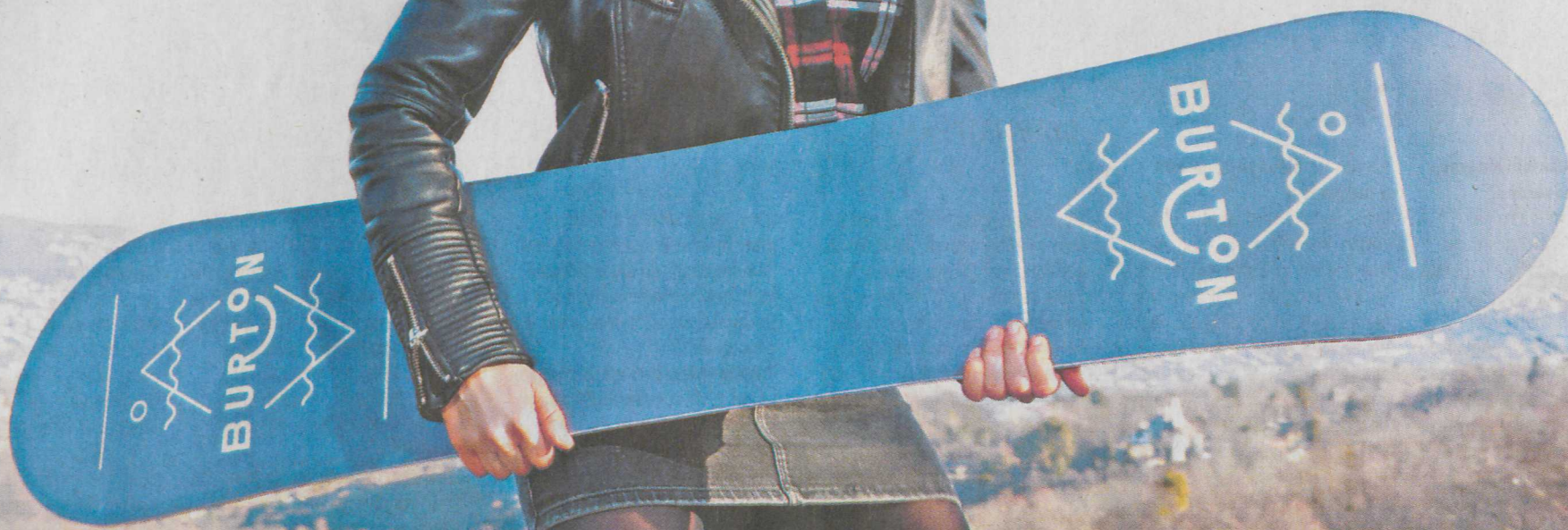


HETI VENDÉGÜNK

GYARMATI  
PANKA

A KORÁBBI SNOWBOARDOS  
REMEK TAPASZTALATOKAT  
SZEREZHETETT A PÁLYÁN, ÉS  
MA MÁR MÁR MÁS TERÜLETEN IS  
SIKERREL TUD HELYTÁLLNI



Ugródeszka  
az életbe

Már gyerekként is nagyon szerettem a napsütést, ha tehetem, csakis olyan helyre megyek nyaralni, ahol jó meleg az idő. A motort azért időközben lecseréltem snowboardra.



1996

Ekkor ismerkedtem meg a snowboarddal, és egy csapásra beleszerettem. Nem telt el sok idő, és a magyar bajnokságokon is sikerrel szerepeltem, több bajnoki címet nyertem.

2005

Aranyérmet nyertem a junior snowboard-világbajnokságon, és megnyertem az Európa-bajnokságot is. Ezek az első igazán kiugró sikereim, nagyon boldoggá tettek a győzelmek.

2011



# Csak a hideg ne



**NAGY ZSOLT**  
szöveg



**TUMBÁSZ HÉDI**  
fotó

**Hogyan lesz valakiből Magyarországon snowboardos?**

Hároméves korom óta tudok sielni, szüleimmel sokat jártunk Ausztriába és a Mátrába. Tizenkettő voltam, amikor apukám példáját követve először snowboardot csatoltam; éreztem, ezt nekem is ki kell próbálnom. A Kékesen ismerkedtem meg a sportág freestyle, azaz ugrató műfajával, s annyira megtetszett, hogy egy hét múlva elindultam az első versenyemen. Nagyon lelkes voltam, és mivel az eredmények is jöttek, felkaroltak, én pedig éltem a lehetőséggel: futamokra mentem, magyar bajnokságot nyertem. Ám egy idő után azt éreztem, hogy megrekedtem, képtelenség itthon tovább fejlődni.

**Milyen idősén jött rá?**

Kamasz voltam, ami elég bátorságot adott ahhoz, hogy szüleimnél kiharcoljam, hadd folytathassam tanulmányaimat egy téli sportokra szakosodott iskolában Ausztriában. Nem engedtek el könnyen, de mivel úgy voltak vele, hogy legalább a nyelvet megtanulom, egy évet adtak nekem.



**Az idő azt bizonyítja, jó volt a megérzése.**

Igen, de nem ment minden olyan simán. Kezdetben egy apartmanban laktam, amit az igazgató adott ki. A kollégiumban szűkösen mértek a helyet, és külföldiként nagyon nehéz volt bekerülni. Amikor sikerült, az sem oldott meg mindent, az épület ugyanis hétvégére bezárt, és meg kellett oldanom, hogy hova menjek. Aludtam szárítósobában a földön, volt minden... A célokat azonban elértem. A snowboardban sokat fejlődtem, a nyelvet megtanultam, így kinn ragadtam.

**A junior-világbajnoki cím megszerzése segített abban, hogy külföldiként jobban elfogadják?**

Igen, rengeteget. Ahogy a második évben elkezdtek jönni az eredmények, nem voltak különösebb problémáim. Itthon szintén sokan felkapták a fejüket az eredményre, a szövetségtől addig nem kaptam sok támogatást, utána már többet.

**Nem sokat kellett várni arra sem, hogy a felnőttek mezőnyében letegye a névjegyét. Rangos versenyeken ért el jó helyezéseket, 2016-ban világkupafutamot nyert, meghívást kapott a sportág leghíresebb versenyére, a Burton US Openre. Ennek fényében mekkora csalódás, hogy a 2014-es és a 2018-as téli olimpián sem lehetett ott? Elégedett vagyok a pályafutásommal, de ez kicsit azért zavar. Szociálisan nagyon kevéssel maradtam le, a világranglista első huszonnegy**

helyezettje jutott ki, én pedig huszonötödik lettem. A két évvel ezelőttire nagyon jó esélyem lett volna kvalifikálni, a versenyszerezen kezdetén azonban sípcsonttörést szenvedtem, és mire felépültem, véget értek a fontos viadatok, és már nem volt esélyem megszerezni a szükséges pontokat.

**Nem titok, hogy az extrém sportok nem elsősorban a testi épiség megőrzését szolgálják, és ebből a szempontból snowboard sem kivétel. Össze tudja számolni, hogy hány súlyos sérülésen van túl?**

Az első hosszabb kihagyásra keresztzalag-szakadás miatt kényszerültem. Törött már el a karom, a csigolyám és a már említett sípcsontom. Nem egyszer ficamítottam ki a könyökömet, szenvedtem agyrázkódást. **Szülei sosem próbálták meg lebeszélenni a folytatásról?** A keresztzalag-szakadás után még nem, onnantól kezdve azonban, hogy visszatértem a snowboardpályára és egy hét múlva eltörtem a csigolyámot, szüleim egyre jobban kezdtek féltetni. Ami engem illet, sosem aggódtam túl. A sérülések néha

egymás után jöttek, szerintem azért, mert fejben még nem voltam túl az előzőn, amikor elkezdtem az edzéseket. Fiatalon nem tulajdonítottam nekik nagy jelentőséget, lesérültem, felépültem, mentem tovább. Egyébként sem szabad úgy kimenni a pályára, hogy valaki fél, abból nem származik semmi jó. Én éppen ezt élveztem az egészben,

**NEM BÁNJA, HOGY HUSZONHAT ÉVESEN VISSZAVONULT A VERSENYZÉSTŐL GYARMATI PANKA, AKI SNOWBOARDOSKÉNT VILÁGRASZÓLÓ EREDMÉNYEKET ÉRT EL, ÉS SPORTOLÓI MÚLTJÁNAK KÖSZÖNHETŐEN CIVILBEN IS EGYRE INKÁBB KEZDI MEGTALÁLNI ÖNMAGÁT.**

hogy legyőzhettem a félelmeimet. Valamennyi persze bennem is motoszkált, de olyan jó érzés volt, amikor megcsináltam azt az ugrást, azt a futamot, amelyet elterveztem.

**Tavaly májusban azzal magyarázta a visszavonulását, hogy a teste nem felejt, és bár felépült a legutóbbi sípcsonttöréséből, erős fájdalmai vannak azóta is.**

Így van. Nem állandó jelleggel, de mindegyik korábbi súlyos sérülés valamennyire kihát az életemre. Ha Ausztriába kell kimennem és sokat ülök az autóban, fáj a derekam, ha edzésen megerőltetem magam, fájnak a térdeim. Nem vagyok százszázalékos, de már megszoktam, és nagyon jól együtt tudok vele élni.

**Ezek szerint nem bánta meg, hogy élsportoló lett.**

Egyáltalán nem. Persze vannak hátulütői. A sérülések mellett a folyamatos utazgatás, az ember úgy érzi, hogy egyszerűen nincsen élete. De mindez eltörpült amellett, amit az élsporttól kaptam, amire megtanított. Nagyon erős a küzdőszellemem, rengeteg barátot találtam a világ minden részéről – és a végletekig kitartó vagyok, amit a munkában is kamatoztatni tudok. Na jó, azt még kifejtettem,



## Kell az adrenalin

Gyarmati Panka tavaly májusában jelentette be, hogy visszavonul. A hír nem jött váratlanul, mivel súlyos sérülése következtében lemaradt a 2018-as pjongcsang-i téli olimpiáról, ugyanakkor részt vett a TV2 2019 januárjában adásba kerülő műsorában, az Exatlon Hungaryben, ahol kieséséig a Bajnokok csapatát erősítette. Hónapokkal később a csatorna Catch című műsorában is szerepelt, távozására azt követően került sor, hogy a pályán összeütközött ellenfelével, és fejsérülést szenvedett.

„Kórházba szállítottak, össze kellett varrni a homlokomon a sebet. Szerettem volna saját felelősségre visszatérni, de félték az agyrázkódástól, és ez a lehetőség is elúszott végül. Sajnáltam, mert mindkét műsort nagyon szerettem, az irodai munka mellett jól jött az a kis adrenalin, amit a felkészülés, a részvétel jelentett. Tetszett, hogy sportolókkal együtt szerepeltem, tudtam velük azonosulni. Bulvár jellegű műsорт viszont nem vállalnék.”

A felnőtt-világ bajnokságon döntőbe jutottam, és a hatodik helyen végeztem. Márciusban azonban a világkupában kartörést szenvedtem, emiatt sajnós hónapokat kellett kihagynom.

**2015**

Januárban világbajnokságot nyertem, márciusban meghívást kaptam a híres Burton US Openre. A 2018-as olimpiai kvalifikációra készülve novemberben eltört a sípcsontom.

**2016**

Miután nem jutottam ki a 2018-as olimpiára, májusban bejelentettem a visszavonulásomat. Jelenleg egy reklámügynökségnél és mellette snowboard-edzőként dolgozom, táborokat szervezek.

**2019**

# lettt volna!

hogy a hideggel sem sikerült soha megbarátkoznom.

**Tessék, nem bírja a hideget?!** Nagyon fázós vagyok, és ahogy időszodom, egyre rosszabb.

Kanadában vettem részt olyan versenyen, ahol mínusz harminchárom fokban kellett elrajtolni, de az sem volt sokkal jobb, amikor mínusz huszonöt fokban edzettünk és fújt a szél. A felvonó kilengett, úgy éreztem, az agyam is megfagy, majdnem elsírtam magam, annyira fáztam. Mindezek tetejébe a hegyen el is tévedtem, a többiek már vígan melegedtek a lenti kávézóban, mire csontig fagyva betoppantam.

**A televízió képernyőjén többször feltűnt, az Exatlonban és a Catchben is szerepelt. Mivel foglalkozik, amikor nem műsorokban vesz részt?**

Egy reklámügynökségnél dolgozom, nagyon tetszik, és munka közben rengeteget tanulok. Mellette pedig snowboardtáborokat szervezek. Jó, hogy hosszú idő után végre van egy kis rendszer az életemben, élvezem a nyugalmat. Persze azt is érzem, hogy hosszú távon ez nem elégít ki, kell valami, amit szenvedéllyel csináljak, aminek van köze a sporthoz.

**Snowboardozni már csak hobbi-ból szokott?**

Hétvégente néha oktatok egy tehetséges kislányt. Az egyik apuka

## Szakedolgozat a kávézásról



**Az élsport és a tanulás sokszor nehezen fér meg egymással, Gyarmati Pankának azonban sikerült összehangolnia a kettőt, kereskedelmet és marketinget tanul az Edutus Egyetemen. Mi több, tanulmányai végén tart, már csak a záróvizsgálója hiányzik. Szakedolgozatát a kávéfogyasztási szokásokról írta, a téma választást rengeteg személyes tapasztalat segítette.**

**„Munkahelyemen több kávé céggel állok kapcsolatban, amelyek képviselői tökéletes alanyok voltak a mélyinterjúimhoz. Vizsgáltam, hogyan változnak a trendek, melyik korosztály milyen kávéfogyaszt szívesen, milyen pörköléssel, feketén vagy sziruppal és egyéb extrákkal issza. Az Egyesült Államokban korábban dolgoztam kávézóban, az egyik szponzoromat kértem meg, hogy néhány hónapig kipróbálhassam magam. Érdekes volt megfigyelni, hogy mennyire más a kinti kultúra. Mindenki felkapja az XXL-es kávéját, és már megy is tovább, nem divat beülni beszélgetni egy kávézóba úgy, mint itthon.”**

olyan kitartónak bizonyult, hogy meggyőzőtt, foglalkoznak a gyermekével. Nagy álmuk az olimpiai részvétel, amit ilyen korban még nem lehet megjósolni, de a szezon végén, lehet, elviszem egy nemzetközi juniorversenyre.

**Mindezt Budapestről kell megoldania?**

Igen, valamivel több mint két éve lakom a fővárosban. Az edzősködés jelent problémát, hat-hét óra az út oda és vissza, időnként nem nekem kell vezetnem, mert visznek.

Hétköznaponként edzek, dolgozom, hazamegyek, már beállt a rendszer. **Össze lehet ezt az életmódot hangolni egy párkapcsolattal?**

Próbálkozom vele. Korábban snowboardos berkekből volt egy srác, de mivel kiszálltam a körforgásból, nehéz volt fenntartani a kapcsolatot, és nagyjából egy éve szakítottunk. Jelenleg a család tizenhárom éves westie kuttyusával lakom, eleinte a nővéremmel megosztva vigyáztunk rá, de amikor náluk másfél éve megszületett a baba, hozzám került.

Természetesen idővel szeretnék családot alapítani, ez volt az egyik fő szempont, ami miatt úgy döntöttem, hogy abbahagyom az élsportot.

**Közösségi oldalain korábban videó blogot vezetett, edzésvideókat töltött fel, mostanában inkább képeket tesz közzé. Jól érzed, hogy kissé visszavett a tempóból?**

Videós tartalmakra valóban nemigen jut időm. Túl nagy munkával járnak, és kell rajtam kívül valaki, aki felveszi, megvágja az anyagot. Az Instagram-oldalamat igyekszem naprakészen tartani. A képek amúgy csalókák: bár tényleg sokat utazom, nehéz elhinni, de az időm nagy részében az irodában ülök.

**Mivel motiválja magát az élsport után?**

Egy héten öt-hat edzéssel igyekszem magam jó formában tartani. Remek motivációt jelentett, amikor a televíziós műsorokra kellett készülnöm, azok végeztével kicsit bajban voltam, de megoldottam. Rászoktam arra, hogy reggel hét órakor megyek mindig. A konditermet és a futást jelenleg hanyagolom, inkább a magas intenzitású, funkcionális vagy csoportos edzésekre szavazok.

Lehet, hogy fárasztó, és nem mindig van kedvem hozzá, de nagyon élvezem, hogy teljesen más életet élek, mint néhány éve.

PÉLDAKÉP

Azzal kezdeném, hogy felnézek a testvéremre. A sportolók közül Lindsey Vonn hozzám hasonló utat járt be, sok sérüléssel

küzdött, az ő története mindig nagy motivációt jelentett. Hosszú Katinkára is felnézek, elképesztő, amit elért. Szeretem a sikeres embereket, mert mindegyiküktől lehet tanulni valamit.

NYARALÁS

Sokáig nem jártam, mert egyszerűen nem jutott rá időm. Ha megyek, általában barátai társasággal kelek útra, de már olyan is előfordult, hogy egyedül irakoztam be egy szörfútáborba, mondván, ott úgyis megismerek új embereket. Legutóbb Portugáliában, Liszabon mellett próbáltam meglovagolni a hullámokat, és rájöttem, hogy sokkal nehezebb, mint amilyennek látszik. A deszkán már nincsen probléma, de nagyon jól kell ismerni a vizet. Annyira bejött a szörfözés, hogy az idén már én is szervezek egy táborot.

ZENE

Hangulatfüggő, hogy mit hallgatok. Edzéshez pörgős számokat, otthon inkább a nyugisabb dalokat. Minden műfajból akad olyan, ami tetszik. Nyáron szívesen járok koncertekre, a Budapest Park közel van a lakásomhoz, és nagyon jó fesztiválhangulata van. Hajnalig azért nem maradok ki, igyekszem kordában tartani a bulizást.

ÉTELKÉZÉS

Próbálok odafigyelni arra, hogy mi kerül a tányérra, de nehéz, mert elég nassolós vagyok. Emellett hajlamos arra, hogy összeeszegesek mindent. Ez főként annak köszönhető, hogy versenyzőként rengeteget voltam úton, és szinte sosem ülhettem le nyugodtan enni, mindig rohanni kellett valahova. A zöldségeket imádom, az utóbbi időben elmozdultam a vegetáriánus életmód felé.

LAVINA

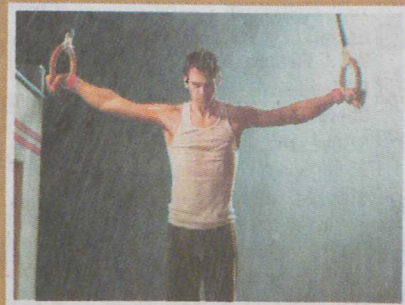
Svájcban egyszer hallottam, ahogy elrobog mellettem, szerencsére nem volt közel, de félelmetes belegondolni, mennyire tehetetlen az ember ellene. Több oktatáson részt vettem már a témában, a legbiztosabb védekezés, hogy nem szabad letérni a kijelölt pályáról.



FILMAJÁNLÓ

## Mentális terápia

„SZERETEM A SPORTTAL KAPCSOLATOS FILMEKET, AZ EGYIK KEDVENCEM A BÉKÉS HARCOS ÚTJA. EGY TORNÁSZRÓL SZÓL, AKI BALESETET SZENVED, ÉS ANNAK ELLENÉRE, HOGY MINDENKI LEÍRJA, DOLGOZNI KEZD A VISSZATÉRÉSÉRT. A TÖRTÉNET JÓL MEGMUTATJA, MILYEN HULLÁMVASUTAT ÉLHET ÁT NEHÉZ IDŐSZAK ESETÉN AZ EMBER, MENNYIRE FONTOS, HOGY FEJBEN OTT LEGYEN, ÉS HOGYAN KÉPES A MÉLYPONTOKRÓL KIJÖNNI. SÉRÜLÉSEIM IDEJÉN, KEMÉNYEBB IDŐSZAKOKBAN ERŐT ADOTT, HOGY TUDTAM, NEMCSAK ÉN MEGYEK ÁT HASONLÓN, HANEM EZ RÉSZE A SPORTNAK. ÖNSAJNÁLAT HELYETT FEL KELL ÁLLNI, ÉS MENNI TOVÁBB. GYARMATI PANKA



A NAGY ELLENFÉL BIRKÓZÁS

# Már felolvadt a jég



Felléptek a szőnyegre, összekapaszkodtak és gyúrték egymást. A meccsen, az edzéseken, a hazai és a nemzetközi versenyeken egyaránt találkoztak, ám a végén csak egyikük kerülhetett ki győztesen a hosszú éveken keresztül tartó csatározásból. A birkózásban Európa-bajnoki aranyérmes szerző, hatszoros világbajnoki ezüstérmes **Deák Bárdos Mihály** (jobbra) a hazai terepen rendre **Branda Gyulával** (balra) találta szemben magát, akivel egy idő után már egymás gondolatait is ismerték.

„Emlékezetes magyar és külföldi ellenfél egyaránt akadt, de mivel Magyarországon vagyunk, Branda Gyulát emelném ki – idézte fel az emlékeket a 20-szoros magyar bajnok korábbi birkózó. – Az egész pályafutásomat végigkísérte, hogy napi szinten együtt edzettünk, ezért is volt nehéz ellene

## DEÁK BÁRDOS MIHÁLY VS BRANDA GYULA

birkózni. Ha az edzésen pontot csináltam ellene, már pezsgőt bontottam. A nemzetközi versenyeken is többször összefutottunk, később a korábbi edzőmhöz, Kocsis Ferenc-hez került. Nála egyetlen szakember sem ismert jobban, nyilván az volt a cél, hogy Gyula legyőzzön. Ez néhányszor sikerült neki, például a kétezernégyes magyar bajnoki döntőben, de az egymás elleni csatáink többségét én nyertem meg.”

Vajon a nagy ellenfél hogyan emlékszik vissza azokra az évekre?

„Hosszú volt a rivalizálás, a felnőtt pályafutásomat végigkísérte a vele való vetélkedés, és nem mindig volt felhőtlen a viszonyunk – tekintett vissza Branda Gyula. – Nem volt egyszerű ember, olykor nehezen lehetett kezelni, viszont remek versenyzőtípus volt, és az évek alatt kiváló birkózóvá vált. Az utánpótlásévei után nem tartozott a legképzet-

tebbek közé, de az adottságai, a szorgalma és a sikerei klasszissá emelték. A hétközi edzéseken nem annyira látott, miért van a legjobbak között, de amikor elérkezett a verseny, mindig ő volt az, aki kihozott magából valami pluszt. Hogy magamat is fényezzem kicsit, azt hiszem, jól jött neki, hogy ott vagyok, főleg a pályája elején, mert nagyon sokat tanulhatott. Nem feltétlenül tőlem, inkább rajtam keresztül. Kimagasló sportoló volt, de ebbe sosem akartam belerőgni, nyolc-tíz éven keresztül próbáltam utolérni.”

Adódik a kérdés: szövődhet-e barátság akkor, amikor két versenyző éveken keresztül egymás útját keresztezi?

„Ennyire éles rivalizálás esetén talán túlzás lenne azt állítani, hogy barátokként tekintettünk egymásra, de korrekt volt a viszonyunk – vette vissza a szót Deák Bárdos Mihály. – Nem voltunk ellenségek, ha egy-egy meccs után maradt is tüske valamelyik félben, kezet fogtunk, és egy sör mellett megbeszéltük. A pályafutásomban és az eredményeimben egyébként hatalmas szerepet játszott Gyula, mert nélküle Magyarországon nem lett volna nemzetközi szintű riválisom. Ha a sportban intelligensen használjuk a konkurenciát, akkor fejlődhetünk, engem mindig ő sarkallt jobb teljesítményre. Amikor legyőztem, tudtam, hogy jó formában vagyok. Az mondjuk sosem tetszett, hogy jobban futott nálam: én általában a sor végén kullogtam, ő mindig az elsők között ért célba. A szőnyegen próbáltam kompenzálni.”

Ha korábban akadtak is feszültebb pillanatok, mostanra semmi sem maradt a korábbi érzelmekből.

„Ez nem csapatsport, az egyéni küzdősportoknál elég nagy feszültség van a levegőben – mondta Branda Gyula. – Gyerekes problémákon is képesek voltunk megsértődni, azt hiszem, az élsportban szociálisan kicsit később érnek az emberek. A pályafutásunk végére aztán felolvadt a jég, legutóbb két-három éve, az egyik világbajnokságon találkoztunk. Mosolyogva jött velem szembe, kezet fogtunk, aztán felidéztek a régi szép időket: ő cukkolt a súlyommal, én cukkoltam a fejméretével.”

B. A. B.



FOTÓ: NEMZETI SPORT

HETI VENDÉGÜNK

## Elmaradt ütközet



„NAGYJÁBÓL EGYÜTT KEZDTEM A PÁLYAFUTÁSOMAT ANNA GASSERRAL, AKI A SNOWBOARD BIG AIR VERSENYSZÁMÁBAN 2017-BEN VILÁGBAJNOKI CÍMET SZERZETT, 2018-BAN PEDIG MEGNYERTE A PJONGCSANGI TÉLI OLIMPIÁT. JÓL ISMEREM, MERT EGY IDEIG CSAPATTÁRSÁK VOLTUNK, FEJFEJ MELLETT HALADTUNK, IDŐVEL AZTÁN KICSIT ELHÚZOTT. KI TUDJA, MILYEN KÉSÉGREYRE MENŐ KÜZDELMET VÍVHATTUNK VOLNA AZ OLIMPIÁN, HA NEM JÖN KÖZBE A SÉRÜLÉSEM. A VISZONYUNK AMÚGY BARÁTI, BESZÉLÜNK IDŌNKÉNT, IGAZ, AMIÓTA KIKERÜLTEM A VERSENYZŐI KÖRBŐL ÉS NEM UTAZOM A TÁRSASÁGGAL, NEHÉZ FENNTARTANI A KAPCSOLATOT.

GYARMATI PANKA

## Előző heti megfejtésünk

Dékány Bernadett nagy kalandja: Hat éven keresztül légiósként játszott.

NS-csomag: **Véber Péter** (Eger), **Boa András** (Paks), **Sarudi Enikő** (Budapest)

Gyarmati Panka felismerésével NS-csomagot nyert: **Pappné Csató Anikó** (Budapest)

A játékszabályt a [www.mediaworks.hu/jatekszabaly](http://www.mediaworks.hu/jatekszabaly) oldalon közöljük. Adatvédelmi tájékoztató: [www.mediaworks.hu/adatvedelem](http://www.mediaworks.hu/adatvedelem)  
A pályázaton való részvétellel a beküldő kijelenti, hogy a Szervező Adatvédelmi Tájékoztatóját és a Játékszabályzatot megismerte és az abban foglaltakat elfogadja. E heti rejtvényünk megfejtését névvel és postai címmel együtt elektronikus úton kérjük a következő címre elküldeni: [rejtveny@mediaworks.hu](mailto:rejtveny@mediaworks.hu).

Beküldési határidő: január 14.

A helyes megfejtők között három NS-nyereménycsomagot sorsolunk ki.

## A JÖVŐ HÉTRE

Huszonöt éves volt, amikor a képen látható kis gyermek, igaz, nem manapság, hanem két és fél év-tizeddel ezelőtt idegesítette a kapusokat. Pedig nem is csatár volt, hanem hátvéd – de akkora lövései voltak, például a Hungária körúton, hogy ma is sokan emlékeznek rá. Békéscsaba és Győr: ez az a két helyszín, amely leginkább a nevéhez köthető. Magyar Népköztársasági Kupát nyert, bajnoki harmadik lett, ma pedig egészen civil szakmában dolgozik. Ha tudja, ki van a képen, várjuk megfejtését a [toto@mediaworks.hu](mailto:toto@mediaworks.hu) címre – egy megfejtőnk NS-csomagot nyer.



1	KOCKA RÉSZE MÉG EGYSZER	ORIENS, RÖVIDEN IPSZILON	MOZGATÓ- RUGÓ	MARÓ HATÁSÚ VEGYÜLET	TUDAKOL HÜST TŰZDEL	A TÖB- BES SZÁM JELE FÉL RINGI	NINCS NÉLKÜLE ÜGYI	SAKK- BÁBUT MEGTOLÓ	A GÖRÖG ÁBÉCÉ HETEDIK BETŰJE	SZÍNÉSZ (PÉTER) TILTÓSZÓ	KELVIN, RÖVIDEN
											M
KÖTŐSZÓ		ÍZESÍTŐ BOGYÓ					LÉGIÉS, KÖNNYED				
JAPÁN ÉS NÉMET AUTÓJEL		RUHÁT TÉLIESÍT					TEST- RÉSZÜNK				
RÁCS MÖGÖTT ÜL			OLTALMAZ			FÉRFI ELŐD				A TANTÁL VEGYJELE	
			2			SZESZES ITAL				ODALESZ, RÉGISEN	
ESZMÉ- LETÉT VESZTI				KIVÁ- NATOS TÍZES CSOPORT					HIBÁZIK		
ÁRAT MEG- NÖVEL	MAGÁHOZ TÉR								TENGERI HAL		
	SZUVENÍR							NAPLOPÓ			
								FUTÓ- MADÁR			
						DISZNÓ- PÁSZTOR					PÁRHU- ZAMOS
						TERÜLETI					
FILLÉR, RÖVIDEN	HÁZIKÓ A TELKEN										PERC, RÖVIDEN
RÓMAI 1000-ES	JÁROM				LITÓ- GRÁFIA						KÖRVO- NALAZÓ
TÁVOLI VÉGI		A HÁZÁ- BA RONT			VUK ELSŐ ALDOZATA				SZÍNPADI SZEREP- KÖR		
A JOULE JELE		MOCSÁR SZÉLEI							FEJLŐDŐ		
							ELŐVÉD TAGJAI			VESZTE- SÉG	
							TEMPÓ, LENDÜLET			BABA- BÚCSÚ!	
HALEVÓ TOLLAS ÁLLAT					SZÖRP						ZAKÓ ELEJEI
SZABLYA					SZOMBAT, RÖVIDEN						FINOM SZEMCSE
		NÉMA TUSA!			IZOM IS KIFEJTI				BETEGET GONDOZ		
					SERTÉS- LAK				KISSÉ EGOISTA!		
		ATTÓL AZ IDŐ- PONTTÓL KEZDVE						LENGYEL VÁROS			
								A PARKO- LÓ JELE			
		GYARMATI PANKA NAGY BAL- SZEREN- CSÉJE	Z								