal közös egyetértés született abban, hogy az új rendszer jelentős nehézségeket okoz, és hogy a felkészülés intenzitását növelni szükséges. Ugyanakkor világosan látszanak a keret létszámának korlátai. Két sérült sportolóval (Tiborcz Dániel és Bontovics Balázs), valamint egy potenciálisan sérült versenyzővel (Nógrádi Bence – térdfájdalom) folytattuk a munkát. A sérülések több tényezőre vezethetők vissza, de a legfőbb ok az, hogy az edzésmennyiség és -intenzitás aránytalanul magas a rendelkezésre álló sportolók számához képest.

A 2022-es olimpia után egyszerre hat sportolót veszítettünk el, majd a tavalyi szezon után további kettőt. Összesen nyolc felnőtt férfi versenyző távozott két év alatt, míg egyetlen érkezőként csak Márk csatlakozott a junior csapatból az olimpiai kerethez. Szerencsére a belga válogatott úgy döntött, hogy a szezon második feléig Magyarországon készül, amely valamelyest stabilizálta a helyzetet.

A szezon során szerzett tapasztalatok értékes alapot jelentenek az olimpiai évre való felkészüléshez. Világossá vált, hogy ha el akarjuk kerülni a további sérüléseket, és fenn akarjuk tartani a szükséges edzésmennyiséget és intenzitást, akkor jövőre olyan létszámmal kell dolgoznunk, amelyben a versenyzők képességei legalább hasonló, de lehetőség szerint magasabb szintűek a jelenlegi válogatotthoz képest. Ennek érdekében elengedhetetlen, hogy a következő szezonban több, hasonló képességű sportolóval tudjunk közösen edzeni.

## **D-Vitamin tábor (Dubai, UAE)**

**Dátum:** 2024.12.16 – 2024.12.23

**Résztvevők:**

**Edzők:**

- Nicholas Gooch
- Puskás Sándor

**Versenyzők:**

- Jászapáti Petra
- Kónya Zsófia
- Sziliczei-Német Rebeka
- Bácskai Sára Luca
- Somodi Maja
- Somogyi Barbara

### **Utazás**

A csapat többsége közvetlenül a szöuli Világkupa állomásról repült Dubajba, kivéve Puskás Sándort és Somodi Maját, akik Budapestről érkeztek.

Az edzőtábort követően a csapat visszautazott Budapestre, kivéve Nicholas Gooch-ot és Jászapáti Petrát, akik Angliába repültek a karácsonyi ünnepekre.

## Célkitűzések

- Az általános erőnléti állapot felmérése és az aerob alapok újjáépítése
- Olyan helyszín választása, ahol a klíma lehetővé teszi a kültéri edzéseket, különösen a hosszú kerékpáros terhelések felépítését
- Napfényes környezet biztosítása a D-vitamin-szint növelése érdekében
- A megszokott környezetből való kiszakadás mentálisan is hozzájárult a sportolók jóllétéhez és pszichés frissítéséhez

## Helyszínválasztás indoklása

Dubai ideális köztes célpont volt a Koreából való hazautazás során, így a jetlag hatása is csökkenthetővé vált. A kedvező, stabil időjárás lehetővé tette a folyamatos kültéri edzéseket, különösen a hosszabb kerékpáros terheléseket, valamint fokozta a napfény hatását – ezzel segítve az immunrendszer erősítését és az általános regenerációt.

Dubaj közel 150 km hosszú, kizárólag kerékpárosok számára fenntartott pályarendszerrel rendelkezik, amely biztonságos és ideális edzési környezetet nyújtott.

A tábor ideje alatt világszínvonalú edzőterem állt a csapat rendelkezésére, térítésmentesen.

## Szállás és étkezés

Szálloda: Park Inn by Radisson Motor City 4\*

Elhelyezés: Kétágyas szobák, teljes ellátással

## Edzésprogram

- Összesen 450 km** kerékpáros edzés a hét során (aerob és intervall alapú terhelések)
- 2db súlyzós edzés**, amely magába foglalta a törzs stabilitást, maximális erőfejlesztést és robbanékonyságot
- 2db száraz, imitáló edzés** a tengerparton, a minimális ízületi terhelés érdekében

|  |                                  | HUNGARIAN LADIES OLYMPIC TEAM WEEKLY TRAINING PROGRAM 2024-25 SEASON                                                               |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  |                                           |                   |              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|--------------|--|
|                                                                                   |                                  | Gen Cond week 34                                                                                                                   |                                              | week starting 16th dec (dubai camp)                     |                                 | 0                                            |                                                  |                                           |                   |              |  |
|                                                                                   |                                  | KEY AIMS AND OBJECTIVES                                                                                                            |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  |                                           |                   |              |  |
|                                                                                   |                                  | ICE: NONE<br>GYM: M/5 + POWER, functional core / stability,<br>DIRY LAND: build aerobic condition/ FTP, maintain specific strength |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  |                                           |                   |              |  |
|                                                                                   | MONDAY 16th                      | TUESDAY 17th                                                                                                                       | WEDNESDAY 18th                               | THURSDAY 19th                                           | FRIDAY 20th                     | SATURDAY 21st                                | SUNDAY 22nd                                      | Training zones                            |                   | %BPM         |  |
| AM                                                                                | Arrive in dubai<br>collect bikes | Run END<br>30' 12<br><br>Gym core circuit/ mobility                                                                                | leave 8.30<br>Bike END<br>90km               | leave 8.30<br>BIKE AEROBIC POWER INTERVAL<br>details TP | leave 8.00<br>Bike END<br>100km | leave 8.30<br>BIKE THR INT<br>details TP     | leave 8.00<br>Bike END<br>100km                  | Zone 1                                    | Recovery          | <60%         |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 2                                    | Basic aerobic     | 65% TO 75%   |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 3                                    | Aerobic power     | 76% TO 85%   |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 4                                    | Lactate threshold | 85% TO 95%   |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 5                                    | Vo2 max           | 96% TO 98%   |  |
| Zone 6                                                                            | Aerobic capacity                 | 95% >                                                                                                                              |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  |                                           |                   |              |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Training zones                            |                   | %TP          |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 1                                    | Recovery          | <55%         |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 2                                    | Basic aerobic     | 56% TO 75%   |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 3                                    | Aerobic power     | 76% TO 95%   |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 4                                    | Lactate threshold | 91% TO 105%  |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 5                                    | Vo2 max           | 106% TO 126% |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 6                                    | Aerobic capacity  | 121% TO 136% |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Zone 7                                    | Power             | 150% >       |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Lap times                                 |                   |              |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | 8.5                                       | 8.8               | 9            |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | 8.03                                      | 9.24              | 9.45         |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | 9.4815                                    | 9.702             | 9.9225       |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  |                                           |                   | 96%          |  |
| PM                                                                                | REST                             | REST<br>free time                                                                                                                  | 16.00 leave 15.30<br>Weights<br>Max strength | Gym core circuit/ mobility<br>IMITATIONS + JUMPS        | REST<br>free time               | 15.00 leave 14.30<br>Weights<br>Max strength | Gym core circuit/ mobility<br>IMITATIONS + JUMPS | 9.955575                                  | 10.1871           | 10.418625    |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | 10.453354                                 | 10.696455         | 10.939556    |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | 10.976221                                 | 11.231278         | 11.486534    |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | 11.524823                                 | 11.792842         | 12.060861    |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | 12.101064                                 | 12.382484         | 12.663904    |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | Note: take extra care to stay Hydrated!!! |                   |              |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | COLOUR KEY                                |                   |              |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | STABILITY / CORE                          | ICE               | IMITATIONS   |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | GYM                                       | BIKE              | RUNING       |  |
|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                    |                                              |                                                         |                                 |                                              |                                                  | TESTING                                   | FAVORABILITY      | MEDIUM       |  |

## Összegzés

Az edzőtábor minden előre megfogalmazott célját sikeresen teljesítette.

A kerékpárpályák biztonságos és professzionális körülményeket biztosítottak. Az időjárás optimális volt az edzésprogram megvalósításához, így a sportolók magas színvonalon és következetesen tudtak edzeni.

A környezetváltás lehetőséget teremtett a mentális és fizikai feltöltődésre, amely különösen fontos volt a versenyszezon közepén.

A konditermi edzések zavartalanul zajlottak, mivel kizárólag a válogatott használta az edzőtermet.

A tábor után, valamint a rövid karácsonyi szünetet követően a sportolók motiváltan tértek vissza a jégre, ami igazolja a jól megválasztott helyszín és edzésprogram sikerét.

## Sportolói visszajelzések

A versenyzők pozitívan értékelték a környezetváltást és a lehetőséget, hogy világszínvonalú helyszíneken készülhettek. Frissnek, energikusnak és motiváltnak érezték magukat a szezon hátralévő részére vonatkozóan.

ISU ISU Short Track Európbajnokság 2025 (Drezda, GER)

Dátum: 2025. január 17-19.

Résztevők:

|                   |                   |               |
|-------------------|-------------------|---------------|
| Versenyző         | Patyi-Kónya       | Zsófia Lilla  |
| Versenyző         | Sziliczei-Német   | Rebeka        |
| Versenyző         | Bácskai           | Sára Luca     |
| Versenyző         | Somodi            | Maja Dóra     |
| Versenyző         | Burrows-Jászapáti | Petra         |
| Versenyző         | Nógrádi           | Bence Márk    |
| Versenyző         | Moon              | Wonjun        |
| Versenyző         | Granasztói        | Ádám          |
| Versenyző         | Jászapáti         | Péter         |
| Versenyző         | Csizmadia         | Márk          |
| Vezetőedző W      | Gooch             | Nicholas John |
| Edző W            | Knoch             | Viktor        |
| Technikus, Edző W | Knoch             | Balázs        |
| Fizió             | Bogó              | István Tamás  |
| Edző M            | Lee               | Chulwon       |
| Technikus, Edző M | Imre              | Emil          |
| Orvos             | dr. Zima          | Endre         |

Edzésterv:

A magyar válogatott négy jeges edzést teljesített a drezdai versenyt megelőzően, elsősorban azzal a céllal, hogy alkalmazkodjanak a helyi jégviszonyokhoz, és optimálisan ráhangolódjanak a célversenyre. Az edzések a belga válogatottal együtt zajlottak, amely a felkészülési program szempontjából előnyösnek bizonyult, hiszen a két csapat már a drezdai kiutazást megelőzően is közösen készült Budapesten. Az edzésprogram elkészítése és lebonyolítása szoros együttműködésben történt a belga csapat szakmai stábjával. A sportolók a szerdai napon súlyzós edzést végeztek a maximális izomaktiváció fenntartása érdekében, valamint alacsony intenzitású aerob jellegű edzőmunka is beépítésre került az alapállóképesség szinten tartása céljából.

|    |  | HUNGARIAN OLYMPIC TEAM WEEKLY TRAINING PROGRAM 2024-25 SEASON                      |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  | Training zones                                                         |  | NSBPM                                |  |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
|    |  | week 38                                                                            | WEEK STARTING 13th Jan |                                                                    | RACE |                                                                   | 78 |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  |                                      |  |
|    |  | KEY AIMS AND OBJECTIVES                                                            |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  |                                      |  |
|    |  | ICE: rice prep                                                                     |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  |                                      |  |
|    |  | GMM: potentiation / maintenance                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  |                                      |  |
|    |  | DRY LAND: maintain aerobic condition, neural activation                            |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  |                                      |  |
|    |  | MONDAY 13TH                                                                        |                        | TUESDAY 14TH                                                       |      | WEDNESDAY 15TH                                                    |    | THURSDAY 16TH                                                     |  | FRIDAY 17th                                                      |  | SATURDAY 18th                                                          |  | SUNDAY 19th                          |  |
| AM |  | Breakfast                                                                          |                        | Breakfast                                                          |      | Breakfast                                                         |    | Breakfast                                                         |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 1 Recovery <60%                 |  |
|    |  | 30 Aerobic (12) jog or bike + stretch                                              |                        |                                                                    |      | Ice 10.00-10.30 (BEL)                                             |    | REST/ Active recovery                                             |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 2 Basic aerobic: 65% to 75%     |  |
|    |  | Core activation                                                                    |                        | 11.00<br>plyo - sprints                                            |      | Aerobic relays<br>2x 50' relay                                    |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 3 Anaerobic power 76% to 82%    |  |
|    |  |                                                                                    |                        | Ice 12.00-12.50 (BEL)<br>2x 1L, 4x 90-90N<br>Relay 6x 1.5 (TTMMFF) |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 4 Lactate threshold 83% to 89%  |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 5 VO2 max 90% to 94%            |  |
|    |  | lunch 11.30                                                                        |                        |                                                                    |      | lunch 12.00                                                       |    | lunch 11.30                                                       |  | RACE EUROS                                                       |  | RACE EUROS                                                             |  | Zone 6 Aerobic capacity 95%+         |  |
|    |  | 13.00<br>Own warm up                                                               |                        | lunch 13.30                                                        |      |                                                                   |    | 13.00<br>Own warm up                                              |  | Qualifying                                                       |  | RACE EUROS                                                             |  | Zone 1 Training zones <67%           |  |
|    |  | Ice 14.00-14.50 (BEL)<br>TCH DBL12<br>Aerobic relay 6x1 Tag)<br>2x 1L (2L 90L) = 8 |                        | 20 Aerobic / active recovery                                       |      | Ice 14.00-14.50 (BEL)<br>1x 2L assist<br>14.50 min<br>15.00 relay |    | Ice 14.00-14.50 (BEL)<br>1x 2L assist<br>2x 2L 90L 100%<br>Starts |  | men 1000m<br>mixed relay f<br>men 5000m relay f<br>3000m r/f + f |  | ladies 500m - 1500m<br>men 1000m<br>mixed relay f<br>men 5000m relay f |  | Zone 2 Recovery <55%                 |  |
| PM |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 3 Basic aerobic: 56% to 75%     |  |
|    |  | Dinner 18.30                                                                       |                        | Dinner 18.30                                                       |      | Dinner 18.30                                                      |    | Dinner 18.30                                                      |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 4 Lactate threshold 91% to 105% |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 5 VO2 max 106% to 128%          |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 6 Aerobic capacity 121% to 158% |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Zone 7 Power 150%+                   |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Lap times                            |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 8.3 8.6 8.8 max                      |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 8.715 9.03 9.24 95%                  |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 9.15075 9.4815 9.702 90%             |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 9.6082875 9.955575 10.1871 85%       |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 10.088702 10.453354 10.69645 80%     |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 10.59117 10.876021 11.212178 75%     |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 11.122794 11.524823 11.792842 70%    |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | 11.678934 12.101064 12.382484 65%    |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | Note:                                |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | COLOUR KEY                           |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | FIBRE / COG ICE IMITATIONS LIGHT     |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | BASE RUNNING MEDIUM                  |  |
|    |  |                                                                                    |                        |                                                                    |      |                                                                   |    |                                                                   |  |                                                                  |  |                                                                        |  | TESTING MOBILITY JUMPS / JAC 100%    |  |

### **Értékelés:**

Összességében a csapat teljesítménye pozitívan értékelhető, hiszen 2 ezüstérem és egy aranyérem született – utóbbit a női 500 méteren Petra szerezte meg. Ez az első egyéni aranyérem a magyar női rövidpályás gyorskorcsolya-válogatott történetében a felnőtt Európa-bajnokságokon.

Jászapáti Péter személyes csúcsot futott az 1000 méteres negyedöntőben, ideje: 1:23.605. Bacskai Sára Luca szintén egyéni legjobbját teljesítette az 500 méteres negyedöntőben: 43.963.

Zsófia elesett az 500 méteres B döntő utolsó körében, amikor egy bójára lépett, ennek következtében bokaficamot szenvedett, amely miatt néhány napot kihagyni volt kénytelen az Európa-bajnokságot követően. Sziliczei-Némét Rebeka szintén kisebb bokasérülést szenvedett a 1500 méteres versenyszám során.

A vegyes váltó biztató teljesítményt nyújtott, jól érzékelhető volt az idény eleje óta eltelt időszakban mutatott fejlődés, azonban szoros küzdelemben lemaradt az A döntőbe jutásról.

### **ISU Short Track World Tour 5 (Tilburg, NED)**

**Dátum:** 2025. február 7-9.

**Verseny helyszíne:** IJssportcentrum, Tilburg, Hollandia

#### **Résztevők - stáb:**

- Nicholas Gooch, vezetőedző
- Knoch Viktor, edző, technikus
- Lee Chulwon, edző
- Imre Emil, technikus
- Bogó István, fizioterapeuta
- Dr. Zima Endre, csapatorvos

#### **Résztevők - sportolók:**

- Jászapáti Petra
- Kónya Zsófia
- Sziliczei-Némét Rebeka
- Somodi Maja
- Somogyi Barbara
- Bacskai Sára
- Jászapáti Péter
- Moon Wonjun
- Nógrádi Bence
- Csizmadia Márk

**Szállás:** Az ISU/OC által szervezett hivatalos szállás Tilburgban, teljes ellátással. (További költségek merültek fel a foglalás késői módosítása miatt, mivel az OC későn értesítette a csapatot arról, hogy hétfőn Tilburgban nem lehet jégre lépni.)

**Utazás:** Repülővel Budapestről a WT 5 helyszínére (Tilburg), majd onnan a WT 6 helyszínére (Milánóba) Csapat:

- Budapest - Amszterdam (KLM), 2025.02.03.
- Amszterdam - Milánó (KLM), 2025.02.10.
- Az eredeti repülőjáratot 2025.02.02-ről 2025.02.03-ra kellett módosítani, mivel az OC nem időben tájékoztatta a csapatot a jégen való edzés lehetőségeiről Tilburgban. Ezért a csapatvezetés döntést hozott, és vasárnapról hétfőre módosította az indulást. Ez lehetőséget biztosított, hogy a csapat vasárnap Budapesten, ne pedig hétfőn Tilburgban edzen a jégen.
- Dr. Zima Endre külön járaton csatlakozott a csapathoz február 5-én, majd február 10-én egyénileg tért vissza Budapestre.

#### **Célok - Nők**

- Jászapáti Petra - Cél: dobogó
- Kónya Zsófia - Cél: top 20
- Bacskai Sára Luca - Cél: top 20

#### **Célok - Férfiak**

- Jászapáti Péter - Cél: top 20
- Nógrádi Bence - Cél: top 20
- Moon Wonjun - Cél: top 20

Váltószámok céljai és eredményei

- Mix váltó (2000m) - Cél: top 8, Végeredmény: 7. hely
- Női váltó (3000m) - Cél: top 4, Végeredmény: 6. hely
- Férfi váltó (5000m) - Cél: top 8, Végeredmény: 8. hely

Eredmények:

| ISU World Tour #5 - Tilburg (NED) 2025.02.07-09 |      |        |       |          |       |          |             |          |              |          |
|-------------------------------------------------|------|--------|-------|----------|-------|----------|-------------|----------|--------------|----------|
|                                                 | 500m |        | 1500m |          | 1000m |          | Női Váltó   |          | Vegyes Váltó |          |
| név                                             | h.   | idő    | h.    | idő      | h.    | idő      | h.          | idő      | h.           | idő      |
| KÓNYA Zsófia                                    | 23   | 44.137 |       |          | 22    | 1:34.653 | 6           | 4:10.901 | 7            | 2:38.230 |
| SOMOGYI Barbara                                 | 25   | 44.125 |       |          |       |          |             |          |              |          |
| JÁSZAPÁTI Petra                                 | 4    | 43.356 | 8     | 2:29.640 | 4     | 1:29.071 |             |          |              |          |
| SZILICZEI-NÉMET Rebeka                          |      |        | 12    | 2:23.278 |       |          |             |          |              |          |
| SOMODI Maja Dóra                                |      |        | 10    | 2:24.005 |       |          |             |          |              |          |
| BÁCSKAI Sára Luca                               |      |        |       |          | 18    | 1:29.649 |             |          |              |          |
|                                                 |      |        |       |          |       |          | Férfi Váltó |          |              |          |
| JÁSZAPÁTI Péter                                 | 14   | 41.441 | 17    | 2:16.055 | 60    | 1:28.297 | 8           | 6:52.364 |              |          |
| CSIZMADIA Márk                                  | 49   | 42.939 |       |          |       |          |             |          |              |          |
| MOON Wonjun Ferenc                              |      |        | 12    | 2:15.695 | 17    | 1:26.663 |             |          |              |          |
| NÓGRÁDI Bence                                   |      |        | 36    | 2:22.489 | 24    | 1:26.787 |             |          |              |          |

Edzésterv:

A magyar csapat február 3-án, hétfőn utazott Hollandiába, így három nap állt rendelkezésre a verseny előtt a felkészülésre. Ezalatt három jeges edzésünk volt, amelyeket a belga csapattal közösen tartottunk. A belgákkal való közös jeges edzés jól működött, és biztosította az edzésprogram folyamatosságát, mivel az elutazás előtti hetekben Budapesten is együtt készültünk velük.

A versenyzők szerdán erőfejlesztő edzést végeztek az izomaktiváció fenntartása érdekében, valamint aerob edzéseket is tartottak az alapállóképesség megőrzésére.

| HUNGARIAN OLYMPIC TEAM WEEKLY TRAINING PROGRAM 2024-25 SEASON |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|---------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|---------------------------|
|                                                               |  | week 41                                                 | WEEK STARTING 3rd feb         | RACE            | 73                                                                                        |            |              |            |                           |
|                                                               |  | KEY AIMS AND OBJECTIVES                                 |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | ICE: race prep                                          |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | GYM: potentiation / maintenance                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | DRY LAND: maintain aerobic condition, neural activation |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | MONDAY 3rd                                              | TUESDAY 4th                   | WEDNESDAY 5th   | THURSDAY 6th                                                                              | FRIDAY 7th | SATURDAY 8th | SUNDAY 9th | Training zones            |
| AM                                                            |  |                                                         | OYO                           |                 | BUS 8.30                                                                                  |            |              |            | Zone 1 Recovery           |
|                                                               |  |                                                         | 20' Aerobic / active recovery |                 | 9.00                                                                                      |            |              |            | Zone 2 Basic aerobic      |
|                                                               |  |                                                         | Core activation               | relay meets TBC | ICE 10.00-10.50 (REL/CNO/RL)<br>1400m/1000m interval (2x)<br>2x 11 (25 R/V)<br>starts OYO |            |              |            | Zone 3 Aerobic power      |
|                                                               |  |                                                         |                               |                 | BUS 11.00 or 12.00                                                                        |            |              |            | Zone 4 Lactate threshold  |
| TRAVEL TO HOLLAND                                             |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 5 Vo2 max            |
|                                                               |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 6 Anaerobic capacity |
|                                                               |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 7                    |
|                                                               |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 8                    |
| PM                                                            |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 9                    |
|                                                               |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 10                   |
|                                                               |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 11                   |
|                                                               |  |                                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            | Zone 12                   |
|                                                               |  | RACE QUALIFYING                                         |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |
|                                                               |  | RACE W/T 5                                              |                               |                 |                                                                                           |            |              |            |                           |

Összegzés:

Összességében a csapat teljesítménye pozitív volt. Jászapáti Petra két A döntőbe jutott, és csak hajszállal maradt le a dobogóról. Emellett egy B döntőben is versenyzett, amelyet megnyert. Ez újabb előrelépést jelentett az idény korábbi Világkupa-versenyeihez képest. A női 1500 méteres B döntőben három magyar versenyző állt rajthoz: Petra győzött, Maja a 3. helyen, Rebeka pedig az 5. helyen végzett. A férfiak 1500 méteres B döntőjében Moon Wonjun az 5. helyet szerezte meg. A csapat jól versenyzett a vegyes váltóban, bejutott a B döntőbe, ahol szoros küzdelemben a 3. helyen végzett Belgium csapata mögött. A női váltó szintén jól teljesített a B döntőben, második lett, és egészen a célvonalig nagy csatát vívott Kanadával. A férfi váltó is bejutott a B döntőbe, azonban sajnálatos módon a csapat elesett a futam során.

## ISU Short Track World Tour 6 (Milano, ITA)

**Dátum:** 2025. február 14-16.

**Esemény helyszíne:** Forum Assago, Milánó, Olaszország

### Résztvevők - stáb:

- Nicholas Gooch, vezetőedző
- Knoch Viktor, edző, technikus
- Lee Chulwon, edző
- Imre Emil, technikus
- Bogó István, fizioterapeuta
- Dr. Kiss Dénes, csapatorvos

### Résztvevők - sportolók:

- Jászapati Petra
- Kónya Zsófia
- Sziliczei-Német Rebeka
- Somodi Maja
- Somogyi Barbara
- Bácskai Sára
- Jászapati Péter
- Moon Wonjun
- Nógrádi Bence
- Csizmadia Márk

**Szállás:** Az ISU/OC által szervezett hivatalos szállás Milánóban, teljes ellátással.

**Utazás:** Repülővel utazás az 5. Világkupa (Tilburg) helyszínéről.

Csapat repülőjáratok:

- Amsterdam–Milánó (KLM): 2025.02.10.
- Milánó–Budapest (WizzAir): 2025.02.17.

Egyéni utazások:

- Dr. Kiss Dénes február 13-án, csütörtökön csatlakozott a csapathoz egyénileg, hazafelé azonban együtt utazott a csapattal.
- Jászapati Petra a verseny után eredetileg Londonba utazott volna, de válsérülése miatt közvetlenül Budapestre kellett repülnie. A gyorsan változó helyzet miatt a MOKSZ iroda vasárnap módosította a repülőjegyet és az útvonalát.
- Nicholas Gooch a tervek szerint Milánóból az Egyesült Királyságba utazott a verseny után.

### Célok – Nők

- Jászapati Petra - Cél: Dobogós helyezés
- Kónya Zsófia - Cél: Top 20
- Bácskai Sára Luca - Cél: Top 20
- Smodi Maja Dóra - Cél: Top 14
- Sziliczei-Németh Rebeka - Cél: Top 14
- Somogyi Barbara - Cél: Top 20

### Célok – Férfiak

- Jászapati Péter - Cél: Top 20
- Csizmadia Márk - Cél: Top 20
- Moon Wonjun - Cél: Top 20

### Váltószámok céljai és eredményei

- Mix váltó (2000m) - Cél: top 8, Végeredmény: 7. hely
- Női váltó (3000m) - Cél: top 4, Végeredmény: 6. hely
- Férfi váltó (5000m) - Cél: top 8, Végeredmény: 8. hely

Eredmények:

| ISU World Tour #6 - Milano (ITA) 2025.02.14-16                          |      |        |       |           |       |          |             |          |              |          |
|-------------------------------------------------------------------------|------|--------|-------|-----------|-------|----------|-------------|----------|--------------|----------|
|                                                                         | 500m |        | 1500m |           | 1000m |          | Női Váltó   |          | Vegyes Váltó |          |
| név                                                                     | h.   | idő    | h.    | idő       | h.    | idő      | h.          | idő      | h.           | idő      |
| KÓNYA Zsófia                                                            | 22   | 44.387 |       |           | 26    | 1:31.048 | 12          |          | 5            | 2:40.831 |
| SOMOGYI Barbara                                                         | 330  | 43.976 |       |           |       |          |             |          |              |          |
| JÁSZAPÁTI Petra                                                         | 19   | 43.417 | 8     | *2:18.592 | 8     | 1:29.353 |             |          |              |          |
| SZILICZEI-NÉMET Rebeka                                                  |      |        | 12    | 2:18.760  |       |          |             |          |              |          |
| SOMODI Maja Dóra                                                        |      |        | 25    | 2:30.938  |       |          |             |          |              |          |
| BÁCSKAI Sára Luca                                                       |      |        |       |           | 50    | 1:33.126 |             |          |              |          |
|                                                                         |      |        |       |           |       |          | Férfi Váltó |          |              |          |
| JÁSZAPÁTI Péter                                                         | 72   |        | 27    | 2:13.549  | 60    |          | 13          | 7:14.256 |              |          |
| CSIZMADIA Márk                                                          | 49   | 42.097 | 66    | NT        | 37    |          |             |          |              |          |
| MOON Wonjun Ferenc                                                      | 70   | NT     | 60    | 2:14.636  |       |          |             |          |              |          |
| NÓGRÁDI Bence                                                           |      |        |       |           |       |          |             |          |              |          |
| * Felnőtt csúcs, régi: 2:19.251 Huszár Erika Vancouver (CAN) 2010.02.20 |      |        |       |           |       |          |             |          |              |          |

Edzésterv:

2025. február 10-én, hétfőn, a magyar csapat Hollandiából Olaszországba utazott, így a csapatnak három napja volt arra, hogy felkészüljön és megismerkedjen a 2026-os téli olimpia helyszínével. Három jeges edzést tartottunk az olimpiai helyszínen, a szezon 6. és egyben utolsó Világkupa-versenye előtt. A magyar csapat a belga csapattal együtt edzett a jégen. A versenyzők szerdán erőfejlesztő edzést végeztek az izomaktiváció fenntartása érdekében, valamint aerob edzéseket is tartottak az alapállóképesség megőrzésére.

|  |  | HUNGARIAN OLYMPIC TEAM WEEKLY TRAINING PROGRAM 2024-25 SEASON |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <div>Training zones</div> <div>%BPM</div> <div>Zone 1 Recovery &lt;60%</div> <div>Zone 2 Basic aerobic 65% to 75%</div> <div>Zone 3 Aerobic power 76% to 82%</div> <div>Zone 4 Lactate threshold 83% to 89%</div> <div>Zone 5 Vo2 max 90% to 94%</div> <div>Zone 6 Anaerobic capacity 95%</div> <div>Zone 7</div> <div>Zone 8</div> <div>Zone 9</div> <div>Zone 10</div> <div>Zone 11</div> <div>Zone 12</div> <div>Zone 13</div> <div>Zone 14</div> <div>Zone 15</div> <div>Zone 16</div> <div>Zone 17</div> <div>Zone 18</div> <div>Zone 19</div> <div>Zone 20</div> <div>Zone 21</div> <div>Zone 22</div> <div>Zone 23</div> <div>Zone 24</div> <div>Zone 25</div> <div>Zone 26</div> <div>Zone 27</div> <div>Zone 28</div> <div>Zone 29</div> <div>Zone 30</div> <div>Zone 31</div> <div>Zone 32</div> <div>Zone 33</div> <div>Zone 34</div> <div>Zone 35</div> <div>Zone 36</div> <div>Zone 37</div> <div>Zone 38</div> <div>Zone 39</div> <div>Zone 40</div> <div>Zone 41</div> <div>Zone 42</div> <div>Zone 43</div> <div>Zone 44</div> <div>Zone 45</div> <div>Zone 46</div> <div>Zone 47</div> <div>Zone 48</div> <div>Zone 49</div> <div>Zone 50</div> <div>Zone 51</div> <div>Zone 52</div> <div>Zone 53</div> <div>Zone 54</div> <div>Zone 55</div> <div>Zone 56</div> <div>Zone 57</div> <div>Zone 58</div> <div>Zone 59</div> <div>Zone 60</div> <div>Zone 61</div> <div>Zone 62</div> <div>Zone 63</div> <div>Zone 64</div> <div>Zone 65</div> <div>Zone 66</div> <div>Zone 67</div> <div>Zone 68</div> <div>Zone 69</div> <div>Zone 70</div> <div>Zone 71</div> <div>Zone 72</div> <div>Zone 73</div> <div>Zone 74</div> <div>Zone 75</div> <div>Zone 76</div> <div>Zone 77</div> <div>Zone 78</div> <div>Zone 79</div> <div>Zone 80</div> <div>Zone 81</div> <div>Zone 82</div> <div>Zone 83</div> <div>Zone 84</div> <div>Zone 85</div> <div>Zone 86</div> <div>Zone 87</div> <div>Zone 88</div> <div>Zone 89</div> <div>Zone 90</div> <div>Zone 91</div> <div>Zone 92</div> <div>Zone 93</div> <div>Zone 94</div> <div>Zone 95</div> <div>Zone 96</div> <div>Zone 97</div> <div>Zone 98</div> <div>Zone 99</div> <div>Zone 100</div> <div>Zone 101</div> <div>Zone 102</div> <div>Zone 103</div> <div>Zone 104</div> <div>Zone 105</div> <div>Zone 106</div> <div>Zone 107</div> <div>Zone 108</div> <div>Zone 109</div> <div>Zone 110</div> <div>Zone 111</div> <div>Zone 112</div> <div>Zone 113</div> <div>Zone 114</div> <div>Zone 115</div> <div>Zone 116</div> <div>Zone 117</div> <div>Zone 118</div> <div>Zone 119</div> <div>Zone 120</div> <div>Zone 121</div> <div>Zone 122</div> <div>Zone 123</div> <div>Zone 124</div> <div>Zone 125</div> <div>Zone 126</div> <div>Zone 127</div> <div>Zone 128</div> <div>Zone 129</div> <div>Zone 130</div> <div>Zone 131</div> <div>Zone 132</div> <div>Zone 133</div> <div>Zone 134</div> <div>Zone 135</div> <div>Zone 136</div> <div>Zone 137</div> <div>Zone 138</div> <div>Zone 139</div> <div>Zone 140</div> <div>Zone 141</div> <div>Zone 142</div> <div>Zone 143</div> <div>Zone 144</div> <div>Zone 145</div> <div>Zone 146</div> <div>Zone 147</div> <div>Zone 148</div> <div>Zone 149</div> <div>Zone 150</div> <div>Zone 151</div> <div>Zone 152</div> <div>Zone 153</div> <div>Zone 154</div> <div>Zone 155</div> <div>Zone 156</div> <div>Zone 157</div> <div>Zone 158</div> <div>Zone 159</div> <div>Zone 160</div> <div>Zone 161</div> <div>Zone 162</div> <div>Zone 163</div> <div>Zone 164</div> <div>Zone 165</div> <div>Zone 166</div> <div>Zone 167</div> <div>Zone 168</div> <div>Zone 169</div> <div>Zone 170</div> <div>Zone 171</div> <div>Zone 172</div> <div>Zone 173</div> <div>Zone 174</div> <div>Zone 175</div> <div>Zone 176</div> <div>Zone 177</div> <div>Zone 178</div> <div>Zone 179</div> <div>Zone 180</div> <div>Zone 181</div> <div>Zone 182</div> <div>Zone 183</div> <div>Zone 184</div> <div>Zone 185</div> <div>Zone 186</div> <div>Zone 187</div> <div>Zone 188</div> <div>Zone 189</div> <div>Zone 190</div> <div>Zone 191</div> <div>Zone 192</div> <div>Zone 193</div> <div>Zone 194</div> <div>Zone 195</div> <div>Zone 196</div> <div>Zone 197</div> <div>Zone 198</div> <div>Zone 199</div> <div>Zone 200</div> <div>Zone 201</div> <div>Zone 202</div> <div>Zone 203</div> <div>Zone 204</div> <div>Zone 205</div> <div>Zone 206</div> <div>Zone 207</div> <div>Zone 208</div> <div>Zone 209</div> <div>Zone 210</div> <div>Zone 211</div> <div>Zone 212</div> <div>Zone 213</div> <div>Zone 214</div> <div>Zone 215</div> <div>Zone 216</div> <div>Zone 217</div> <div>Zone 218</div> <div>Zone 219</div> <div>Zone 220</div> <div>Zone 221</div> <div>Zone 222</div> <div>Zone 223</div> <div>Zone 224</div> <div>Zone 225</div> <div>Zone 226</div> <div>Zone 227</div> <div>Zone 228</div> <div>Zone 229</div> <div>Zone 230</div> <div>Zone 231</div> <div>Zone 232</div> <div>Zone 233</div> <div>Zone 234</div> <div>Zone 235</div> <div>Zone 236</div> <div>Zone 237</div> <div>Zone 238</div> <div>Zone 239</div> <div>Zone 240</div> <div>Zone 241</div> <div>Zone 242</div> <div>Zone 243</div> <div>Zone 244</div> <div>Zone 245</div> <div>Zone 246</div> <div>Zone 247</div> <div>Zone 248</div> <div>Zone 249</div> <div>Zone 250</div> <div>Zone 251</div> <div>Zone 252</div> <div>Zone 253</div> <div>Zone 254</div> <div>Zone 255</div> <div>Zone 256</div> <div>Zone 257</div> <div>Zone 258</div> <div>Zone 259</div> <div>Zone 260</div> <div>Zone 261</div> <div>Zone 262</div> <div>Zone 263</div> <div>Zone 264</div> <div>Zone 265</div> <div>Zone 266</div> <div>Zone 267</div> <div>Zone 268</div> <div>Zone 269</div> <div>Zone 270</div> <div>Zone 271</div> <div>Zone 272</div> <div>Zone 273</div> <div>Zone 274</div> <div>Zone 275</div> <div>Zone 276</div> <div>Zone 277</div> <div>Zone 278</div> <div>Zone 279</div> <div>Zone 280</div> <div>Zone 281</div> <div>Zone 282</div> <div>Zone 283</div> <div>Zone 284</div> <div>Zone 285</div> <div>Zone 286</div> <div>Zone 287</div> <div>Zone 288</div> <div>Zone 289</div> <div>Zone 290</div> <div>Zone 291</div> <div>Zone 292</div> <div>Zone 293</div> <div>Zone 294</div> <div>Zone 295</div> <div>Zone 296</div> <div>Zone 297</div> <div>Zone 298</div> <div>Zone 299</div> <div>Zone 300</div> <div>Zone 301</div> <div>Zone 302</div> <div>Zone 303</div> <div>Zone 304</div> <div>Zone 305</div> <div>Zone 306</div> <div>Zone 307</div> <div>Zone 308</div> <div>Zone 309</div> <div>Zone 310</div> <div>Zone 311</div> <div>Zone 312</div> <div>Zone 313</div> <div>Zone 314</div> <div>Zone 315</div> <div>Zone 316</div> <div>Zone 317</div> <div>Zone 318</div> <div>Zone 319</div> <div>Zone 320</div> <div>Zone 321</div> <div>Zone 322</div> <div>Zone 323</div> <div>Zone 324</div> <div>Zone 325</div> <div>Zone 326</div> <div>Zone 327</div> <div>Zone 328</div> <div>Zone 329</div> <div>Zone 330</div> <div>Zone 331</div> <div>Zone 332</div> <div>Zone 333</div> <div>Zone 334</div> <div>Zone 335</div> <div>Zone 336</div> <div>Zone 337</div> <div>Zone 338</div> <div>Zone 339</div> <div>Zone 340</div> <div>Zone 341</div> <div>Zone 342</div> <div>Zone 343</div> <div>Zone 344</div> <div>Zone 345</div> <div>Zone 346</div> <div>Zone 347</div> <div>Zone 348</div> <div>Zone 349</div> <div>Zone 350</div> <div>Zone 351</div> <div>Zone 352</div> <div>Zone 353</div> <div>Zone 354</div> <div>Zone 355</div> <div>Zone 356</div> <div>Zone 357</div> <div>Zone 358</div> <div>Zone 359</div> <div>Zone 360</div> <div>Zone 361</div> <div>Zone 362</div> <div>Zone 363</div> <div>Zone 364</div> <div>Zone 365</div> <div>Zone 366</div> <div>Zone 367</div> <div>Zone 368</div> <div>Zone 369</div> <div>Zone 370</div> <div>Zone 371</div> <div>Zone 372</div> <div>Zone 373</div> <div>Zone 374</div> <div>Zone 375</div> <div>Zone 376</div> <div>Zone 377</div> <div>Zone 378</div> <div>Zone 379</div> <div>Zone 380</div> <div>Zone 381</div> <div>Zone 382</div> <div>Zone 383</div> <div>Zone 384</div> <div>Zone 385</div> <div>Zone 386</div> <div>Zone 387</div> <div>Zone 388</div> <div>Zone 389</div> <div>Zone 390</div> <div>Zone 391</div> <div>Zone 392</div> <div>Zone 393</div> <div>Zone 394</div> <div>Zone 395</div> <div>Zone 396</div> <div>Zone 397</div> <div>Zone 398</div> <div>Zone 399</div> <div>Zone 400</div> <div>Zone 401</div> <div>Zone 402</div> <div>Zone 403</div> <div>Zone 404</div> <div>Zone 405</div> <div>Zone 406</div> <div>Zone 407</div> <div>Zone 408</div> <div>Zone 409</div> <div>Zone 410</div> <div>Zone 411</div> <div>Zone 412</div> <div>Zone 413</div> <div>Zone 414</div> <div>Zone 415</div> <div>Zone 416</div> <div>Zone 417</div> <div>Zone 418</div> <div>Zone 419</div> <div>Zone 420</div> <div>Zone 421</div> <div>Zone 422</div> <div>Zone 423</div> <div>Zone 424</div> <div>Zone 425</div> <div>Zone 426</div> <div>Zone 427</div> <div>Zone 428</div> <div>Zone 429</div> <div>Zone 430</div> <div>Zone 431</div> <div>Zone 432</div> <div>Zone 433</div> <div>Zone 434</div> <div>Zone 435</div> <div>Zone 436</div> <div>Zone 437</div> <div>Zone 438</div> <div>Zone 439</div> <div>Zone 440</div> <div>Zone 441</div> <div>Zone 442</div> <div>Zone 443</div> <div>Zone 444</div> <div>Zone 445</div> <div>Zone 446</div> <div>Zone 447</div> <div>Zone 448</div> <div>Zone 449</div> <div>Zone 450</div> <div>Zone 451</div> <div>Zone 452</div> <div>Zone 453</div> <div>Zone 454</div> <div>Zone 455</div> <div>Zone 456</div> <div>Zone 457</div> <div>Zone 458</div> <div>Zone 459</div> <div>Zone 460</div> <div>Zone 461</div> <div>Zone 462</div> <div>Zone 463</div> <div>Zone 464</div> <div>Zone 465</div> <div>Zone 466</div> <div>Zone 467</div> <div>Zone 468</div> <div>Zone 469</div> <div>Zone 470</div> <div>Zone 471</div> <div>Zone 472</div> <div>Zone 473</div> <div>Zone 474</div> <div>Zone 475</div> <div>Zone 476</div> <div>Zone 477</div> <div>Zone 478</div> <div>Zone 479</div> <div>Zone 480</div> <div>Zone 481</div> <div>Zone 482</div> <div>Zone 483</div> <div>Zone 484</div> <div>Zone 485</div> <div>Zone 486</div> <div>Zone 487</div> <div>Zone 488</div> <div>Zone 489</div> <div>Zone 490</div> <div>Zone 491</div> <div>Zone 492</div> <div>Zone 493</div> <div>Zone 494</div> <div>Zone 495</div> <div>Zone 496</div> <div>Zone 497</div> <div>Zone 498</div> <div>Zone 499</div> <div>Zone 500</div> <div>Zone 501</div> <div>Zone 502</div> <div>Zone 503</div> <div>Zone 504</div> <div>Zone 505</div> <div>Zone 506</div> <div>Zone 507</div> <div>Zone 508</div> <div>Zone 509</div> <div>Zone 510</div> <div>Zone 511</div> <div>Zone 512</div> <div>Zone 513</div> <div>Zone 514</div> <div>Zone 515</div> <div>Zone 516</div> <div>Zone 517</div> <div>Zone 518</div> <div>Zone 519</div> <div>Zone 520</div> <div>Zone 521</div> <div>Zone 522</div> <div>Zone 523</div> <div>Zone 524</div> <div>Zone 525</div> <div>Zone 526</div> <div>Zone 527</div> <div>Zone 528</div> <div>Zone 529</div> <div>Zone 530</div> <div>Zone 531</div> <div>Zone 532</div> <div>Zone 533</div> <div>Zone 534</div> <div>Zone 535</div> <div>Zone 536</div> <div>Zone 537</div> <div>Zone 538</div> <div>Zone 539</div> <div>Zone 540</div> <div>Zone 541</div> <div>Zone 542</div> <div>Zone 543</div> <div>Zone 544</div> <div>Zone 545</div> <div>Zone 546</div> <div>Zone 547</div> <div>Zone 548</div> <div>Zone 549</div> <div>Zone 550</div> <div>Zone 551</div> <div>Zone 552</div> <div>Zone 553</div> <div>Zone 554</div> <div>Zone 555</div> <div>Zone 556</div> <div>Zone 557</div> <div>Zone 558</div> <div>Zone 559</div> <div>Zone 560</div> <div>Zone 561</div> <div>Zone 562</div> <div>Zone 563</div> <div>Zone 564</div> <div>Zone 565</div> <div>Zone 566</div> <div>Zone 567</div> <div>Zone 568</div> <div>Zone 569</div> <div>Zone 570</div> <div>Zone 571</div> <div>Zone 572</div> <div>Zone 573</div> <div>Zone 574</div> <div>Zone 575</div> <div>Zone 576</div> <div>Zone 577</div> <div>Zone 578</div> <div>Zone 579</div> <div>Zone 580</div> <div>Zone 581</div> <div>Zone 582</div> <div>Zone 583</div> <div>Zone 584</div> <div>Zone 585</div> <div>Zone 586</div> <div>Zone 587</div> <div>Zone 588</div> <div>Zone 589</div> <div>Zone 590</div> <div>Zone 591</div> <div>Zone 592</div> <div>Zone 593</div> <div>Zone 594</div> <div>Zone 595</div> <div>Zone 596</div> <div>Zone 597</div> <div>Zone 598</div> <div>Zone 599</div> <div>Zone 600</div> <div>Zone 601</div> <div>Zone 602</div> <div>Zone 603</div> <div>Zone 604</div> <div>Zone 605</div> <div>Zone 606</div> <div>Zone 607</div> <div>Zone 608</div> <div>Zone 609</div> <div>Zone 610</div> <div>Zone 611</div> <div>Zone 612</div> <div>Zone 613</div> <div>Zone 614</div> <div>Zone 615</div> <div>Zone 616</div> <div>Zone 617</div> <div>Zone 618</div> <div>Zone 619</div> <div>Zone 620</div> <div>Zone 621</div> <div>Zone 622</div> <div>Zone 623</div> <div>Zone 624</div> <div>Zone 625</div> <div>Zone 626</div> <div>Zone 627</div> <div>Zone 628</div> <div>Zone 629</div> <div>Zone 630</div> <div>Zone 631</div> <div>Zone 632</div> <div>Zone 633</div> <div>Zone 634</div> <div>Zone 635</div> <div>Zone 636</div> <div>Zone 637</div> <div>Zone 638</div> <div>Zone 639</div> <div>Zone 640</div> <div>Zone 641</div> <div>Zone 642</div> <div>Zone 643</div> <div>Zone 644</div> <div>Zone 645</div> <div>Zone 646</div> <div>Zone 647</div> <div>Zone 648</div> <div>Zone 649</div> <div>Zone 650</div> <div>Zone 651</div> <div>Zone 652</div> <div>Zone 653</div> <div>Zone 654</div> <div>Zone 655</div> <div>Zone 656</div> <div>Zone 657</div> <div>Zone 658</div> <div>Zone 659</div> <div>Zone 660</div> <div>Zone 661</div> <div>Zone 662</div> <div>Zone 663</div> <div>Zone 664</div> <div>Zone 665</div> <div>Zone 666</div> <div>Zone 667</div> <div>Zone 668</div> <div>Zone 669</div> <div>Zone 670</div> <div>Zone 671</div> <div>Zone 672</div> <div>Zone 673</div> <div>Zone 674</div> <div>Zone 675</div> <div>Zone 676</div> <div>Zone 677</div> <div>Zone 678</div> <div>Zone 679</div> <div>Zone 680</div> <div>Zone 681</div> <div>Zone 682</div> <div>Zone 683</div> <div>Zone 684</div> <div>Zone 685</div> <div>Zone 686</div> <div>Zone 687</div> <div>Zone 688</div> <div>Zone 689</div> <div>Zone 690</div> <div>Zone 691</div> <div>Zone 692</div> <div>Zone 693</div> <div>Zone 694</div> <div>Zone 695</div> <div>Zone 696</div> <div>Zone 697</div> <div>Zone 698</div> <div>Zone 699</div> <div>Zone 700</div> <div>Zone 701</div> <div>Zone 702</div> <div>Zone 703</div> <div>Zone 704</div> <div>Zone 705</div> <div>Zone 706</div> <div>Zone 707</div> <div>Zone 708</div> <div>Zone 709</div> <div>Zone 710</div> <div>Zone 711</div> <div>Zone 712</div> <div>Zone 713</div> <div>Zone 714</div> <div>Zone 715</div> <div>Zone 716</div> <div>Zone 717</div> <div>Zone 718</div> <div>Zone 719</div> <div>Zone 720</div> <div>Zone 721</div> <div>Zone 722</div> <div>Zone 723</div> <div>Zone 724</div> <div>Zone 725</div> <div>Zone 726</div> <div>Zone 727</div> <div>Zone 728</div> <div>Zone 729</div> <div>Zone 730</div> <div>Zone 731</div> <div>Zone 732</div> <div>Zone 733</div> <div>Zone 734</div> <div>Zone 735</div> <div>Zone 736</div> <div>Zone 737</div> <div>Zone 738</div> <div>Zone 739</div> <div>Zone 740</div> <div>Zone 741</div> <div>Zone 742</div> <div>Zone 743</div> <div>Zone 744</div> <div>Zone 745</div> <div>Zone 746</div> <div>Zone 747</div> <div>Zone 748</div> <div>Zone 749</div> <div>Zone 750</div> <div>Zone 751</div> <div>Zone 752</div> <div>Zone 753</div> <div>Zone 754</div> <div>Zone 755</div> <div>Zone 756</div> <div>Zone 757</div> <div>Zone 758</div> <div>Zone 759</div> <div>Zone 760</div> <div>Zone 761</div> <div>Zone 762</div> <div>Zone 763</div> <div>Zone 764</div> <div>Zone 765</div> <div>Zone 766</div> <div>Zone 767</div> <div>Zone 768</div> <div>Zone 769</div> <div>Zone 770</div> <div>Zone 771</div> <div>Zone 772</div> <div>Zone 773</div> <div>Zone 774</div> <div>Zone 775</div> <div>Zone 776</div> <div>Zone 777</div> <div>Zone 778</div> <div>Zone 779</div> <div>Zone 780</div> <div>Zone 781</div> <div>Zone 782</div> <div>Zone 783</div> <div>Zone 784</div> <div>Zone 785</div> <div>Zone 786</div> <div>Zone 787</div> <div>Zone 788</div> <div>Zone 789</div> <div>Zone 790</div> <div>Zone 791</div> <div>Zone 792</div> <div>Zone 793</div> <div>Zone 794</div> <div>Zone 795</div> <div>Zone 796</div> <div>Zone 797</div> <div>Zone 798</div> <div>Zone 799</div> <div>Zone 800</div> <div>Zone 801</div> <div>Zone 802</div> <div>Zone 803</div> <div>Zone 804</div> <div>Zone 805</div> <div>Zone 806</div> <div>Zone 807</div> <div>Zone 808</div> <div>Zone 809</div> <div>Zone 810</div> <div>Zone 811</div> <div>Zone 812</div> <div>Zone 813</div> <div>Zone 814</div> <div>Zone 815</div> <div>Zone 816</div> <div>Zone 817</div> <div>Zone 818</div> <div>Zone 819</div> <div>Zone 820</div> <div>Zone 821</div> <div>Zone 822</div> <div>Zone 823</div> <div>Zone 824</div> <div>Zone 825</div> <div>Zone 826</div> <div>Zone 827</div> <div>Zone 828</div> <div>Zone 829</div> <div>Zone 830</div> <div>Zone 831</div> <div>Zone 832</div> <div>Zone 833</div> <div>Zone 834</div> <div>Zone 835</div> <div>Zone 836</div> <div>Zone 837</div> <div>Zone 838</div> <div>Zone 839</div> <div>Zone 840</div> <div>Zone 841</div> <div>Zone 842</div> <div>Zone 843</div> <div>Zone 844</div> <div>Zone 845</div> <div>Zone 846</div> <div>Zone 847</div> <div>Zone 848</div> <div>Zone 849</div> <div>Zone 850</div> <div>Zone 851</div> <div>Zone 852</div> <div>Zone 853</div> <div>Zone 854</div> <div>Zone 855</div> <div>Zone 856</div> <div>Zone 857</div> <div>Zone 858</div> <div>Zone 859</div> <div>Zone 860</div> <div>Zone 861</div> <div>Zone 862</div> <div>Zone 863</div> <div>Zone 864</div> <div>Zone 865</div> <div>Zone 866</div> <div>Zone 867</div> <div>Zone 868</div> <div>Zone 869</div> <div>Zone 870</div> <div>Zone 871</div> <div>Zone 872</div> <div>Zone 873</div> <div>Zone 874</div> <div>Zone 875</div> <div>Zone 876</div> <div>Zone 877</div> <div>Zone 878</div> <div>Zone 879</div> <div>Zone 880</div> <div>Zone 881</div> <div>Zone 882</div> <div>Zone 883</div> <div>Zone 884</div> <div>Zone 885</div> <div>Zone 886</div> <div>Zone 887</div> <div>Zone 888</div> <div>Zone 889</div> <div>Zone 890</div> <div>Zone 891</div> <div>Zone 892</div> <div>Zone 893</div> <div>Zone 894</div> <div>Zone 895</div> <div>Zone 896</div> <div>Zone 897</div> <div>Zone 898</div> <div>Zone 899</div> <div>Zone 900</div> <div>Zone 901</div> <div>Zone 902</div> <div>Zone 903</div> <div>Zone 904</div> <div>Zone 905</div> <div>Zone 906</div> <div>Zone 907</div> <div>Zone 908</div> <div>Zone 909</div> <div>Zone 910</div> <div>Zone 911</div> <div>Zone 912</div> <div>Zone 913</div> <div>Zone 914</div> <div>Zone 915</div> <div>Zone 916</div> <div>Zone 917</div> <div>Zone 918</div> <div>Zone 919</div> <div>Zone 920</div> <div>Zone 921</div> <div>Zone 922</div> <div>Zone 923</div> <div>Zone 924</div> <div>Zone 925</div> <div>Zone 926</div> <div>Zone 927</div> <div>Zone 928</div> <div>Zone 929</div> <div>Zone 930</div> <div>Zone 931</div> <div>Zone 932</div> <div>Zone 933</div> <div>Zone 934</div> <div>Zone 935</div> <div>Zone 936</div> <div>Zone 937</div> <div>Zone 938</div> <div>Zone 939</div> <div>Zone 940</div> <div>Zone 941</div> <div>Zone 942</div> <div>Zone 943</div> <div>Zone 944</div> <div>Zone 945</div> <div>Zone 946</div> <div>Zone 947</div> <div>Zone 948</div> <div>Zone 949</div> <div>Zone 950</div> <div>Zone 951</div> <div>Zone 952</div> <div>Zone 953</div> <div>Zone 954</div> <div>Zone 955</div> <div>Zone 956</div> <div>Zone 957</div> <div>Zone 958</div> <div>Zone 959</div> <div>Zone 960</div> <div>Zone 961</div> <div>Zone 962</div> <div>Zone 963</div> <div>Zone 964</div> <div>Zone 965</div> <div>Zone 966</div> <div>Zone 967</div> <div>Zone 968</div> <div>Zone 969</div> <div>Zone 970</div> <div>Zone 971</div> <div>Zone 972</div> <div>Zone 973</div> <div>Zone 974</div> <div>Zone 975</div> <div>Zone 976</div> <div>Zone 977</div> <div>Zone 978</div> <div>Zone 979</div> <div>Zone 980</div> <div>Zone 981</div> <div>Zone 982</div> <div>Zone 983</div> <div>Zone 984</div> <div>Zone 985</div> <div>Zone 986</div> <div>Zone 987</div> <div>Zone 988</div> <div>Zone 989</div> <div>Zone 990</div> <div>Zone 991</div> <div>Zone 992</div> <div>Zone 993</div> <div>Zone 994</div> <div>Zone 995</div> <div>Zone 996</div> <div>Zone 997</div> <div>Zone 998</div> <div>Zone 999</div> <div>Zone 1000</div> <div>Zone 1001</div> <div>Zone 1002</div> <div>Zone 1003</div> <div>Zone 1004</div> <div>Zone 1005</div> <div>Zone 1006</div> <div>Zone 1007</div> <div>Zone 1008</div> <div>Zone 1009</div> <div>Zone 1010</div> <div>Zone 1011</div> <div>Zone 1012</div> <div>Zone 1013</div> <div>Zone 1014</div> <div>Zone 1015</div> <div>Zone 1016</div> <div>Zone 1017</div> <div>Zone 1018</div> <div>Zone 1019</div> <div>Zone 1020</div> <div>Zone 1021</div> <div>Zone 1022</div> <div>Zone 1023</div> <div>Zone 1024</div> <div>Zone 1025</div> <div>Zone 1026</div> <div>Zone 1027</div> <div>Zone 1028</div> <div>Zone 1029</div> <div>Zone 1030</div> <div>Zone 1031</div> <div>Zone 1032</div> <div>Zone 1033</div> <div>Zone 1034</div> <div>Zone 1035</div> <div>Zone 1036</div> <div>Zone 1037</div> <div>Zone 1038</div> <div>Zone 1039</div> <div>Zone 1040</div> <div>Zone 1041</div> <div>Zone 1042</div> <div>Zone 1043</div> <div>Zone 1044</div> <div>Zone 1045</div> <div>Zone 1046</div> <div>Zone 1047</div> <div>Zone 1048</div> <div>Zone 1049</div> <div>Zone 1050</div> <div>Zone 1051</div> <div>Zone 1052</div> <div>Zone 1053</div> <div>Zone 1054</div> <div>Zone 1055</div> <div>Zone 1056</div> <div>Zone 1057</div> <div>Zone 1058</div> <div>Zone 1059</div> <div>Zone 1060</div> <div>Zone 1061</div> <div>Zone 1062</div> <div>Zone 1063</div> <div>Zone 1064</div> <div>Zone 1065</div> <div>Zone 1066</div> <div>Zone 1067</div> <div>Zone 1068</div> <div>Zone 1069</div> <div>Zone 1070</div> <div>Zone 1071</div> <div>Zone 1072</div> <div>Zone 1073</div> <div>Zone 1074</div> <div>Zone 1075</div> <div>Zone 1076</div> <div>Zone 1077</div> <div>Zone 1078</div> <div>Zone 1079</div> <div>Zone 1080</div> <div>Zone 1081</div> <div>Zone 1082</div> <div>Zone 1083</div> <div>Zone 1084</div> <div>Zone 1085</div> <div>Zone 1086</div> <div>Zone 1087</div> <div>Zone 1088</div> <div>Zone 1089</div> <div>Zone 1090</div> <div>Zone 1091</div> <div>Zone 1092</div> <div>Zone 1093</div> <div>Zone 1094</div> <div>Zone 1095</div> <div>Zone 1096</div> <div>Zone 1097</div> <div>Zone 1098</div> <div>Zone 1099</div> <div>Zone 1100</div> <div>Zone 1101</div> <div>Zone 1102</div> <div>Zone 1103</div> <div>Zone 1104</div> <div>Zone 1105</div> <div>Zone 1106</div> <div>Zone 1107</div> <div>Zone 1108</div> <div>Zone 1109</div> <div>Zone 1110</div> <div>Zone 1111</div> <div>Zone 1112</div> <div>Zone 1113</div> <div>Zone 1114</div> <div>Zone 1115</div> <div>Zone 1116</div> <div>Zone 1117</div> <div>Zone 1118</div> <div>Zone 1119</div> <div>Zone 1120</div> <div>Zone 1121</div> <div>Zone 1122</div> <div>Zone 1123</div> <div>Zone 1124</div> <div>Zone 1125</div> <div>Zone 1126</div> <div>Zone 1127</div> <div>Zone 1128</div> <div>Zone 1129</div> <div>Zone 1130</div> <div>Zone 1131</div> <div>Zone 1132</div> <div>Zone 1133</div> <div>Zone 1134</div> <div>Zone 1135</div> <div>Zone 1136</div> <div>Zone 1137</div> <div>Zone 1138</div> <div>Zone 1139</div> <div>Zone 1140</div> <div>Zone 1141</div> <div>Zone 1142</div> <div>Zone 1143</div> <div>Zone 1144</div> <div>Zone 1145</div> <div>Zone 1146</div> <div>Zone 1147</div> <div>Zone 1148</div> <div>Zone 1149</div> <div>Zone 1150</div> <div>Zone 1151</div> <div>Zone 1152</div> <div>Zone 1153</div> <div>Zone 1154</div> <div>Zone 1155</div> <div>Zone 1156</div> <div>Zone 1157</div> <div>Zone 1158</div> <div>Zone 1159</div> <div>Zone 1160</div> <div>Zone 1161</div> <div>Zone 1162</div> <div>Zone 1163</div> <div>Zone 1164</div> <div>Zone 1165</div> <div>Zone 1166</div> <div>Zone 1167</div> <div>Zone 1168</div> <div>Zone 1169</div> <div>Zone 1170</div> <div>Zone 1171</div> <div>Zone 1172</div> <div>Zone 1173</div> <div>Zone 1174</div> <div>Zone 1175</div> <div>Zone 1176</div> <div>Zone 1177</div> <div>Zone 1178</div> <div>Zone 1179</div> <div>Zone 1180</div> <div>Zone 1181</div> <div>Zone 1182</div> <div>Zone 1183</div> <div>Zone 1184</div> <div>Zone 1185</div> <div>Zone 1186</div> <div>Zone 1187</div> <div>Zone 1188</div> <div>Zone 1189</div> <div>Zone 1190</div> <div>Zone 1191</div> <div>Zone 1192</div> <div>Zone 1193</div> <div>Zone 1194</div> <div>Zone 1195</div> <div>Zone 1196</div> <div>Zone 1197</div> <div>Zone 1198</div> <div>Zone 1199</div> <div>Zone 1200</div> <div>Zone 1201</div> <div>Zone 1202</div> <div>Zone 1203</div> <div>Zone 1204</div> <div>Zone 1205</div> <div>Zone 1206</div> <div>Zone 1207</div> <div>Zone 1208</div> <div>Zone 1209</div> <div>Zone 1210</div> <div>Zone 1211</div> <div>Zone 1212</div> <div>Zone</div> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Összegzés:

Összességében a női csapat teljesítménye jó volt, azonban ez nem tükröződött a végeredményekben, mivel a versenyt nagymértékben befolyásolták a hibás bírói döntések. Példaként említhető, hogy a női váltó negyedöntőjében a lányok jól szerepeltek, legyőzték Koreát és Hollandiát, de igazságtalanul kizárták a váltónkat.

A vegyes váltó is jól szerepelt, és megnyerte a B döntőt, ez volt az idény legjobb eredménye számukra.

Sérülés miatt Nógrádi Bence nem tudott egyéni távokon indulni, hogy megóvja a csípőjét és részt tudjon venni a férfi váltóban. Sajnos a férfi váltó a negyedöntőben elesett.

A női 1500m-en Jászapáti Petra személyes rekordot futott, ezzel új magyar csúcst állítva fel 2:18:592 idővel. Ebben a versenyben Sziliczei-Német Rebeka is személyes legjobbját futotta 2:18:760 idővel.

Az 500m-en Petra egy brutális balesetet szenvedett, amikor egy másik versenyző elesett, és Petra a palánknak ütközött, ami miatt hordágyon vitték le a jégről. Kiderült, hogy Petra jobb válla kificamodott. Hazautazását követően műtétre volt szüksége, hogy stabilizálják a vállízületet és megelőzzék a jövőbeli kiugrásokat.

## 2025. évi ISU Short Track Világbajnokság

**Dátum:** 2025. március 14–16.

**Helyszín:** Capital Indoor Stadium, Peking, Kína

**Résztevők (stáb):** Nicholas Gooch, Knoch Viktor, Lee Chulwon, Bogó István

### Egyéni számok – Nők

Magyarország indulási jogosultsága:

- **500m:** 2 versenyző
- **1000m:** 2 versenyző
- **1500m:** 3 versenyző

**Nevezettek:**

- **500m:** Kónya Zsófia, Somogyi Barbara
- **1000m:** Sziliczei-Német Rebeka, Kónya Zsófia
- **1500m:** Bácskai Sára Luca, Sziliczei-Német Rebeka, Somodi Maja Dóra

### Egyéni számok – Férfiak

Magyarország indulási jogosultsága:

- **500m:** 1 versenyző
- **1000m:** 2 versenyző
- **1500m:** 2 versenyző

**Nevezettek:**

- **500m:** Jászapáti Péter
- **1000m:** Jászapáti Péter, Moon Wonjun
- **1500m:** Jászapáti Péter, Moon Wonjun

### Váltószámok

Magyarország kvalifikálta magát a férfi és női váltókra. A férfi váltó azonban nem utazott el a világbajnokságra, mivel több versenyző is sérüléssel küzdött, így az olimpiai szezonra történő felkészülés előtérbe került, a sérült sportolók elkezdtek rehabilitációs programjukat a 2025/26-os szezonra fókuszálva.

#### 2000m vegyes váltó:

- Bácskai Sára Luca
- Kónya Zsófia
- Jászapáti Péter
- Moon Wonjun

#### 3000m női váltó:

- Bácskai Sára Luca
- Kónya Zsófia
- Somodi Maja Dóra
- Sziliczei-Német Rebeka
- Somogyi Barbara (tartalék)

### Eredmények – Nők

| Versenyző                     | Célkitűzés | Végeredmény                                     |
|-------------------------------|------------|-------------------------------------------------|
| <b>Sziliczei-Német Rebeka</b> | Top 14     | 1500m – 11. hely (B döntő 4.), 1000m – 13. hely |
| <b>Kónya Zsófia</b>           | Top 20     | 500m – 22. hely, 1000m – 15. hely               |
| <b>Bácskai Sára Luca</b>      | Top 14     | 1500m – 10. hely (B döntő 3.)                   |
| <b>Somodi Maja Dóra</b>       | Top 14     | 1500m – 22. hely                                |
| <b>Somogyi Barbara</b>        | Top 20     | 500m – 28. hely                                 |

#### 3000m női váltó

- **Cél:** Top 4
- **Eredmény:** 6. hely (B döntő 2.)

### Eredmények – Férfiak

| Versenyző              | Célkitűzés | Végeredmény                          |
|------------------------|------------|--------------------------------------|
| <b>Jászapáti Péter</b> | Top 20     | 500m – DNS, 1000m – DNS, 1500m – DNS |
| <b>Moon Wonjun</b>     | Top 20     | 1000m – 16. hely, 1500m – 53. hely   |

#### Vegyes váltó

- **Cél:** Top 8
- **Eredmény:** 9. hely

| ISU World Championships - Beijing (CHN) 2025.03.14-16 |       |        |      |       |       |        |           |     |     |              |         |
|-------------------------------------------------------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-----------|-----|-----|--------------|---------|
|                                                       | 1500m |        | 500m |       | 1000m |        | Női Váltó |     |     | Vegyes Váltó |         |
| név                                                   | h.    | idő    | h.   | idő   | h.    | idő    | h.        | st. | idő | h.           | idő     |
| KÓNYA Zsófia                                          |       |        | 2    | 43.40 | 1     | 1:29.9 | Q         |     |     | Q            |         |
|                                                       |       |        | 2    | 2     | 5     | 37     | F         |     |     | F            |         |
| SOMODI Maja Dóra                                      | 22    | 2:24.0 |      |       |       |        | Q         |     |     |              |         |
|                                                       |       | 19     |      |       |       |        | F         |     |     |              |         |
| SOMOGYI Barbara                                       |       |        | 2    | 44.14 |       |        |           |     |     |              |         |
|                                                       |       |        | 8    | 9     |       |        |           |     |     | 9            | 2:40.29 |
| SZILICZEI-NÉMET Rebeka                                | 11    | 2:24.4 |      |       | 1     | 1:31.7 | Q         |     |     |              |         |
|                                                       |       | 52     |      |       | 3     | 15     | F         |     |     |              |         |
| BÁCSKAI Sára Luca                                     | 10    | 2:24.7 |      |       |       |        | Q         |     |     | Q            |         |
|                                                       |       | 03     |      |       |       |        | F         |     |     | F            |         |
| JÁSZAPÁTI Péter                                       |       |        |      |       |       |        |           |     |     | Q            |         |
|                                                       |       |        |      |       |       |        |           |     |     | F            |         |
| MOON Wonjun Ferenc                                    | 53    |        |      |       | 1     | 1:24.7 |           |     |     | Q            |         |
|                                                       |       |        |      |       | 6     | 47     |           |     |     | F            |         |

### Edzésprogram

A csapat március 9-én, vasárnap érkezett meg Pekingbe, ahol 4 nap állt rendelkezésre az időeltolódás leküzdésére és az akklimatizálódásra. Ez idő alatt a magyar csapat 4 jeges edzésen vett részt, amelyet a belga csapattal közösen végeztek.

|  |                                                 | HUNGARIAN OLYMPIC TEAM WEEKLY TRAINING PROGRAM 2024-25 SEASON                                                |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|---------------|--|-------------|--|
|                                                                                    |                                                 | week 46                                                                                                      |                                                                                   | WEEK STARTING 10th mar |                           | RACE                                                                                                       |                                                                                       | 93          |  |               |  |             |  |
|                                                                                    |                                                 | KEY AIMS AND OBJECTIVES                                                                                      |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    |                                                 | ICE: race prep<br>GYM: potentiation / maintenance<br>DRY LAND: maintain aerobic condition, neural activation |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
| MONDAY 10th                                                                        |                                                 | TUESDAY 11th                                                                                                 |                                                                                   | WEDNESDAY 12th         |                           | THURSDAY 13th                                                                                              |                                                                                       | FRIDAY 14th |  | SATURDAY 15th |  | SUNDAY 16th |  |
| AM                                                                                 | Breakfast                                       | Breakfast                                                                                                    | Breakfast                                                                         | Breakfast              | RACE WORLDS<br>Qualifying | RACE WORLDS<br>Ladies 1000m<br>men 1500m - 500m<br>mixed relay s/f<br>men 5000m relay s/f<br>3000m s/f + f | RACE WORLDS<br>ladies 500m - 1500m<br>men 1000m<br>mixed relay f<br>men 5000m relay f |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | avoid light in the morning until 9.00           | bus 8.30                                                                                                     |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    |                                                 | 9.00                                                                                                         |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | bus 10.30                                       | WU / MOBILITY ROUTINE                                                                                        | 20' Aerobic / active recovery                                                     |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | 11.00                                           | IMO                                                                                                          | mobility - stretch                                                                |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | Own warm up                                     | ice 10.00 (BEL)<br>1x 3L HOB<br>1x 5L s=90-95%<br>Relay 5x 1.5 (TTMMF)                                       |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
| PM                                                                                 | ice 12.00 (BEL)                                 | 10                                                                                                           |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | Aerobic relay 6x3L (1gr)<br>aerobic relay 8x 2L | WEGHETS 1x 2000m                                                                                             | Lunch                                                                             | Lunch                  |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | bus 13.30                                       | bus 12.30                                                                                                    |                                                                                   | bus 12.30              |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | Lunch                                           | Lunch                                                                                                        |                                                                                   | 13.00                  |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    |                                                 |                                                                                                              | bus 15.30                                                                         | Own warm up            |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    | 16.30                                           |                                                                                                              | 16.00                                                                             | Own warm up            |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
| 20' Aerobic / active recovery<br>mobility - stretch                                |                                                 | ice 17.00 (BEL)<br>Relay 3x 6L (1gr)<br>Aerobic relay 12'                                                    | ice 14.00 (BEL)<br>1x 2L HOB 2L<br>1x 2L accel<br>2x 1L (2Lb/u) s= 100%<br>STARTS |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    |                                                 | 34                                                                                                           | 10                                                                                | bus 15.30              |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    |                                                 | bus 18.30                                                                                                    |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |
|                                                                                    |                                                 |                                                                                                              |                                                                                   |                        |                           |                                                                                                            |                                                                                       |             |  |               |  |             |  |

### Az edzések fő céljai:

- Vegyes és nemenkénti váltók gyakorlása
- Jéghez szoktatás, magabiztosság növelése
- Könnyű szárazföldi, aerob, súlyzós és törzsedzés

### Összegzés

- **Égészségi problémák:**

Jászapáti Péter és Bácskai Sára Luca versenyt megelőzően gyomorrontás vagy ételmérgezés tüneteitől szenvedtek (hányinger, láz, szédülés). Péter emiatt nem tudta teljesíteni az egyéni számait, de a vegyes váltóban vállalta a szereplést, mivel nem volt férfi tartalék. Ennek ellenére a vegyes váltó a tavalyi 11. helyhez képest 9. helyre javított.

Bácskai Sára gyengébb állapotban is B döntőbe jutott 1500m-en, ahol 10. lett.

- **Női váltó:**

A Petra Jászapáti világbajnok 6-on elszenvedett vállsérülése miatti hiánya érezhető volt. Emellett Sára sem volt teljesen egészséges a váltó döntő napján. A csapat 4:06.6-os időt korcsolyázott, amely az egész mezőny 4. legjobb ideje volt, de mégsem volt elegendő az A döntőbe jutáshoz.

### Kvótaváltozások a 2026-os világbajnokságra a 2025.évi Világbajnokság eredményei alapján:

| Táv    | Férfiak | Nők  |
|--------|---------|------|
| 500 m  | 1 fő    | 2 fő |
| 1000 m | 2 fő    | 3 fő |
| 1500 m | 1 fő    | 3 fő |

# 2025–26-os Olimpiai szezon

## Csapat összetétel

### Női versenyzők

A női válogatottat több tapasztalt versenyző és fiatal tehetség alkotja, akik a szezon során a nemzetközi versenyeken és az olimpiai kvalifikációs eseményeken képviselik majd Magyarországot:

Jászapáti Petra  
Bácskai Sára Luca  
Sziliczei-Német Rebeka  
Somogyi Barbara  
Somodi Maja Dóra  
Kónya Zsófia Lilla  
Végi Diána Laura

### Férfi versenyzők

A férfi csapatban szintén változatos korosztályú sportolók szerepelnek, akik egyaránt tapasztaltak és motiváltak a 2026-os olimpiai részvétel kivívásában:

Nógrádi Bence  
Jászapáti Péter  
Bontovics Balázs  
Tiborcz Dániel  
Wonjun Moon  
Csizmadia Márk  
Major Dominik  
Granasztói Ádám  
Czank-Varga Benjámin  
Wu Jiawei Dávid

### Edzőpartnerek

A versenyzők felkészülését több hazai és nemzetközi edzőpartner is segíti, ami hozzájárul a magas színvonalú edzésekhez:

Martin Kolenc (CRO)  
Sean McAnuff (IRL)  
Tibor Komericki (SLO)  
Team Belgium (közös edzőtáborok vagy edzésidőszakok)

### Szakmai stáb

A csapat mögött egy tapasztalt edzői és háttérstáb áll, akik biztosítják a sportolók technikai, mentális és fizikai felkészülését:

Nicholas Gooch – vezetőedző  
Bánhidi Ákos – edző, csapatvezető, ágazati sportigazgató  
Knoch Viktor – edző, technikus  
Knoch Balázs – technikus  
Bogó István Tamás – fizioterapeuta  
Dr. Tállay András – keretorvos  
Dr. Zima Endre István – csapatorvos, utazó orvos  
Dr. Fülöp Gábor Áron – csapatorvos, utazó orvos  
Dr. Kiss Dénes – csapatorvos, utazó orvos  
Dr. Kovács Péter – teljesítmény diagnosztika  
Mhairi Keil – dietetikus  
Puskás Sándor – erőnléti edző  
Juhász Bianka Melitta – funkcionális edző  
Pataki Ibolya – kerékpáros edző  
Bánhidi Bence Béla – sprint edző  
Bánhidi Lilla Enikő – videotechnikus, sportszervező  
Kercsó-Magos Zsuzsanna – videotechnikus, sportszervező

## Részletezés:

Nicholas Gooch 2025 februárjától a teljes olimpiai keret vezetőedzője lett.

### Prevenció, rehabilitáció:

- sérültek, a sérülésből visszatérők: Tiborcz Dániel, Bontovics Balázs, Nógrádi Bence Márk, Moon Wonjun, Jászapáti Petra
- Juhász Bianka erőnléti és mobilizációs edzéseket, foglalkozásokat tart. Ezek az aktuális heti edzéstervtől függően külön edzésként, vagy egy adott edzést megelőzően / követően közvetlenül kerülnek végrehajtásra. Nyújtás, mobilizáció, törzs erősítés, egyéb erősítő edzések és versenyző-specifikus hiányosságok javítására szolgáló foglalkozások. A sportolók prevenciós jelleggel végzik a csoportos munkát, és sérülés esetén a rehabilitációs folyamat részeként egyéni munkát is végeznek Biankával.
- Bogó István fizioterapeutaként és masszörként segíti a sportolók regenerációját, heti 2-3x 45perc masszázst és kezelést kapnak a sportolók az edzéstervnek megfelelően elkészített beosztás szerint. Edzőtáborokban és versenyeken, valamint a budapesti felkészülés során is végig biztosított versenyzőink számára a masszázs és fizioterápiás kezelés regenerációs jelleggel, illetve sérülés esetén a rehabilitációs folyamat fontos részeként.
- Junior sportolóink közül Végi Diána Laura jár rendszeresen külön gyógytornás foglalkozásra régóta fennálló térdfájdalma, illetve gyulladásos tünetei miatt, amelyet egy külsős szakember, Ábrahám-Tóth Anita végez.
- Neibort Gréta szintén gyógytornászként foglalkozik felnőtt csapatunk számos tagjával, így többek között Tiborcz Dániellel és Nógrádi Bencével is.

### Orvosi feladatok:

- Az orvosi feladatokat egy, a szövetséggel és a sportolókkal szorosan együttműködő orvosi csapat látja el. Dr. Tállay András keretorvos ortopéd sebész lévén a mozgásszervi problémákkal foglalkozik elsősorban, míg Dr. Zima Endre és Dr. Fülöp Gábor a megbetegedések esetében és a versenyeken történő orvosi felügyeletben veszik ki részüket az egészségügyi feladatokban. A 2023-24 szezonban új utazó orvosként Dr. Kiss Dénes is csatlakozott a csapathoz, szintén versenyeken biztosítva orvosi felügyeletet a versenyzőinknek.

### Dietetika:

- A dietetikai feladatokat Mhairi Keil, az angol UK Sports Institute szakembere látja el. A munka online folyik, a vezetőedzők által kijelölt sportolókkal. A szakember által meghatározott tesztek elvégzését követően Mhairi kiértékeli az értékeket, majd személyes (online) konzultáció keretében megbeszéli a sportolókkal a szükséges lépéseket a fejlődés érdekében. A munka kezdetén az egész csapat számára tartott előadást teams megbeszélés keretében, ahol a legfontosabb táplálkozási alapelveket ismertette mind a sportolók, mind pedig a jelenlévő szakemberek számára.

### Teljesítmény diagnosztika:

- Dr. Kovács Péter fontos feladatokat lát el a sportolóink teljesítményének, testük adaptációjának vizsgálatában és követésében. Heti rendszerességgel történnek mérések mind testösszetétel, mind teljesítmény szinten.
- A fentiek mellett a szezon során bevezettük a WHOOP aktivitás és regenerációt mérő karkötőket a csapat számára, amelynek naponta frissülő adatait online, egy közös rendszeren keresztül az edzők követni tudják, a versenyzők aktuális állapotát, regenerációjának/fáradtságának mértékét szemléletesen látják. Ennek megfelelően, amennyiben szükséges, az edzésprogram a napi állapotnak megfelelően módosítható, az edzésterv jobban individualizálható. Ugyanezt a célt szolgálja két versenyző esetében az OURA gyűrű is.

### Sportpszichológia:

- Sportolóinkkal számos sportpszichológus foglalkozik, a konzultációk személyesen vagy online zajlanak.

A fentiek fényében szövetségünk indokoltnak látja megfelelő étkezést, illetve ellenőrzött táplálékkiegészítők biztosítását az olimpiai keret sportolói számára. A sportolók heti 6 napon ebéd és vacsora rendelésre jogosultak az Egységkonyha étel kiszállító cégtől a megadott összeghatárig, valamint a teljesítményi szintek függvényében meghatározott havi keretösszeg határig táplálékkiegészítő termékeket vásárolhatnak. Az étkezések és táplálékkiegészítők beszerzésének lehetősége a szezon során a költségvetés függvénye. Gyógyszer és egyéb gyógyhatású készítmények (pl. ragtapasz, kötszerek stb.) a területen tevékenykedő szakemberek javaslatára kerül beszerzésre és rendszeres pótlásra.

### A felnőtt válogatott kerettagok menedzselésével összefüggő egyéb feladatok:

- A felnőtt válogatott keret az olimpiai keretből, illetve időszakosan az edzésmunkában résztvevő junior sportolókból áll. Az olimpiai kerettel kapcsolatos teendőket az olimpiai keret irodai személyzete (Bánhidi Ákos – gyorskorcsolya ágazati sportigazgató, Bánhidi Lilla – sportszakmai asszisztens és Kercsó-Magos Zsuzsanna – sportszakmai asszisztens) látja el.

## A 2025/2026-os szezon fő célkitűzései

A magyar rövidpályás gyorskorcsolya-válogatott számára a 2025–2026-os szezon kiemelt fókuszterülete a **sebességtartalék növelése**, mivel jelenleg ez jelenti a legnagyobb különbséget a dobogós helyezéseket elérő csapatokhoz képest. Ennek fejlesztése elengedhetetlen a nemzetközi élmezőnyhöz való felzárkózáshoz.

A cél elérésének fő technikai elemei:

### 1. Szárazföldi edzés (dry land):

Nagyobb hangsúlyt fektetünk az erőfejlesztésre, különösen a robbanékonyság és az alapvető izomerő növelésére.

### 2. Jeges edzés (on ice):

Technikai munka során különösen azokra a mozgáselemekre és részletekre koncentrálnak, amelyek valóban hozzájárulnak a nagyobb sebesség eléréséhez – nem pusztán a terhelésre. Több időt töltünk magas sebességű, minőségi edzésekkel.

### 3. Mentális felkészülés:

Fejlesztünk kell a versenyzők gondolkodásmódját is, különös tekintettel arra, hogy minden edzésen a szükséges intenzitással és fókuszált jelenléttel dolgozzanak. A tudatos, céltudatos hozzáállás kulcsfontosságú lesz a fejlődés szempontjából.

## 2025-26-os szezon felépítése:

Az olimpiai felkészülés lehetőségei a dokumentum leadásakor a függőben lévő költségvetésnek megfelelően változhatnak. Alább a short track olimpiai csapat ideális felkészülési terve kerül részletezésre. A MOKSZ 2025. évi költségvetésének függvényében fennáll a lehetőség, hogy bizonyos állomások nem kerülnek megvalósításra, legrosszabb esetben a kvalifikációs világkupákban való részvételen kívül minden felkészülési állomás törlésre kerülhet. Ebben az esetben a MOKSZ nem tudja vállalni az eredményes olimpiai kvótaszerzést, sem a 2024-25. szezonhoz hasonló eredmények garantálását.

A magyar rövidpályás gyorskorcsolya-válogatott számára a 2025–2026-os szezon elsődleges célja a sikeres olimpiai kvalifikáció, majd az olimpiai szereplés során döntős helyezések és érmek megszerzése. A felkészülés két fő szakaszra osztható.

## Első szakasz: Olimpiai kvalifikáció

### Célkitűzések:

- Teljes csapat kvalifikálása férfi és női váltóban
- Vegyes váltóban való részvétel biztosítása
- Minimum két egyéni versenyző kvalifikálása minden távon, férfiaknál és nőknél egyaránt

### Időkeret:

A jelen szakmai terv készítésekor 25 hét áll rendelkezésre az első olimpiai kvalifikációs versenyig. Ez az időszak kulcsfontosságú a versenyzők felkészítése, válogatása és a szükséges kvóták megszerzése szempontjából.

## Második szakasz: Olimpiai szereplés

### Célkitűzés:

Az olimpiai döntőkbe jutás, valamint éremszerzés egyéni és váltószámokban.

### Időkeret:

A jelen szakmai terv készítésekor 43 hét van hátra magáig az olimpiai játékokig. A kvalifikációt követően a hangsúly a formaidőzítésen, a technikai-taktikai finomhangoláson és a mentális felkészítésen lesz.

## Olimpiai kvótaszerzés menete:

A 2025. őszen megrendezésre kerülő 4 világkupán lehet kvótákat szerezni.

Az állomások:

- 2025.10.16-19. Montreal (CAN)
- 2025.10.23-26. Salt Lake City (USA)
- 2025.11.20-23. Gdansk (POL)
- 2025.11.27-30. Dordrecht (NED)

A versenyzőket, csapatokat a négy világkupán elért három legjobb eredményük alapján rangsorolják minden versenyszámban, egyéni és csapat versenyszámban is nemzeti kvóta kerül kiosztásra. A vegyes csapat versenyszámban meghatározásra került egy külön kitétel, miszerint 2-2 női és férfi versenyzőnek kell

megszereznie az egyéni versenyszámokban a kvalifikációs jogot ahhoz, hogy indulási jogot szerezhessenek a ranglista helyezéssel (top 12).

Nemzetenként és nemenként a maximálisan megszerezhető kvóták száma 10-10. A női 3000m-es és a férfi 5000m-es váltóversenyek összesítésében top 8 helyezést elérő csapatok kvalifikálnak automatikusan, 4-4 kvótával. Amennyiben ezek a csapatok 8 db nemenkénti indulási jogot szereznek egyéni számokban, akkor +1 kvótát kapnak, így összesen nemenként 5-5 sportoló szerezhethet kvótát short track sportágban. Országokként és nemenként tehát 8 egyéni kvóta megszerzése esetén képviselheti 5 sportoló a nemzeti váltót, minden más esetben csak 4 fő alkothatja a csapatot.

3-3 fő nemenként az egyéni versenyszámokban megszerzett kvótákkal szerezhethet indulási jogot.

Csapatváltó-versenyszámban a nyolc legmagasabban rangsorolt csapat kap kvótát, a vegyes csapat váltóban pedig 12 csapat mérheti össze erejét az olimpián. Mindegyik váltó, illetve egyéni szám esetében is a Host Nation 1-1 indulási jogot kap automatikusan, tehát amennyiben az olasz váltó csapatok nincsenek 8-ban, illetve mix váltó esetén 12-ben, így az utolsó helyen kvalifikálódó csapat helyére lépnek majd.

### Kvalifikációs prognózis minimum és maximum létszámokkal

Az egyes versenyszámok maximum kvótaszámainak ismeretében cél lehet mind a férfiaknál, mind pedig a nőknél a maximális kvótaszerzés (5-5 fő csapat, 3-3 egyéni, vegyes csapat váltó), de a cél mindenképpen a váltócsapatok kvalifikációja, illetve egyéni versenyszámokban a lehető legtöbb kvótahely kihasználása.

A 2024-25. szezon eredményei alapján ([www.shorttrack.swisstiming.com](http://www.shorttrack.swisstiming.com)) az alábbi kvótákat szereztük volna, ha ez a szezon a kvalifikációs év:

|         | HUN Helyezések |     |     | Megjegyzés                         | Kvótát érő helyek             |
|---------|----------------|-----|-----|------------------------------------|-------------------------------|
| Nők     |                |     |     |                                    |                               |
|         | 11.            | 28. |     |                                    | 2                             |
|         | 14.            | 34. | 35. | 7 CHN*                             | 3                             |
|         | 10.            | 22. | 28. |                                    | 3                             |
| Váltó   | 9.             |     |     | 1 VK-n nem indultunk               | 1 helyet lemaradva a top8-tól |
| Férfiak |                |     |     |                                    |                               |
|         | 25.            |     |     |                                    | 1                             |
|         | 39.            |     |     | 4 CAN, 4 NED, 4 KOR, 4 CHN, 4 ITA* |                               |
|         | 34.            | 39. | 41. | 4 CAN, 5 NED, 4 CHN*               | 1                             |
| Váltó   | 12.            |     |     |                                    |                               |
| Itó     | 10.            |     |     |                                    | 1                             |

\* csak a top 3 eredményt szükséges figyelembe venni országokként a kvótahelyek számításánál.

### Összes „elméleti kvótahely” a 2024-25-ös szezon eredményei alapján:

- Nők: 3
- Férfiak: 2
- Mix váltó: 1

Fontos megjegyezni, hogy a szezonban sérülés miatt a világkupa sorozat bizonyos állomásain az alábbi versenyzők nem vettek részt, vagy nem a helyszínen nem tudtak rajthoz állni:

- Tiborcz Dániel
- Bontovics Balázs
- Nógrádi Bence
- Moon Wonjun

Ennek megfelelően a férfi sor 2025-26-ban várható eredményei a 2024-25. évi szezonnál jobbak, amennyiben versenyzőink 100%-os állapotban lesznek. A sérülések különösképp befolyásolták a váltó csapat eredményességét is az elmúlt szezonban.

### Kvalifikációs nehézségek, kihívások:

- Sérülésből felépülő versenyzők visszavezetése a 100%-os edzőmunkába.
- Sérülésből felépülő sportolók versenyritinjának visszaszerzése.
- Férfi sor létszáma alacsony, amely a váltó szempontjából kevesebb lehetőséget jelent.
- **Költségvetési nehézségek.**
- Imre Emil technikus kilépése a csapatból az olimpiai szezont megelőző tavasszal.

## 2025–26-os Olimpiai Szezon Összefoglaló

### 2025. április – június: Alapozás

- **Április 1–14.:** Egyéni alapozás
- **Április 15–30.:** Szárazföldi alapozó edzőtábor (Tata, Magyarország)
- **Május 1 – június 14.:** Jeges felkészülés Budapesten
- **Június 15–29.:** Jeges edzőtábor magaslati, gyors jégen (Salt Lake City, USA)

### 2025. július – szeptember: Verseny- és technikai felkészülés

- **Július – augusztus:** Jeges edzések Budapesten
- **Szeptember 1–3.:** Országos Bajnokság és válogató verseny
- **Szeptember 4–25.:** Jeges felkészülés Budapesten
- **Szeptember 26–29.:** Felkészülési verseny – *International Dutch Invitation Cup* (Heerenveen, Hollandia)

### 2025. október – november: Akklimatizáció és Kvalifikációs Világkupák

- **Október 5–12.:** Akklimatizációs edzőtábor (Montreal, Kanada)
- **Október 13–19.:** Kvalifikációs Világkupa I. (Montreal)
- **Október 20–27.:** Kvalifikációs Világkupa II. (Salt Lake City, USA)
- **November 15–23.:** Kvalifikációs Világkupa III. (Gdansk, Lengyelország)
- **November 24–30.:** Kvalifikációs Világkupa IV. (Dordrecht, Hollandia)

### 2025. december – 2026. január: Újraalapozás és felkészülés a fő eseményekre

- **December 1–11.:** D-vitamin tábor – újraalapozás (Dubai, UAE)
- **December 12 – január 11.:** Jeges felkészülés Budapesten
- **Január 12–19.:** 2026-os Európa-bajnokság (Hollandia)

### 2026. február: Utolsó simítások és az Olimpia

- **Február 4–9.:** Jeges edzések az olimpiai helyszínen (Milánó, Olaszország)
- **Február 10–21.:** Olimpiai szereplés (Milánó)

### 2026. március: 2026-os Világbajnokság