

XXXVIII. ÉVFOLYAM

2026. 2. SZÁM

HAF



 HONVÉD ALTISZTI FOLYÓIRAT



TARTALOM

Kilenc altiszt, nyolc helyőrség, egy cél	4
Egy fiatal altiszt a hivatás útján – Kiss Máté Botond őrmester története	7
Az önkéntes tartalékos altisztek a Magyar Honvédségben	8
Ezüstérem nemzetközi katonai vívóversenyen	12
Egyensúly a hivatás, a szolgálat és a sport között – Kárpáti Gábor önkéntes tartalékos főtörzsőrmester pályaképe	14
Erő, kitartás, példaérték – A sport és a hivatás összhangja	17
Lengyel–magyar, egy vér – Katonai összefogás az élet szolgálatában	20
Az alapmozgás, avagy a mozgás alap	22
Sodró László ezredes életútja és katonai öröksége	26
A makettezés világában	28
A mesterséges intelligencia kérdezése	30



4



7



8



14



17



28

IMPRESSZUM

HONVÉD ALTISZTI FOLYÓIRAT

Megjelenik évente öt alkalommal

2026. 2. szám

Kiadja a Honvéd Vezérkar

Szerkesztőbizottság

Elnök:

Zsíros Tamás MH vezénylő zászlós
a Magyar Honvédség vezénylőzászlósa

Tagok:

Bálint Ákos főtörzsászlós

Bogya Sándor főtörzsászlós

Csapó Zsolt törzsászlós

Sebestyén Tibor törzsászlós

Soós Lajos főtörzsászlós

Tömösközy Tamás Kálmán törzsászlós

A folyóirat kiadásában és terjesztésében
közreműködik a HM Zrínyi Geoinformációs
és Toborzástámogató Közhasznú
Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság
– Zrínyi Kiadó

Felelős vezető:

Kulcsár Gábor ügyvezető

A Zrínyi Kiadó igazgatója:

Dr. Hajdú Ferenc t. ezredes

Folyóiratszerkesztőség-vezető:

Eisrichné Schubert Andrea

Felelős szerkesztő: Havasi Máté

Olvasószerkesztő: Kiss Zoltán

Tervezés, tördelés, nyomdai előkészítés: Győri László

Műszaki vezető: Gróf István

Címlapfotó: Fabók Dávid Zsolt

Kiadói titkár: Tóthné Szűcs Nikolett

tothne.szucsnikolett@hmzrinyi.hu

A szerkesztőség címe:

1024 Budapest, Szilágyi E. fasor 7–9.

Telefon: (70) 199-8648

E-mail: honvedaltiszti@hmzrinyi.hu

Nyomdai kivitelezés:

HM Zrínyi Geoinformációs

és Toborzástámogató Közhasznú

Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság,

Kreatív Tervező és Sokszorosító Igazgatóság

Felelős vezető: Pásztor Zoltán igazgató

Ár nélküli, belső terjesztésű kiadvány.

HU ISSN 1586-2917

A folyóirat teljes terjedelmében olvasható

a www.honvedelem.hu portál

kiadványok rovatában, illetve

a kiadvany.magyarhonvedseg.hu oldalon.

A Honvéd Altiszti Folyóirat tagja
az Európai Katonai Sajtószövetségnek (EMPA).

2026/2.



A kihívásokkal teli mindennapok

Altisztek, légénységi állományú Katonák, kedves Olvasók!

Csapó Zsolt törzsászlós, a Magyar Honvédség Altiszti Akadémia Túlélésre Felkészítő Speciális Részleg vezető kiképző zászlósa vagyok. 2026 elején hatalmas megtiszteltetés ért, amikor átvehettem Bogya Sándor főtörzsászlóstól a Honvéd Altiszti Folyóirat szerkesztői feladatait. Bár korábban már több alkalommal jelentek meg cikkeim a folyóiratban, a szerkesztői munka új kihívást jelentett számomra. Köszönhetően azonban Zsíros Tamás MH vezénylő zászlós, a Magyar Honvédség vezénylőzászlósa és az altiszti támogató csatorna nyújtotta segítségnek, sikerrel tudtam venni a kezdeti akadályokat.

Meggyőződésem, hogy ez a kollektív összefogás, továbbá a hit és a kitartó akarat – melyek a saját szakterületem, a túlélés vezérlőelvei – olyan értékek, amelyek szilárd keretet adnak altiszti hitvallásunknak, és meghatározó jelentőséggel bírnak az előttünk álló kihívások megoldásában. „Az akadályokat a gondolkodásunk alakítja lehetőséggé, és ami az utunkban áll, az válik az Úttá” – írta Marcus Aurelius. Hinnünk kell abban, hogy a nehézségek leküzdése által leszünk erősebbek. Ezért mindenkit arra ösztönzök és bátorítok, hogy „ragadjon tollat” és ossza meg szerkesztőségünkkel gondolatait, tapasztalatait, eredményeit és élményeit, ilyen módon segítve vagy motiválva másokat. Azoknak pedig köszönöm a munkáját, akik már eddig is írtak cikket a folyóirat számára.

Céлом, hogy elődeim munkáját folytatva, a Honvéd Altiszti Folyóirat továbbra is egy szakmailag magas szintű, színvonalas és érdekes kiadvány maradjon, melynek lapjain megjelennek a Magyar Honvédség, azon belül altiszti múltunk, jelenünk és jövőnk eseményei és kiemelkedő alakjai, akikre méltán lehetünk büszkéek. A szerkesztőbizottsággal és a szerzőkkel együttműködve arra törekszünk, hogy a folyóirat képes legyen – az altisztek szemszögéből – tartalmával és megjelenésével méltón bemutatni és képviselni a magyar katonai hivatás nagyszerűségét.

Csapó Zsolt
törzsászlós

Kilenc altiszt, nyolc helyőrség, egy cél

Kilenc altiszt kezdte meg nemrég összhaderőnemi vezető altiszti felkészítését Szentendrén, nyolc különböző helyőrség képviselőjében. A 17 hetes ÖVAT-tanfolyam célja, hogy a Magyar Honvédség jövőbeli altiszti vezetőit felkészítse a zászlóalj- és dandár-szintű feladatokra.

A Magyar Honvédség Altiszti Akadémiáján 2026. március 2-án megkezdődött az Összhaderőnemi Vezető Altiszti Tanfolyam (ÖVAT), amely az ötszintű Acélkocka tisztképzési rendszer legfelső szintjét jelenti. A felkészítési program a korábbi gyakorlattól eltérően nem szeptemberi kezdéssel valósul meg, hanem a Magyar Honvédség vezénylő zászlósok iránymutatása alapján, egyeztetve az MH AA, valamint az MH AA Altisztképző Központ vezetésével a tavaszi időszakra tervezték. A képzés célja, hogy a tapasztalt altisztek olyan korszerű vezetői, kommunikációs és hadműveleti ismereteket sajátítsanak el, amelyek alkalmassá teszik őket a zászlóalj-dandár szintű vezetői, törzstámogató és koordinációs feladatok ellátására. A tanfolyam jellegét tekintve intenzív, moduláris felépítésű, elméleti és gyakorlati elemeket egyaránt tartalmazó vezetőképzés.

A tanfolyamra vezényelt állományt elsőként Bukovinszki Zsolt főtörzszászlós fogadta. Köszöntőjében kiemelte, hogy az elmúlt években az MH AA



és az MH AA ATK jelentős leterheltsége, az infrastruktúra korlátai, valamint az elegendő számú, megfelelő képzettséggel rendelkező vezető altiszti létszám miatt ÖVAT-tanfolyam végrehajtására nem volt szükség. Azonban a helyőrségtámogató parancsnokságok létrehozása ismét szükségessé tette a tanfolyam beindítását.

Ezt követően Frankó Imre ezredes, az Altiszti Akadémia parancsnoka nyitotta meg a képzést. Az eseményen részt vett Zsiros Tamás, a Magyar Honvédség

vezénylőzászlósa is; köszöntötte a résztvevőket, ismertette a tanfolyammal kapcsolatos elvárásait, és sikeres felkészülést kívánt a hallgatónak.

A 17 héten át tartó tanfolyamon 9 fő vesz részt, akik 8 helyőrségből érkeztek. A képzés négy fő modulból

áll, ezek az altiszti identitás, a kommunikáció, a vezetélmélet és a hadműveleti ismeretek. Tartalmuk lefedi a személyiségfejlesztést, a rezilienciát, a konfliktuskezelést, a hatékony katonai kommunikációt, a tárgyalási és meggyőzési technikákat, a szervezeti kultúra és a változásmenedzsment kérdéseit, valamint a stratégiai és műveleti tervezés alapjait. A képzés része továbbá az előadás-módszertan, a kutatómódszertan, a kiberbiztonsági alapismeretek és a NATO-kompatibilis vezetői elvárások megismerése.

A tanfolyam második hetében a hallgatók szakmai programja csapatlátogatással folytatódott, amelynek első állomása a Magyar Honvédség vitéz Szurmay Sándor Budapest Helyőrség Dandár volt a Mária Terézia-laktanyában. A bajtársakat Rikkers Attila törzszászlós, az alakulat megbízott vezénylőzászlósa fogadta, majd az alakulat feladatrendszerének bemutatását követően a résztvevők megtekintették a március 15-i díszegység felkészülését. A gyakorlás fegyelme, pontossága és látványos összehangoltsága értékes tapasztalatot adott a tanfolyam hallgatóinak a protokolláris feladatok végrehajtásáról és a díszelgő alegységek munkájáról.

A program ezt követően a Magyar Honvédség Katonai Rendészeti Ezrednél folytatódott, ahol Hajas Sándor törzszászlós és Steinhöfer Károly zászlós mutatta be az ezred felépítését, feladatrendszerét és technikai



Fotó: Balog György zászlós, Rácz Tünde



eszközeit. A rendészeti állomány által alkalmazott felszerelések és eljárások bemutatója jól érzékeltette a katonai rendészet speciális szerepét a honvédség működésében, valamint a rendészeti feladatok összhaderőnemi jelentőségét.

A képzés harmadik hetének kiemelkedő szakmai élményét jelentette a látogatás a Magyar Honvédség 1. Tűzszerész és Folyamőr Ezred kikötőjében, ahol a résztvevőket Sebestyén Tibor főtörzszászlós, az alakulat vezénylőzászlósa fogadta. Rövid, de tartalmas ismertetőjében bemutatta az ezred összetételét, valamint a tűzszerészek és folyamőrök sokrétű, gyakran nagyfokú precizitást és felelősséget igénylő feladatait. A délelőtt ezt követően élménydús programok sorával folytatódott: a csapattörténeti múzeum megtekintése betekintést adott az alakulat hagyományaiba, majd egy tűzszerésztechnikai bemutató és egy robbanóanyag-kereső kutyás demonstráció hozta közelebb a hallgatókhoz a mindennapi szakmai kihívásokat. A látogatás az AM-32 aknamentesítő hajó bejárásával zárult, amely különleges lehetőséget kínált a vízi aknamentesítés eszközeinek és munkafolyamatainak megismerésére.

A tanfolyam a következő hetekben folytatódik: a hallgatók heti rendszerességgel készítenek önálló elemzéseket, csoportos projektfeladatokat dolgoznak



ki, modulzáró vizsgákat teljesítenek, és a képzés végén tanfolyamzáró dolgozatot mutatnak be. Az ÖVAT a Magyar Honvédség altiszti karának professzionizálását szolgáló egyik legfontosabb képzési forma, amely a modern hadviselés követelményeihez igazodó, összhaderőnemi szemléletű vezető altiszteket képez.

Balog György zászlós, MH Danielfy Tibor
205. Légvédelmi Rakétaezred, vezénylőzászlós



Egy fiatal altiszt a hivatás útján

Kiss Máté Botond őrmester története



A mindössze 21 éves Kiss Máté Botond máris elkötelezetten szolgálja hazáját: a Magyar Honvédség Különleges Művelti Parancsnokságon teljesít szolgálatot ellátó altisztként, rajparancsnok-helyettesi beosztásban. Pályaválasztása tudatos döntés eredménye, amely a középiskolai éve alatt alakult ki benne.

Tanulmányait Tiszaföldváron, a Hajnóczy József Gimnázium közszolgálati szakán végezte. Az altiszti hivatás iránti érdeklődését az úgynevezett Acélkocka program keltette fel, amelybe a közszolgálati tanulmányai során nyert betekintést. Az internetes tájékozódás és a toborzó anyagok csak tovább erősítették benne az elhatározást: katonai pályára lép. A jelentkezési és felvételi folyamat már az első naptól meghatározó élményt jelentett számára. Pozitív és nagyon összetartó közösség részévé vált, ahol mindenki ugyanazért a célt dolgozott. Tudta, hogy jó döntést hozott.

Az Acélkocka program során számos új tapasztalattal gazdagodott: megismerte a katonai élet alapjait, fejlődött fizikai állóképessége, és fegyvelmezettebbé, kitartóbbá vált. Különösen fontos számára a közösség ereje, hiszen egy támogató, bajtársi csapat tagja lett, akikkel a mai napig tartja a kapcsolatot. Szakmai fejlődése az élelme-

zési ágon folytatódott, ahol az ellátás rendszeréről és működéséről szerzett átfogó ismereteket. Ez a terület kulcsfontosságú a katonák mindennapjaiban, hiszen a megfelelő ellátás jelentősen befolyásolja a teljesítőképességet. Életének egyik legmeghatározóbb és legbüszkébb pillanata az altiszti eskü volt, amelyet a Hősök terén tett le. Ez az esemény nemcsak mérföldkő volt számára, hanem további motivációt is adott ahhoz, hogy folyamatosan fejlődjön és a lehető legjobb tudása szerint szolgáljon.

2024 júliusában Szolnokra került beosztásba, élelmezési területre. Azóta több gyakorlaton is részt vett, köztük a NATO SOFEVAL nemzetközi gyakorlaton, ahol lehetősége nyílt tudását éles környezetben is kamatoztatni. Jövőbeni céljai között szerepel az altiszti pályafutás tudatos építése a Magyar Honvédségen belül. Fontos számára a fegyelem, az elhivatottság és a folyamatos fejlődés. Emellett vezetői képességeit is szeretné továbbfejleszteni, és minél magasabb szintű képzésekre eljutni.

A fiatal őrmester mindazoknak ajánlja az Acélkocka programot, akik érdeklődnek a katonai pálya iránt, és készek szembenézni a kihívásokkal. Véleménye szerint a program kiváló lehetőséget nyújt arra, hogy valaki betekintést nyerjen a katonai életbe, és megalapozza hivatásos pályafutását egy magasabb rendfokozatban.

Csajbók József
őrnagy



Fotó: Csajbók József őrnagy

Az önkéntes tartalékos altisztek a Magyar Honvédségben

A 21. század biztonsági kihívásai – a hibrid fenyegetések, a gyorsan változó geopolitikai környezet, valamint a nem katonai jellegű válsághelyzetek – új típusú felkészültséget és szervezeti rugalmasságot követelnek meg a fegyveres erőktől. A Magyar Honvédség e kihívásokra adott válaszában egyik kulcseleme az önkéntes tartalékos rendszer megerősítése volt a 2017–2026 közötti időszakban. E rendszeren belül kiemelt jelentőséggel bír az altiszti állomány, különösen az önkéntes tartalékos altisztek szerepe, akik a végrehajtó állomány és a vezetés közötti kapocsként, a mindennapi működés stabil pilléreként jelennek meg.

A vizsgált időszak kezdetén a tartalékos tiszt állomány még korlátozott létszámmal és viszonylag szűk feladatrendszerrel rendelkezett. A Zrínyi 2026 Honvédelmi és Haderőfejlesztési Program azonban nemcsak az eszközállomány modernizációját, hanem a személyi állomány fejlesztését is célul tűzte ki. Ennek részeként az altiszti rendszer megerősítése, valamint a tartalékos altisztek

számának és szerepének növelése stratégiai prioritássá vált. Az önkéntes területvédelmi tartalékos rendszer kiépítésével párhuzamosan egyre nagyobb igény mutatkozott olyan altisztekre, akik képesek kisalegységek vezetésére, kiképzések végrehajtására és a feladatok operatív irányítására.

Az önkéntes tartalékos altisztek sajátos helyzetben vannak a Magyar Honvédségben belül. Egyrészt

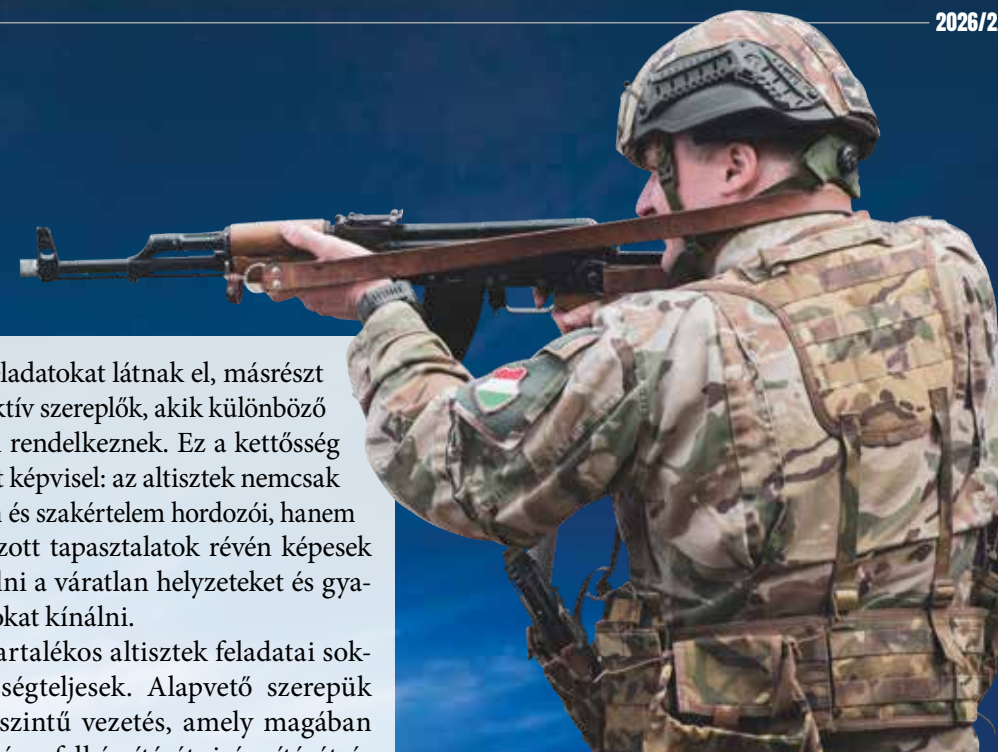
katonai vezetői feladatokat látnak el, másrészt a civil életben is aktív szereplők, akik különböző szakmai háttérrel rendelkeznek. Ez a kettősség különleges értéket képvisel: az altisztek nemcsak a katonai fegyelem és szakértelem hordozói, hanem a civil életből hozott tapasztalatok révén képesek rugalmasan kezelni a váratlan helyzeteket és gyakorlati megoldásokat kínálni.

Az önkéntes tartalékos altisztek feladatai sokrétűek és felelősségteljesek. Alapvető szerepük a raj- és szakaszszintű vezetés, amely magában foglalja az állomány felkészítését, irányítását és ellenőrzését. A kiképzések során kulcsszerepet játszanak az alapvető katonai készségek átadásában, a fegyelem fenntartásában, valamint a csapatkohézió erősítésében. Emellett aktívan részt vesznek különböző műveleti és támogató feladatok végrehajtásában, legyen szó területvédelmi feladatokról, katasztrófavédelmi beavatkozásokról vagy rendkívüli helyzetek kezeléséről.

A Covid-19 világjárvány idején az önkéntes tartalékos altisztek szerepe különösen felértékelődött.

A gyorsan változó helyzetben szükség volt olyan vezetőkre, akik képesek rövid idő alatt megszervezni és irányítani a rájuk bízott állományt. Az altisztek ebben a helyzetben nemcsak végrehajtói, hanem szervezői és koordinátori szerepet is betöltöttek, ami jól mutatja a rendszerben betöltött kulcspozíciójukat.

Az altiszti állomány jelentősége abban is megmutatkozik, hogy ők biztosítják a katonai szervezet „gerincét”. Az önkéntes tartalékos altisztek





jelenléte különösen fontos olyan helyzetekben, amikor a hivatásos állomány terheltsége megnövekszik, vagy amikor gyors létszámnövelésre van szükség. Ilyenkor az altisztek tapasztalata és vezetői képessége biztosítja, hogy a frissen bevont állomány hatékonyan integrálódjon és rövid időn belül bevethetővé váljon.

A civil és katonai élet közötti egyensúly megteremtése az önkéntes tartalékos altisztek esetében még összetettebb kihívást jelent, mint az állomány többi tagjánál. Vezetői szerepéből adódóan nemcsak saját felkészültségükért felelősek, hanem az alárendelt állomány kiképzéséért és teljesítményéért is. Ez fokozott időráfordítást és mentális terhelést igényel. A kiképzésekre való felkészülés, az adminisztratív feladatok ellátása, valamint a szolgálati kötelezettségek teljesítése mind olyan tényezők, amelyek jelentős pluszterhet jelentenek a civil élet mellett.

A munkahelyi és családi háttér támogatása ebben az esetben különösen fontos. Egy altiszt esetében a szolgálati kötelezettségek gyakran túlmutatnak az egyszerű részvételen: szervezési, irányítási feladatokkal is járnak, amelyek sok eset-



ben a hivatásos szolgálati időn túl is felkészülést igényelnek. A megfelelő támogatás hiánya hosszú távon csökkentheti a motivációt és a rendszerben való aktív részvételt.

A rendszer fejlesztése során kiemelt figyelmet kell fordítani az önkéntes tartalékos altisztek képzésére és továbbképzésére. A vezetői készségek fejlesztése, a modern hadviseléshez szükséges ismeretek elsajátítása, valamint a digitális kompetenciák erősítése mind olyan területek, amelyek meghatározzák a jövő katonáinak hatékonyságát. Emellett fontos a tapasztalatcsere lehetőségének biztosítása

a hivatásos és tartalékos állomány között, amely hozzájárulhat a szakmai színvonal emeléséhez.

Mindezek mellett azonban nem szabad megfeledkezni a katonai hagyományok fenntartásának fontosságáról sem. A modern technológia és az új eljárások bevezetése mellett az önkéntes tartalékos altisztek továbbra is őrzik és ápolják azokat az értékeket, amelyek a katonai hivatás alapját képezik. A bajtársiasság, a fegyelem, a tisztelet és a hazaszeretet olyan örök érvényű alapelvek, amelyek generációról generációra öröklődnek. A hagyományőrző rendezvények, megemlékezések és katonai ünnepek nemcsak a múlt tiszteletét szolgálják, hanem erősítik a közösség összetartozását és identitását is.

A társadalmi megbecsülés szempontjából az önkéntes tartalékos altisztek különleges helyet foglalnak el. Ők azok, akik közvetlen kapcsolatban állnak az állománnyal, és példamutatásukkal, vezetői attitűdjükkel meghatározzák a katonai közösségek mindennapjait. A civil életben betöltött szerepük és a katonai szolgálat iránti elkötelezettségük olyan értéket képvisel, amely a társadalom számára is példaértékű lehet.

A 2017–2026 közötti időszak tapasztalatai alapján egyértelműen megállapítható, hogy az önkéntes tartalékos altisztek nélkülözhetetlen elemei a Magyar Honvédség működésének. Jelenlétük biztosítja a szervezet rugalmasságát, növeli a reagálóképességet, és hozzájárul a feladatok hatékony végrehajtásához békeidőben és válsághelyzetekben egyaránt. A jövőben a rendszer további fejlesztése, az altiszti állomány megerősítése és megbecsülése kulcsfontosságú lesz annak érdekében, hogy a Magyar Honvédség megfeleljen a folyamatosan változó biztonsági kihívásoknak.

Összegzésként kijelenthető, hogy az önkéntes tartalékos altisztek nem csupán végrehajtói, hanem formálói is a honvédség mindennapi működésének. Szerepük túlmutat a katonai feladatokon: hidat képeznek a civil társadalom és a honvédelem között, miközben vezetőként, példaképként és szakemberként egyaránt helytállnak. Ebben rejlik valódi jelentőségük és értékük a Magyar Honvédség rendszerében.

Kalina Zsolt törzsszázlós,
vitéz 52. Oszlányi Kornél
Területvédelmi Zászlóalj, Pécs



Fotó: Rácz Tünde, Veres Franciska

Ezüstérem nemzetközi katonai vívóversenyen

A KMA Invitational 2026 versenyre októberben kaptunk meghívást a Koninklijke Militaire Academie holland katonai egyetem egyik diákjától, Annabelle Versteijntől. Ez egy évente megrendezett nemzetközi vívóverseny a bredai Királyi Katonai Akadémián, ahol különböző NATO-országok katonai akadémiai hallgatói mérik össze tudásukat. A 2026. március 20–22. között megrendezett rangos megmérettetésen összesen 16 – többek között holland, kanadai, amerikai, francia, belga és magyar – csapat vett részt.

A Nemzeti Közszerződési Egyetem Hadtudományi és Honvédtisztképző Kara, illetve a Magyar Honvédség képviseletében négyen utaztunk ki, hogy megmérjük magunkat a párbajtőr csapatversenyben: Hlopka Tamás hallgató őrmester, Kovács Dominik hallgató őrmester, Kollarits Olivér hallgató főtörzsőrmester és jómagam, Gyenes Adél hallgató törzsőrmester, valamint velünk tartott egyetemünk vívóoktatója, Deák István is. Már a meghívás pillanatától kezdve tudtuk, hogy komoly kihívás előtt állunk, hiszen nemcsak sportolónként, hanem a magyar katonai felsőoktatás képviselőjeként is helyt kellett állnunk.

A versenyre való felkészülés több hónapot vett igénybe, amely során kiemelt figyelmet fordítottunk mind a fizikai, mind a mentális állapotunk fejlesztésére. Heti több alkalommal edzettünk, külön hangsúlyt helyezve az állóképességre, a gyorsaságra és a taktikai felkészültségre. A technikai edzések mellett rendszeresen vívtunk egymással és más egyesületek sportolóival is, hogy minél többféle stílussal találkozzunk. Emellett elemeztük a korábbi versenyek tapasztalatait, és igyekeztünk kijavítani a hibáinkat.

A felkészülés során fontos szerepet kapott a csapatkohézió erősítése is. Mivel csapatversenyről volt szó, a kollektívának nemcsak egyénileg, hanem együtt is jól kellett működnie. Közös edzések, megbeszélések és taktikai egyeztetések segítettek, hogy összeszokott



egységként lépünk pástra. Külön figyelmet fordítottunk arra, hogy a versenyhelyzetekben is tudjuk támogatni egymást, akár egy-egy nehezebb asszó során is.

A verseny napjai alatt rendkívül színvonalas és sportszerű küzdelmek zajlottak. Már a csoportkörben is erős ellenfelekkel találkoztunk, ami komoly koncentrációt és fegyelmet igényelt. A kieséses szakaszban pedig még inkább kiéleződött a küzdelem, ahol minden tusnak jelentősége volt. A csapat minden tagja hozzájárult a maga részét a sikerhez: volt, aki stabil teljesítményével tartotta a csapatot, mások pedig kritikus pillanatokban fordították meg az asszókat.

A döntőbe jutás már önmagában is hatalmas eredmény volt, azonban természetesen a végső győzelem lebegett a szemünk előtt. A fináléban egy rendkívül erős ellenféllel néztünk szembe, a francia csapattal, amely jelenleg világbajnokságra készül; végig szoros küzdelem zajlott. Bár végül a második helyen zártuk a tornát, a teljesítményünkre büszkék vagyunk, hiszen egy nemzetközi mezőnyben sikerült dobogóra állnunk.

A verseny nemcsak sportértéke miatt volt meghatározó számunkra, hanem a nemzetközi kapcsolatok építése szempontjából is. Lehetőségünk nyílt megismerni más országok katonai hallgatóit, tapasztalatot cserélni, valamint betekintést nyerni más akadémiák képzési és sportéletébe. Ezek az élmények hosszú távon is értékesek számunkra, hiszen erősítik a nemzetközi együttműködést és a bajtársi kapcsolatokat.

Összességében a KMA Invitational 2026 egy rendkívül inspiráló és tanulságos esemény volt, amely során nemcsak sportolónként fejlődöttünk, hanem csapatként és katonai hallgatóként is értékes tapasztalatokat szereztünk. A felkészülésbe fektetett munka meghozta gyümölcsét, és megerősített bennünket abban, hogy kitartással, fegyelemmel és csapatmunkával nemzetközi szinten is képesek vagyunk helytállni.

Gyenes Adél hallgató törzsőrmester,
MH Ludovika Zászlóalj



Egyensúly a hivatás, a szolgálat és a sport között

Kárpáti Gábor önkéntes tartalékos főtörzsőrmester pályaképe

Kárpáti Gábor 1993-ban született Pécsen, ma már családos ember, férj és egy gyermek édesapja. Életútját meghatározza a tudatos építkezés, a kitartás és az a szemlélet, amely a civil élet, a sport és a katonai szolgálat összehangolását nem teherként, hanem lehetőségként értelmezi. Pályafutása jól példázza, miként válhat az önkéntes tartalékos altiszti szolgálat a személyes fejlődés, a közösségi felelősségvállalás és a honvédelem szerves részévé.

Gábor jelenleg a Magyar Honvédség Bauer Gyula 5. Területvédelmi Ezred vitéz Oszlányi Kornél 52. Területvédelmi Zászlóalj állományában teljesít szolgálatot önkéntes tartalékosként, főtörzsőrmester rendfokozatban. Beosztott altisztként a honvédelmi nevelés területén lát el kiemelt feladatokat, ahol munkája túlmutat a klasszikus katonai szerepkörökön: aktív közreműködője a fiatal generáció honvédelmi szemléletformálásának, valamint a sport- és a közösségi értékek közvetítésének. Szolgálat során különös hangsúlyt kap a Baranya vármegyei kadétiskolákkal való kapcsolattartás, amely nemcsak szervezési feladat, hanem egyfajta mentori szerepvállalás is.

Ismereteit, tudását folyamatosan bővíti: jelenleg a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán, rekreáció és életmód szakon folytat levelező képzést. Korábban a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karán testnevelő-edző szakon tanult, amely megalapozta a sporthoz és az egészségtudatos életmódhoz való szakmai kötődését. Tanulmányai egyértelműen illeszkednek katonai pályájához is, hiszen a jövőben tervezett szerződéses beosztásához elengedhetetlen a komplex fizikai és mentális felkészítés iránti elkötelezettség.

Sportpályafutása már gyermekkorában, 1999-ben elkezdődött a PVSK judo szakosztályában. Az utánpótlás korosztályokban elért sikerei – magyar bajnoki érmek, Héraklész program tagság, valamint válogatott kerettagság – már korán jelezték tehetségét és kitartását. 2009-ben a Paksi

Atomerőmű Sportegyesülethez igazolt, ahol tovább erősítette versenyzői karrierjét. Junior magyar bajnoki címeket szerzett, nemzetközi szinten Európa-kupa-helyezéseket ért el, és két alkalommal is (2012, 2013) részt vett a Junior Európa-bajnokságon. Emellett olimpiai kerettagságot is kivívott, ami a hazai judo élvonalába emelte.

2014-ben visszatért Pécsre, ahol a Pécsi Küzdősport Egyesület, majd később a Virradat Honvédelmi Közhasznú Sportegyesület színeiben folytatta pályafutását. Egyetemi éve alatt minden Magyar Egyetemi–Főiskolai Országos Bajnokságon elindult, és a profi kategóriában rendre dobogós helyezéseket ért el. Nemzetközi szinten is képviselte Magyarországot: 2017-ben Portugáliában, az EUSA-versenyen indult a Pécsi Tudományegyetem színeiben.

Sportkarrierjében 2022 jelentett újabb fordulópontot, amikor munkahelyi kötelezettségei mellett visszatért az aktív versenyzéshez. +100 kg-os súlycsoportban megnyerte az országos rangsorversenyt és a Magyar Kupát, valamint harmadik helyezést ért el az első osztályú magyar bajnokságon. Nemzetközi szinten a szarajevói Európa-kupán a 9. helyen végzett. 1 danos fekete öves judóként jelenleg is aktív versenyző, edzője Romváry Attila, klubja pedig a Virradat SE.

Sporteredményei és hozzáállása hozzájárultak ahhoz, hogy 2024. március 1-jén felvételt nyerjen a Magyar Honvédség 2. Sportszázadába. Ezzel párhuzamosan katonai feladatai is új dimenziót kaptak: a sport és a honvédelem összekapcso-



lása révén olyan területen dolgozik, ahol a fizikai felkészültség, a fegyelem és a példamutatás egyszerre jelenik meg.

Katonai pályafutása során aktívan részt vett a 2025. évi önkéntes tartalékos tiszti és altiszti képzésen, amely tovább erősítette vezetői és szakmai kompetenciáit. Gyakorlati tapasztalatokat szerzett a végrehajtó állomány tagjaként az *Adaptive Hussars 2025* nemzetközi hadgyakorlaton. Részt vett a 2024-es árvízvédelmi feladatokban, ahol a tartalékos állomány gyors reagáló képessége és szervezete kiemelten fontos szerepet kapott.

Az önkéntes tartalékos altiszti szolgálat számára nem csupán kötelezettség, hanem hivatás. Meggyőződése, hogy az altiszti állomány a Magyar Honvédség működésének egyik alappillére, hiszen közvetlen kapcsolatot teremt a parancsnoki szint és a végrehajtó állomány között. A honvédelmi nevelés, a sport és a kulturális programok szervezése során szerzett tapasztalatai azt mutatják, hogy a katonai szolgálat ma már nem kizárólag fegyveres feladatokat jelent, hanem komplex közösségépítő és értékközvetítő tevékenységet is.


Munkájának fontos része a honvédelmi táborok tervezése és lebonyolítása, valamint az országos haditorna-verse-



nyeken való részvétel és szervezés. Ezek az események nemcsak a fiatalok fizikai és mentális felkészítését szolgálják, hanem hozzájárulnak a hazafias neveléshez és a közösségi élmények erősítéséhez is. E tevékenységek révén a honvédség egy nyitottabb, a társadalom felé aktívan kommunikáló intézményként jelenik meg.

Kárpáti Gábor életútja jól tükrözi azt a modern katonai képet, amelyben a szakmai felkészültség, a sportteljesítmény, a közösségi szerepvállalás és a családi háttér egyaránt fontos szerepet játszik. Az önkéntes tartalékos altiszti rendszerben betöltött szerepe bizonyítja, hogy a civil és katonai élet nem egymást kizáró, hanem egymást erősítő területek lehetnek.

Céljai között szerepel, hogy a jövőben szerződéses állományban folytassa pályafutását, és tovább erősítse a honvédelmi nevelés, valamint a sport integrációját a Magyar Honvédség rendszerében. Meggyőződése, hogy a példamutatás, a következetes munka és a közösség iránti elkötelezettség hosszú távon nemcsak egyéni sikerekhez, hanem egy erősebb és felkészültebb honvédséghez is hozzájárul.

Kalina Zsolt törzsszázlós,
vitéz 52. Oszlányi Kornél Területvédelmi
Zászlóalj (Pécs), vezénylőzászlós 



Erő, kitartás, példaérték

A sport és a hivatás összhangja

Góczán Máté Ferenc őrmester egészségügyi altisztként nemcsak hivatásában, hanem a sport világában is kiemelkedőt alkotott: CrossFitben és számos más sportágban is bizonyította sokoldalúságát és versenyképességét. Kitartása, fegyelme és példaértékű sporteredményei elismeréseként honvédelmi miniszteri dicséretben részesült, ami nemcsak az elért sikereknek, hanem a sporton keresztül képviselt értékeknek is szólt. Teljesítményét tovább emeli, hogy az Elite Challenge programot is teljesítette és tagja az „Elite 100” csapatnak, bizonyítva, hogy az elit szintű fizikai és mentális kihívások sem jelentenek számára akadályt. Írásában életpályáját, valamint a sport és a katonai hivatás kapcsolatának alakulását tekinti át.

Minden kezdet nehéz

Gyerekkoromban kezdődött minden. Iskolás éveim alatt, amikor még egyáltalán nem voltam jóban a sporttal, elküldtek egy futóversenyre. Utolsóként értem célba, ami nagyon mély nyomot hagyott bennem. Míg mindenki más örült, mert legalább egyvalakit legyőzött, én senkit sem, és ezt nagyon szégyelltem. Ez az élmény azonban nem tántorított el, hanem elindított bennem egy belső motivációt.

Ezt követően többször indultam korosztályos atlétikaversenyeken. A szabadidőm nagy részét edzéssel töltöttem, fokozatosan megerősödtem, és egyre jobb lett az állóképességem. A futóversenyeken lépésről lépésre fejlődtem, míg végül versenyképessé váltam a saját korosztályomban.

Később az atlétikát az úszás váltotta fel, de a futás mindvégig megmaradt az életem részeként. Középiszkolás koromban ismerkedtem meg a küzdősportokkal. Először az állóharc jellegű sportágakat próbáltam ki, de ezekben nem igazán találtam meg önmagam. A valódi fordulópontot a földharc jelentette: amikor először találkoztam a brazil jiu-jitsuval, azonnal megszerettem. Azóta meghatározó szerepet tölt be az életemben. Ma már lila öves vagyok, átlátom a sportág rendszerét,



és képes vagyok önállóan edzéseket tartani. A megszerzett tapasztalataimat és tudásomat magabiztosan tudom továbbadni másoknak.

A fizikai és mentális túrértékek feszegetése

2014-ben szereltem fel a Magyar Honvédséghez, ahol az alapkiképzés végén Benkó Tibor vezérezredestől megkaptam a Legjobban kiképzett elismerést, amely visszaigazolás volt számomra, hogy a honvédelem az én utam. Tatára kerültem, és ekkoriban találkoztam

tam az OCR-versenyek világával, a terepen zajló akadályfutással; hamar rájöttem, hogy ez a futásforma sokkal inkább illik hozzám. Erősebb, masszívabb alkatom előnyt jelentett a klasszikus futásban kiemelkedő versenytársakkal szemben, ezért tudatosan ebbe az irányba kezdtem el fejlődni.

Számos katonai versenyen indultam, ahol gyakran extrém terhelésnek voltam kitéve: előfordult, hogy szombaton részt vettem a Balaton-átúszáson, majd másnap, vasárnap a tatai csapat tagjaként megnyertük a maratonváltót. A Balaton átúszása mellett a Balaton körbefutása is bakancslistán szerepelt nálam, így ezt is teljesítettem. Az Elite Challenge keretében részt vettem a „Pokol 120 órája” elnevezésű megmérettetésen, amely felépítésében és követelményeiben a különleges műveleti katonák kiválasztási rendszerével megegyező. A több napon át tartó próbatétel mind fizikailag, mind mentálisan rendkívüli kihívást jelentett számomra, mégis sikerült végigcsinálnom, annak ellenére, hogy a lemorzsolódás rendkívül magas volt. Ez a teljesítmény számomra nemcsak erőpróba, hanem valódi önismereti határfeszítés is volt.

Folyamatos megmérettetés

Az OCR-versenyzés megkövetelte, hogy technikailag is célzottan, specifikusan készüljek: egy-egy verseny előtt külön gyakoroltam a mozgásokat, dobásokat és egyéb akadályelemeket, hogy magas pulzusszám mellett is hibátlanul tudjam teljesíteni őket, és folyamatosan javítsam az eredményeket. A versenyévek során fokozatosan az élmezőnybe kerültem, évente akár 20–25 megmérettetésen is rajthoz álltam. Eljött az az időszak, amikor korosztályos bajnoki címet szereztem, többször álltam dobogón, és kvalifikáltam magam a közép-európai bajnokságra.

Szlovákiában, téli versenyen korosztályomban bajnok lettem, ahol az időjárási és pályakörülmények is tovább nehezítették a feladatot. Csehországban több megmérettetésen is elindultam, majd Franciaországban az Európa-bajnokságon is rajthoz álltam: a 21 kilométeres, 2400 méteres szintkülönbség és a több mint 30–50 akadályt tartalmazó terep igazi bakancslistás kihívás volt számomra, amit a pályafutásom csúcsának éreztem. Ezt követően válogatott terepfutó szakosztályba kerültem és ott folytattam a versenyzést; nagy szerencsémre kiváló sportolókkal együtt készülhettem és mérhettem össze az erőmet.

Mivel párhuzamosan a küzdősport is jelen volt az életemben, idővel észrevettem, hogy a tisztán futásra épülő terhelésnél lemaradok a csoporttársaimtól. Terepfutásban, a technikás szakaszokon és nehézségeknél még fel tudtam venni velük a versenyt, azonban a testsúlyomból és az izomtömegemből adódóan a futásnál ez már hátrányt jelentett: a több izom több oxigént igényelt, és nem tudtam úgy tartani a tempót, mint a könnyebb versenytársak. Az azonos edzőmunka így nem volt elegendő az élmezőny tartásához. Az Európa-bajnokságokon és a közép-európai bajnokságokon való szereplés után, reálisan felmérve a helyzetet, úgy döntöttem, hogy új irányt keresek.

„A Crossfit lett az én sportágam”

Ezt követően kezdtem el komolyabban érdeklődni a CrossFit iránt. Azt láttam, hogy sokan érkeznek különböző sportágakból, mégis hamar elvéreznek, mert ez egy rendkívül összetett sport: önmagában az, hogy valaki egy területen kiemelkedő, nem elegendő a sikerhez. A CrossFit sokrétűsége megköveteli, hogy mindenben magas szinten teljesítsen az ember, valóban komplex sportolónak kell lenni ahhoz, hogy eredmé-



nyes legyen. Úgy éreztem, ez lehet a számomra megfelelő irány. 2021-ben ezért felkerestem egy barátomat, akinek CrossFit-terme van, és azzal fordultam hozzá, hogy: „Szia, szeretnék CrossFit-versenyző lenni.”

Két hónapon át figyeltem, hogyan érnek el eredményeket – előítéletesen gondolva – tölem gyengébbnek és kisebbnek tűnő sportolók, miközben én kapkodva vettem a levegőt, és csodálgattam, hogyan képesek a saját testsúlyukat a fejük fölé emelni. Ez adta az első lökést, hogy komolyan elkezdjek ezzel foglalkozni. Eleinte sötétben, este jártam a kondiparkba edzeni, hogy mások ne lássanak. Később elmentem egy súlyemelőedzőhöz, aki megtanította nekem az alapokat. Ezekkel az alapokkal már el tudtam kezdeni érvényesülni: kereszt-edzéseken vettem részt, bicikliztem, futottam, és pár hónap alatt észrevettem, hogy a versenyzői közegeben is megállom a helyemet. Ezt követően részt vettem az első LupaLooza-versenyemen, ahol korosztályomban már az első alkalommal majdnem a dobogóra kerültem. Ez óriási visszajelzés volt, hogy megtaláltam a számomra ideális sportágat. Innentől kezdve minden energiámat és figyelmemet ebbe fektettem, az étrendemet, az edzéseimet ennek szolgálatába állítottam.

A sport és a katonai hivatás

2022-ben az MH EUFOR-kontingensben teljesítettem szolgálatot, ahol részt vettem egy többnemzeti versenyen. Ezen sikerült megszereznem az első helyet. A külszolgálat remek lehetőséget adott arra, hogy még többet foglalkozzak a sporttal, és hazatérve már haladó szintre fejlesztettem magamat a CrossFit terén.

Évente 2-3 versenyen indulok, mert a sportágban folyamatosan erősödni és gyakorolni kell. Minden

évben részt veszek a LupaLooza mellett más versenyeken is. Különösen büszkeséggel töltött el, hogy az egykori anyaalakulatom által a tatai Öreg-tó mellett szervezett félkatonai megmérettetésen, CrossFit számokban, haladó kategóriában, egy kedves barátommal nyerni tudtunk. Tavaly pedig a paLooza nagy létszámú mezőnyében sikerült a haladó versenyszámban a dobogó 3. helyére kerülnöm. Minden megmérettetésből rengeteget tanulok, több száz verseny tapasztalatával a hátam mögött már tudom kezelni a gyengébb eredményeket is.

Az egészségügy a honvédség berkein belül úgy került képbe, hogy Tata után Székesfehérvárra kerültem az MH Nagysándor József 51. Híradó- és Vezetésközpont Dandárhoz, majd a pandémia idején kórházi feladatokban vettem részt. Itt úgy éreztem, hogy szeretnék még többet tenni a betegekért. Ez arra ösztönzött, hogy utánajárjak, milyen módon tudnám még hatékonyabban segíteni őket. Jelentkeztem mentőápolói képzésre, annak érdekében, hogy szakmailag is bővíthessem a tudásomat és érdemben hozzájárulhassak a betegek ellátásához. A pandémiát követően sikeres mentőápolói vizsgát tettem, és így kerültem az MH Egészségügyi Központ állományába.

Idén jelentkeztem a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemre, és szeretnék a jövőben még magasabb szinten foglalkozni a sporttal. Bízom benne, hogy ez megvalósítható lesz olyan formában, hogy maradhassak a katonai egészségügy szolgálatában.

Góczán Máté Ferenc
őrmester



Lengyel-magyar, egy vér

Katonai összefogás az élet szolgálatában



Az 1956-os forradalom és szabadságharc évfordulójához kapcsolódva indult útjára öt évvel ezelőtt a „Lengyel–magyar, egy vér” elnevezésű véradási kampány, amelyet Magyarország krakkói főkonzulátusa hívott életre. A kezdeményezés a lengyel nép 1956 őszen tanúsított példaértékű szolidaritásának állít emléket: Lengyelország nemcsak élelmiszerrel és gyógyszerekkel, hanem véradással is segítette a sebesült magyar forradalmárokat.



Aki vért ad, életet ad

A programhoz 2023-ban első alkalommal csatlakozott a Honvédelmi Minisztérium és a Magyar Honvédség, azóta pedig évről évre egyre több alakulat kapcsolódik be. A kampány nem csupán humanitárius jelentőségű, hanem a lengyel–magyar kapcsolatok erősítését is szolgálja. Üzenete egyszerű és időtálló: aki vért ad, életet ad.

Az akcióban részt vettek többek között az MH 51. Nagysándor József Híradó- és Vezetésbiztosító Dandár, az MH 2. vitéz Vattay Antal Területvédelmi Ezred, valamint az MH 47. Pápa Bázisrepülőtér katonái. A tavalyi kampány során Székesfehérvár, Pápa, Miskolc, Debrecen és Nyíregyháza helyőrségekben összesen 298

fő adott vért, köztük külföldi – többek között lengyel – katonák is. A levett 134,1 liter vér közel 900 rászoruló gyógyulásához járulhatott hozzá.

A siker mögött elkötelezett egészségügyi és katonai egészségügyi szakemberek és szervezők állnak, akik számára a véradás nem egyszeri esemény, hanem hivatásuk természetes része.

Szolgálatban az egészségért

Miletics Andrea törzszászlós, az MH Egészségügyi Központ Pápa Telephelyének vezető asszisztense 2001 óta szolgál egészségügyi beosztásban. A helyőrségi rendelő napi feladatai mellett ejtőernyős ugrások, gyakorlatok és éleslövészetek egészségügyi biztosítá-



sában is részt vesz. Tíz éve szervez véradásokat, és maga is több mint harmincszoros véradó. Mint fogalmaz: egészségügyi szakdolgozóként pontosan tudja, milyen életmentő jelentősége van a rendelkezésre álló vérkészleteknek.

Endrész Tamás, az MH 2. vitéz Vattay Antal Területvédelmi Ezred állományában szolgáló egészségügyi altiszt szintén kulcsszerepet vállalt a kampány helyi megvalósításában. Több mint ötvenzteres véradóként vallja: „A vér az élet alapja.” Katonai pályafutása során – többek között a KFOR-misszióban – megtapasztalta, milyen döntő jelentőségű a gyors és szakszerű egészségügyi ellátás.

Székesfehérváron Grell Norbert főtörzsőrmester, az MH 51. Nagysándor József Híradó- és Vezetésbiztosító Dandár zenész altisztje immár 2008 óta szervezi a véradásokat. Közel 150 alkalom megszervezésével bizonyította, hogy a katonai szolgálat az önzetlen segítségnyújtásban is megmutatkozik. Munkáját több alkalommal ismerték el országos kitüntetésekkel.

A területvédelmi erőknél Rákóczi János őrmester mentőápolói végzettségével és humánpolitikai tapasztalataival segíti az állomány egészségügyi felkészítését. Számára a véradás a bajtársiasság kézzelfogható formája. A szervezési munkát aktívan támogatja Vatai Pál hadnagy, mentőtiszt, valamint Jobi Sándor főtörzsőrmester, és jelentős segítséget nyújt az MH vitéz Vattay Antal 2. Területvédelmi Ezred 5. Területvédelmi Zászlóalj állománya is.

Miskolcon Visnyóczki Gyöngyösi Zsuzsa őrmester több mint húsz éves egészségügyi tapasztalattal – köztük afganisztáni missziós szolgálattal – segíti a tartalékos állomány felkészítését és a kiképzések egészségügyi biztosítását. A rendszeres véradóknak hangsúlyozza: a véradás nemcsak szakmai kérdés, hanem erkölcsi felelősség is.

Több mint kampány

A „Lengyel–magyar, egy vér” kezdeményezés jóval több egy évente megrendezett eseménynél. A honvédség egészségügyi szakemberei nap mint nap azon dolgoznak, hogy békében és kiképzésben, hazai szolgálatban és misszióban egyaránt biztosított legyen az életmentés feltétele. A véradás ebben a rendszerben kulcsszerepet játszik: az azonnali beavatkozások, műtétek, baleseti ellátások elképzelhetetlenek megfelelő vérkészlet nélkül. A kampány így egyszerre tisztelgés a történelmi barátság előtt és a jelen bajtársi összefogásának bizonyítéka.

A magyar katonák ezzel a kezdeményezéssel nemcsak fegyverrel, hanem vérük önzetlen felajánlásával is szolgálták hazájukat – és az életet.

A mellékelt képek a véradások helyszínein készültek az ott tartózkodó katonák által. A fotókon szereplő személyek átadták ezeket Bodó zászlós asszony részére további felhasználásra és hozzájárultak a médiában való közzétételhez.

Bodó Bajzák Mónika zászlós,
MH Egészségügyi Központ, beosztott zászlós
(MH EK Szervezési és Tervezési Főnökség)



Az alapmozgás, avagy a mozgás alap

Szerzőnk 8 év és 100 km feletti ultra trail versenyzési tapasztalattal állította össze a trail teljesítésekhez szükséges alapismereteket. Az elmúlt évek alatt olyan neves magyarországi ultra trail versenyeket teljesített (legtöbbjüket több alkalommal), mint a Vadlán 108, a Piros 85, az UTH 111, a Korinthosz 80, az UTT 130, a Vérkör 77, a Mátrabérc 55, a TritonTrail 45, a VTM összes távja vagy a Galyavár 80 (férfi kategória 3. helyezés)...
 Immár 36 sikeres, plusz négy sikertelen teljesítés áll a háta mögött.

A mozgás és az egészség közötti kapcsolat közismert. Az, hogy miként maradjon valaki testben és fejben egészséges és teljes a hétköznapokban is, már tudatosságot feltételez. Tudatosság az edzésben, tudatosság a célkitűzésben, tudatosság a magunk iránti igényben és saját testünk iránti tiszteletben.

A motiváció nem olyasvalami, ami velünk születik. Ugyanez elmondható a terepfutásról is. Meg kell érte dolgozni, de ha munkálkodunk rajta, akkor olyan messzire el lehet jutni, ahova remélni se mertük volna. Ezért fontos a motiváció felépítése, hiszen az igazi motiváció belülről jön. A motiváció és cél meghatározása pedig szorosan egybetartoznak. A külsődleges tényezők rövid idő alatt kioltják fényüket. Terepfutóvá is inkább fejlődünk, azzá formálódunk. Terepen lenni elsődlegesen mentális sport. A jó terepfutó képes hosszú ideig monotoníában maradni, nem ijed meg a holt-pontoktól, tud „sz szenvedni” és közben gondolkodni! Tisztában van azzal az alapvető megállapítással, hogy a körülményekre nincs ráhatása, de a körülményekre adott válaszreakciókra már igen. Tudatos döntésekkel és cselekedetekkel pedig javíthat a körülményein. Nem pánikol, ha valami nem a terv szerint alakul. Ehhez szükséges a frissítés és a terep ismerete, illetve a megfelelő felkészülés. Röviden: a fizikai felkészültség, a mentális felkészültség és a helyes frissítés összeállítása, továbbá terv szerinti végrehajtása jól ismert fogalmak a futók körében.

A fizikai felkészültség lépésről lépésre érhető el. A test erőnléte, állóképessége, mobilitása és egészsége,



Foto: Koncz Csaba főtörzsörmeister és a versenyszervezők

a fokozatosság elve szerinti edzések szisztematikus, egymásra épülő, sporttudományos ismeretekkel, meghatározott témakörben történő végrehajtása alapkövetelmény. Egy bizonyos táv és a kitűzött cél teljesítéséhez a legtöbb sportolónak óhatatlanul szükséges egy edző szakmai iránymutatása. Egyik biztos jele, hogy edzőre van szükséged, ha gyakran lesérülsz. Egy jó edzőre fordított összeg többszörösen is megtérül. Arra mindenképp számíts, hogy az eredmények hónapok, vagy akár évek után jönnek majd.

Felkészültség és tudatosság

A mentális felkészültség a fókuszot, a motivációt, a stresszkezelést, a tudatosságot és a taktikai gondolkodást jelenti. Ha ez hiányos, szétesik a koncentráció, eltolódik a tempó, nő a hibák esélye. A terepen egyszer-egyszer óhatatlanul megfordul időnként az ember fejében, hogy „miért csinálom ezt, mit keresek itt?”, majd mégis koptatjuk tovább a távot. A jó terepfutó türelmes, előrelátó, fegyelmezett taktikus és okosan frissít, vagyis eszik, iszik, sót pótol. Ez a harmadik fő szempont a fogalomtárunkban: a helyes frissítés. Ez a megfelelő hidratálást, tápanyagbevitelt és elektrolitpótlást jelenti. Ha ezt elhanyagoljuk, akkor energiahiány, görcsök, rossz közérzet, teljesítményzuhanás történik. A tempó és terepviszonyok függvényében a pulzus helyes kiválasztása gyakorlás, tapasztalat, önismeret és hosszú távú energiamenedzsment művészete.

Fontos alapszabályok: Ismerd meg önmagadat! Ismerd a tested reakcióját egy-egy bevitt termékre. Mikor kezd el a sóbevitelt? A hipotóniás italra vagy inkább az izotóniás italra ad jobb választ a tested? Milyen futás közben enni? Szilárd frissítő és sportital bevitele között például érdemes időt hagyni a felszívódás miatt. Ha hasgörcs, puffadás, kotyogás, hasmenés gyötör, akkor ne a pluszenergia-beviteltől várd a csodát, hanem igyekezz hígítani a gyomortartalmat, vagyis igyál vizet! Legyél tisztában azzal a biológiai szabállyal, hogy a sportolás közben kialakult izomgörcs oka elsősorban nem a magnézium, hanem a nátrium hiánya! Az izzadsággal legnagyobb mértékben veszített elektrolit a nátrium. A frissítőd, legyen az bármi, tartalmazzon tehát nátriumot. Hidratáció nélkül nincs teljesítmény, nincs energia és tápanyag-felszívódás. Van viszont enerváltság, sérülésveszély és alulteljesítés!

A helyes frissítés a túlfrissítés elkerülését is magában hordja. Minél több dolgot próbálsz betuszkolni magadba, annál kisebb az esélye annak, hogy az be is jut a szervezetedbe. Ezért fontos az edzéseken való frissítés gyakorlása is. Így a szervezet megszokja a bevitt terméket, és a sportoló ki tudja tapasztalni a számára legmegfelelőbb frissítési stratégiát.

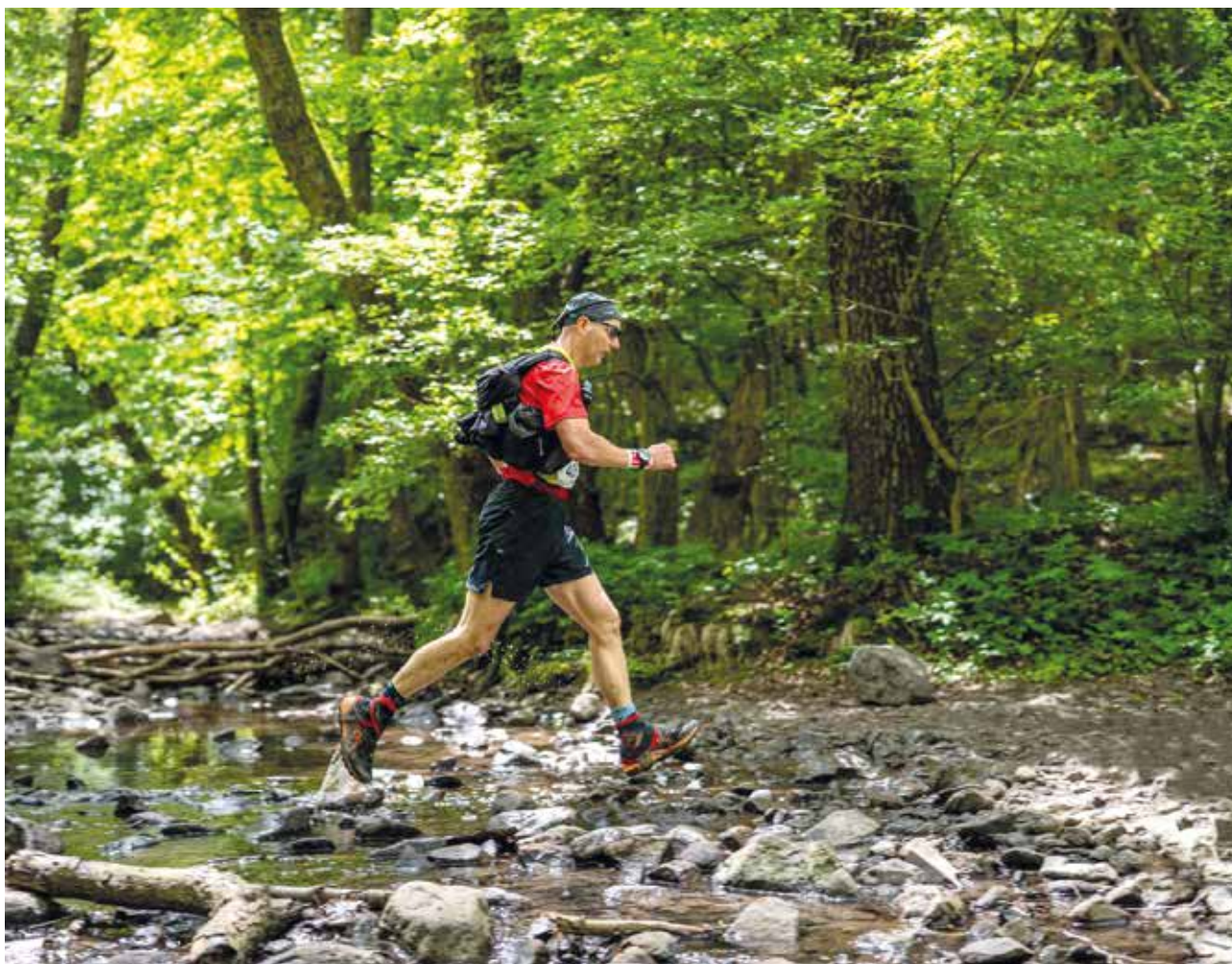
Csak és kizárólag egy hidratált szervezet tudja megfelelően hasznosítani a szilárd frissítőket. A képlet: hidratáció = víz + elektrolitpótlás. Ha megfelelően hidratálsz, akkor 1. top formában leszel edzés és verseny közben mind fizikálisan, mind mentálisan; 2. segíted a szervezeted a megfelelő regenerációban; 3. teszel a sérülések elkerüléséért; 4. előkészítöd a másnapi edzést.

A sóhiány egy biológiai korlátozás, amelyet semmilyen mértékű mentális erő nem győzhet le. Az izmok egyszerűen megszűnnek működni. A sportban a tudás mínusz másodpercekben, percekben, órákban mérhető.

Minél hosszabb egy kitűzött táv, annál csendesebbnek, magányosabbnak érezhetjük magunkat. Erdőben hatványozottan igaznak vélhetjük a monotónitást, mint egy unalmas körpályán. Legyen a kíséred sötét, esős, ködös, hideg idő, vagy éppen pokoli hőség és fullasztó pára, a hozott döntéseid határozzák meg a táv sikeres teljesítését. A jó futó nem fél a saját gondolataitól, képes befelé figyelni. Szeret egyedül is lenni, önmagával. Nem kell genetikai csodának lenni. A futók között minden testalkat előfordul. Ami számít, az a sérülésmegelőzés, a fokozatos terhelés, a test, a terep és a táv tisztelete, emellett az, hogy az ember megtanuljon együtt élni kisebb fájdalommal és a fáradtsággal a teljesítések során. Nem tökéletesnek kell lenned, hanem alkalmazkodónak. Bár a futás egyéni sport, mégis sokszor közösségi élmény is.

Az erdő szeretete

Amikor felismeri az ember, hogy a természetjárás jobban beszippant, mint a bulizás, akkor onnan már egyenes út vezet a futásig. Ha másért nem, akkor azért, mert ugyanannyi idő alatt futva nagyobb területet lehet megismerni. A terepfutó-gondolkodás és az erdő szeretete elősegíti a tudatosabb futást, az erdő egységének felismerését, mely fontos a biztonságérzés tekintetében. Elveszni az erdőben nem-



csak az útról történő letérést jelenti, hanem a kétségbeesés érzését is. Ez a leginkább kerülendő állapot minden katona számára.

Csak magabiztosan!

Különbé versenyeken engedélyezik a kerékpáros kíséretet frissítések segítéséhez. Ugyanide sorolnám azon segítőköt, akik a pálya széléről benyújtják a tartalék vizespalackokat, a frissítővel teli pót futózsákot. Mindezt a jobb időeredmény miatt érdemes lehet alkalmazni, de kizárólag erre helyezni a hangsúlyt veszélyes stratégia. Önmagunk megismerésére, a táv során keletkező problémák egyéni megoldására jobb és hasznosabb, ha egyedül oldjuk meg a felmerülő gondokat. Ráadásul a versenyeken mindez az egyenlő esély megadását kérdőjelezi meg. Egyik sarokköve az ultrafutás elfogadottságának – egyben fontos etikai elvárás is –, hogy az elhatározott távot minden külső segítség igénybevétele nélkül teljesítsük, szintidőn belül. Ellenkező esetben a táv abszolválása már depózással, segítővel történő tel-

jesítésnek minősül (ami szintúgy elismerésre méltó, de már nem ugyanaz a kategória).

Ha már szóba ejtettem a kétségbeesést. Erdőn kívül is gyakori kérdés: „Elég jó vagyok?”. Egy felmérő előtt szintén kétségek kezdik gyötörni az embert, a drukkk és az izgalom keveréke, a megmérettetés előtti fokozott hangulat. Akárcsak egy verseny rajtjában. Mindent megtettem? Felkészültem? Jó leszek? Normális reakciók, melyekre a választ, az érzések tudatos kezelését, mindenkinek magának kell megtalálnia. A legalkalmasabb helyszínek a válaszreakciók kitapasztalására elsősorban a hosszabb távú edzések, másodsorban a versenyek. A korlátozott indulószámmal megrendezhető terepversenyeken kívül egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek az ún. instant versenyek, ahol a megadott útvonalon, a fákon elhelyezett QR-kód leolvasásával kell igazolni a megtett útvonalat. Ha valaki nem szeretne teljesítménytúrán szintidőkkel versenyezni, akkor instant túrákon érdemes indulni, noha ott is vannak a sikeres teljesítéshez időkorlátok. A közelünkben, avagy az ország távolabbi részein is

rendszeresen szerveznek ilyen eseményeket túramozgalmak vagy természetjáró szakosztályok.

A felszerelés

A felszerelés minden esetben fontos. Túrához is és futáshoz is az időjárásnak megfelelő öltözetet szerezünk be, valamint vigyünk magunkkal a frissítéshez kulacsokat, energia- és ásványianyag-pótló tápanyagokat. Lehetőleg ne a jó felszerelésen és a komfortérzeten spóroljunk. Számoljunk azzal is, hogy a felszerelésünk akár életmentő is lehet. Gondoljunk egy nagy esőre, viharra, vagy téli, mínuszokba csapó időjárásra.

Útvonalak

Számos pálya található a sportnapárban. Számomra legkedvesebbek az Oroszlány rajt-céllal rendelkező, lakásabb, könnyebb terepnek minősülő próbázások: B kör (26 km/+600 m), Sunset (42 km/+1000 m), Vércs kör (77 km/+1600 m). Közkedvelt továbbá a – Tatabányáról rajtoló, majd Oroszlányban célba érő – nagyobb próbázások kvalifikációját jelentő, 103 km-es Vércse is a maga 3100 méteres szintkülönbségével.

Léteznek olyan kisebb megmérettetések is, ahol mindössze bemondásra, a saját GPX track alapján történő igazolással adunk számot az elért időnkéről. Ilyen a Fenyőgyöngye rajt-céllal és János-hegyi fordítóval

tervezett Balboa kör is (19,3 km/+875 m). A pontos útvonal: Fenyőgyöngye – Szépvölgyi út (aszfalt) – jelzetlen út – kék sáv – Határ-nyereg – sárga sáv – Nyéki-hegy – sárga sáv – Húvösvölgy – sárga sáv – Nagy-Hárs-hegy – sárga sáv – Szépjuhász né – piros sáv – János-hegy – vissza ezen az útvonalon a Fenyőgyöngyéhez.

A fenti útvonalakat példának, kedvcsinálónak szántam. A terepen történő ingerek sokszínűsége minden szempontból hasznos és építő jellegű. Hasznos az ízületeknek, az egyensúlyérzéknek, a szemnek, a neuronhálózatnak, az izomzatnak, az állóképességnek és a tapasztalásnak. Az állóképesség és a fizikai terhelhetőség magával hozza, hogy megfelelő felszerelést vigyünk magunkkal, megfelelő frissítővel. Ennek óhatatlan velejárója lesz az is, hogy a mentális terhelhetőségünk is növekedni fog. Összességében a trailteljesítés – legyen szó félmaraton alatti távokról, maratonról vagy azon túlnyúló teljesítésekről – hasznos a teljesítőnek, a sportolónak, azaz a futónak. Érdemes próbára tenni teljesítő képességünket akár kedvezőtlenebb időjárási körülmények között is, beleértve mondjuk egy esős éjszakát. Álmodj nagyot, dolgozz keményen, és soha ne hagyj, hogy a félelem megállítson!

Koncz Csaba
főtörzsőrmester





Sodró László ezredes életútja és katonai öröksége

A két világháború közötti időszak és a vegyiharc doktrinális háttere

A háborút követően katonai pályafutása új irányt vett. 1920. június 1-jétől a Ludovika Akadémián oktató tisztként tevékenykedett, ahol 1922. szeptember 1-jén századossá léptették elő. 1924-ben gáztanfolyamot végzett, mely későbbi pályájának egyik meghatározó állomásává vált. A korszakban a gázvédelem nem csupán technikai, hanem szervezeti és doktrinális kérdés is volt. A két világháború közötti időszakban a modern hadviselés egyik új területe, a vegyi hadviselés és a gázvédelem kiemelt jelentőségre tett szert. E folyamatba illeszkedett Sodró szakmai fejlődése is.

Pályafutásában 1929 jelentett fordulópontot. Az örkényi táborban ismét gázvédelmi tanfolyamot végzett, majd a következő évben már oktatóként vett részt a képzésben. 1929. október 13. és november 14. között Németországba vezényelték, ahol a Reichswehr gáz- és ködösítő alakulatait tanulmányozta. Több helyőrséget is meglátogatott, Berlinben pedig elvégezte a főiskolát. Tapasztalatairól jelentést készített Kárpáthy Kamilló altábornagynak, a honvédség akkori főparancsnokának. A jelentés alapján azt a feladatot kapta, hogy dolgozza ki a magyar vegyiharc-alakulatok alapjait.

A magyar vegyiharc megszervezése és intézményesülése

Ennek eredményeként javaslatot tett gázvédelmi iskola és tanszázad felállítására, valamint gyakorlótér kijelölésére és kiépítésére. Ezzel nem csupán szervezeti, hanem doktrinális szinten is hozzájárult a magyar vegyivédelmi képességek kialakításához. 1931-ben elvégezte a törzstiszti tanfolyamot, majd októbertől 1932 februárjáig rendkívüli tanárként is tevékenykedett. 1932. október 1-jével kinevezték az újonnan megalakult Gázvédelmi Iskola parancsnokává, amelyet 1933. május 1-jétől már őrnagyként vezetett. Három évvel később az iskola a Piliscsaba Északi Táborba települt át. 1937. október 1-jén a Gázvédelmi Iskola bázisán megalakult a m. kir. honvéd gépkocsizó gázvédelmi zászlóalj, amelynek parancsnoka Sodró lett, immár alezredesi rendfokozatban. 1938. november 1-jétől a 101. gépkocsizó vegyiharc zászlóalj parancsnokaként szolgált, és 1942. március 30-án ezredessé léptették elő.

A második világháború és a műszaki-vezetői tevékenység

1943. október 1-jével kinevezték a m. kir. honvédség vegyiharc műszaki parancsnokává. Munkája során megszervezte a ködösítő századokat és a különleges műszaki

zászlóaljakat. A ködösítő századokból összesen hetet állítottak fel, amelyek feladata az ellenséges légi támadásoknak kitett célpontok ködfüggönnyel történő álcázása volt. A különleges műszaki zászlóaljak ezzel párhuzamosan légoltalmi műszaki feladatokat láttak el. E tevékenysége jól mutatja, hogy Sodró nem csupán szervező, hanem a korszerű hadviselési eljárások alkalmazásában is előrelátó katonai vezető volt.

Katonai pályafutásának utolsó szakaszában a körülrzárt Budapest műszaki parancsnokaként tevékenykedett. Az ostrom idején a fővárosban lévő vagy odavezényelt összes műszaki alakulat az ő alárendeltségébe tartozott. Feladatuk a szükséges erődítési munkák elvégzése, valamint a hadműveleti helyzet által megkövetelt rombolási feladatok végrehajtása volt. Ez a beosztás kiemelkedő felelősséget jelentett, hiszen a város védelmének műszaki feltételei nagymértékben az ő irányítása alatt álltak. Ez a szerep nemcsak szakmai, hanem vezetői szempontból is kiemelkedő volt. A városi hadviselés komplex környezetben gyors döntéshozatalra, erőforrás-gazdálkodásra és koordinációra volt szükség, amely Sodró vezetői képességeit is bizonyítja.

Hadifogság, internálás és a személyes sors

1945. február 13-án szovjet hadifogságba esett, ahonnan csak 1950-ben térhetett haza. A háborút követő politikai viszonyok azonban nem kedveztek számára: az Államvédelmi Hatóság „a népi demokráciára veszélyes” elemnek minősítette, és internálták. 1951 és 1953 között Kazincbarcikára került, ahol a Borsodi Vegyi Kombinát építésén dolgoztatták. E sors jól tükrözi a korszak számos egykori tisztjének tragikus életútját.

Szabadulását követően életéről a kommunista rendszer viszonyai miatt kevés adat maradt fenn. 1953-ban feleségül vette Kontz Erzsébetet, azonban gyermekük már nem született. Élete utolsó éveit a budai Várban, a Petermann bíró utca 4. szám alatt töltötte feleségével. 1973. december 10-én, 81 éves korában hunyt el tüdőgyulladás következtében. Sírja a Farkasréti temető 25. parcellájában található. Ez az életút jól tükrözi a 20. századi magyar tisztikar sorsának tragikus fordulóit.

Katonai öröksége és jelenkori relevanciája

Sodró László munkássága alapvetően hozzájárult a magyar vegyivédelmi képességek kialakításához. Az általa létrehozott szervezeti struktúrák és képzési rendszerek hosszú távon is hatással voltak a honvédség fejlődésére.



A ködösítés, álcázás és vegyivédelmi tevékenységek ma is relevánsak, különösen a CBRN (Chemical, Biological, Radiological, Nuclear: vegyi-, biológiai, sugárzás- és atom-) védelem területén. A modern hadviselésben ezen képességek integrált módon jelennek meg, amelyek alapjai már Sodró munkásságában is felismerhetők. Nem véletlen tehát, hogy a Magyar Honvédség egyetlen vegyiharc alakulata az ő nevét viseli. Az ezred csapatünnepére október 1., amely a Gázvédelmi Zászlóalj 1937-es megalakulásának emlékét őrzi.

Összegzés

Sodró László ezredes életútja jól példázza a katonai hivatás komplexitását: a harctéri tapasztalat, a tudományos-szakmai fejlődés és a szervezői tevékenység egységét. Munkássága nemcsak saját korában volt jelentős, hanem hosszú távon is meghatározta a magyar vegyivédelmi képességek fejlődését. Személye egyszerre tekinthető katonai vezetőnek, oktatónak és intézményalapítónak. Öröksége ma is él a Magyar Honvédség szervezeti kultúrájában és szakmai gyakorlatában.

Szabófi Zoltán törzsszászlós,
MH Sodró László 102. Vegyiharc Ezred
megbízott ezred vezénylőzászlós



A Magyar Honvédség Sodró László 102. Vegyiharc Ezred 2023. január 1-jén jött létre a székesfehérvári MH 93. Petőfi Sándor Vegyivédelmi Zászlóalj és a budapesti MH Görgei Artúr Vegyivédelmi Információs Központ összevonásával. Az ezred névadója olyan katonai vezető volt, aki meghatározó szerepet játszott a magyar vegyiharc- és vegyivédelmi képességek megalapozásában.

Származása és katonai pályafutásának kezdetei

Sodró László 1892. november 8-án született Besztercebányán, katonacsaládban. Apja, Sodró Géza, valamint anyai nagyapja, Palkovics Pál császári és királyi őrmesterként szolgált, míg apai nagyapja, Sodró József az Esterházy hercegi birtokon dolgozott gazdaszaktként. Testvére, Sodró Sándor szintén katonai pályát választott, és később ezredesi rendfokozatig jutott. A katonai hivatás tehát már fiatal korától meghatározta életútját.

Tanulmányait a soproni m. kir. honvéd főreáliskolában kezdte, majd 1911-ben a m. kir. honvéd Ludovika Akadémián folytatta. 1914. augusztus 1-jén avatták hadnaggyá, és első beosztásába a m. kir. 11. honvéd gyalogezred 3. zászlóaljhoz került. Az első világháború során 1916-ig ennél az alakulatnál szolgált, amikor is orosz hadifogságba esett. Két évvel később, sikeres szökést követően, visszatért.

A makettezés világában

Az MH 47. Bázisrepülőtér, Repülőtér Üzemeltető Zászlóalj, Repülést Biztosító Század, Sárkány-Hajtómű Csoport visszaellenőrző mechanikusa vagyok, 46 éves, két gyermek édesapja. A katonai repüléssel 1990-ben találkoztam először, amikor is édesapám az akkori MH 47. Harcászati Repülőezred hangár elektro-műszer oxigén csoportjában kapott állást mint civil szerelő. Az egyik pápai kollégája készített számomra egy makettet, ez vezetett be e szép hobbi világába.

Az évek múlásával egyre több makett került ki a kezem alól, persze nem profi minőségben, de nekem minden egyes alkalommal tetszett a végeredmény. Később aztán elérhetővé vált számomra a hazai makettek folyóirata, a Modell & Makett, majd a ProModell újság. Természetesen a magyar katonai repülés egyik legikonikusabb magazinja, a Top Gun sem hiányozhatott a könyvespolcra. Így egyre nagyobb lett az étvágyam a részletesebb készletek és típusok iránt. Először ecsettel próbáltam festeni, de nem igazán esett kézre, majd kaptam egy orosz Aerograph típusú festékszóró pisztolyt, amihez édesapám készített kompresszort egy használt hűtőgép motorjából. Ez a festési módszer már sokkal inkább testhezállónak bizonyult, így ezt fejlesztettem tovább.

A civil tanulmányaim végeztével, 1999-ben nyertem felvételt a szolnoki Repülő Műszaki Középiskolába

merev szárnyú sárkány-hajtómű szakra, egy lépéssel közelebb kerülve az életnagyságú repülőeszközök összeszereléséhez. Sajnos az élet úgy hozta, hogy az iskola befejezése után nem volt lehetőségem Pápán szolgálatba állni, ezért kértem, hogy legalább helikopterek mellett szolgálhassak Szentkirályszabadján. Ez sikerült is, bár a forgószárnyas technika teljesen ismeretlen volt számomra. Mindeközben természetesen a makettezés sem merült feledésbe, de sajnos elég kevés szabadidőm jutott rá. Aztán a szentkirályszabadjai repülőtér bezárásával, 2004 végén Páparra kerültem, ahol a szeretett hobbi igazán kiteljesedhetett. Több területen is kipróbáltam magam, például hajók és harcjárművek makettjeivel foglalatostkodtam, az utóbbi években pedig polgári járművek építésébe is belefogtam, de végül maradtam a repülő-s-helikopteres vonalnál.

2005-től rendszeres látogatója vagyok a magyarországi versenyeknek is. Az egyik legizgalmasabb esemény, amit minden évben nagy érdeklődéssel várunk, az a mosonmagyaróvári Nemzetközi Makett Kiállítás és Verseny. Erre a világszerte elismert, színvonalas rendezvényre számos országból érkeznek versenyzők, Amerikától egészen Ázsiáig. Tavaly óta versenyzőként is részt veszek ezen a megmérettetésen, eddig ugyan nem sok sikerrel, de az eredmények hajszolása helyett legfőbb célom inkább a folyamatos fejlődés. Továbbá mindig ellátogatok a celldömölki és a zalaegerszegi versenyekre is.

Hogy miért csinálom? A kreativitás, a problémamegoldás és a kezűgyesség fejlesztése érdekében, de sokat segít a mentális egészségem megőrzésében is, ami talán a legfontosabb számomra. Teljesen kikapcsol ez a hobbi.



Fotó: a szerző archívumából



Amikor leülök az asztalhoz, hogy építsek valamit, és csiszolok, matricázok vagy éppen festek, egy teljesen nyugodt, csendes környezet vesz körül, mindaddig persze, amíg a gyermekeim meg nem szólítanak...

Sajnos az utóbbi időben, mint a legtöbb szabadidős tevékenység, ez is elég költségessé vált. Viszont az évek során felhalmoztam annyi még el nem készített készletet, hogy ha ma azt mondanám, soha többet nem veszek újat, akkor is hosszú évekig kitarthatnának. A saját magamnak épített makettek kivételével, külön kérésre, főleg kollégáknak, szintén építék, bár ezek számát próbálom minél inkább csökkenteni a versenyekre történő felkészülés miatt. A fiam néha elkísér a hazai rendezvényekre, de őt még nem fertőzte meg annyira ez a hobbi, mint engem.

A makettezést sem kerülte el a fejlődés, a modern technológia ezen a területen is új távlatokat nyitott. A 3D nyomtatás megjelenésével szinte bármilyen apró

részlet viszonylag könnyen előállítható, megjeleníthető. Manapság már nagyon jó minőségű alapanyagokhoz is hozzá lehet férni, többek között japán festékekhez, ragasztókhöz, tömítő anyagokhoz – csak

a pénztárca szab határt az elképzeléseknek. Az anyagi lehetőségeimhez és a kezűgyességemhez mérten próbálom kihozni egy adott készletből a maximumot, ami néha nem könnyű feladat. Ha valami nem akar összejönni úgy, ahogy szeretném, akkor azt a makettet egy kis időre félreteszem és belekezek valami újba, vagy éppen folytatok egy régebbi projektet.

Ha valaki esetleg azon gondolkodik, hogy belevágná ebbe a hobbiába és van elég kitarása, türelme, kezűgyessége, akkor javaslom, először látogasson versenyeket, nézzen videókat, tájékozódjon, és ha még ekkor is tetszik, nyugodt szívvel vágjon bele.

Patak János főtörzsőrmester,
MH 47. Bázisrepülőtér



Beépített ösvény

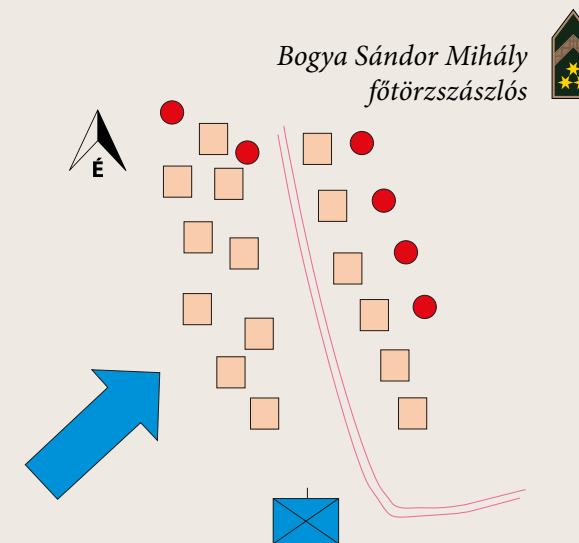
A művelési terület egy afrikai, határ menti, sűrűn beépített település volt, ahol 14:30-kor kerültünk közvetlen harcérrintkezésbe az ellenséges erőkkel. A híradás akadozott, így a parancsnoki döntési jogkör a gyorsreagálású erő (QRF) beérkezéséig rám hárult. Azonnali utasítást adtam a tűz megnyitására szigorítására a civil lakosság védelme érdekében, kijelölve az ellenséges parancsnoki állományt elsődleges célpontként, és felkészültem a falu szélére történő elszakadásra.

Az ellenfél azonban – vélhetően tudatmódosító szerek hatása alatt – teljesen figyelmen kívül hagyta a saját veszteségeit és az elemi harcászati szabályokat. Egy szuicid hajlamú fegyveres az épületek fedezékéből kitorve gépkarabéllyal nyitott tüzet az egységre; a géppuskás lefogta a fenyegetést, de ezzel egy időben három másik támadó is lerohanta az állásainkat. Az összecsapás során több bajtársunk megsebesült, akiket folyamatos fedezőtűz mellett kezdtünk hátravezetni a segélyhelyre (MEDEVAC), miközben az ellenség RPG-tűzzel árasztotta el az állásainkat, jelentős károkat okozva az infrastruktúrában.

A helyzet akkor vált kritikussá, amikor egy ellenséges harcos egy kiskorú civilt élő pajzsként maga előtt

tartva indított rohamot. Mérlegeltem a nem halálos fegyverzet alkalmazását, de a lövés jelentése alapján a célpont túl közeli helyzete és a járulékos veszteségek magas kockázata miatt ez nem volt kivitelezhető. Mire a légi támogatás (CAS) a helyszínre érkezett, az egységünk négy főt veszített, az ellenséges erők pedig a drogok okozta eufória ellenére is szétszóródtak a légierő zajára. Bár a segélymunkások evakuálása sikeresen befejeződött, a lakott terület romokban maradt – a morális és taktikai döntés súlya pedig azóta is kísért.

Miben döntenél másként?



A mesterséges intelligencia kérdezése



Egyre többet használjuk a mesterséges intelligenciát (MI) a mindennapi fogalmazások megkönnyítésére. A prompt írása (prompt engineering) során pontos utasításokat fogalmazunk meg az MI számára, hogy a legrelevánsabb, legérthetőbb választ kapjuk. A jó prompt nem csupán kérdés, hanem strukturált útmutató, amely kijelöli az MI gondolkodási kereteit. Jól át kell gondolni, és ennek módszertana is van.

A hatékony promptolás alapvető elemei:

- **Szerepkör:** Határozd meg, kinek a bőrébe bújjon az MI (pl. „Viselkedj úgy, mint egy tapasztalt marketingszakértő.”).
- **Kontextus:** Adj háttérinformációkat a feladatról, a célközönségről és a célról, hogy elkerüld az általános válaszokat.
- **Pontos utasítás:** Fogalmazd meg világosan, mit kell tennie az MI-nek (pl. „Írj egy 300 szavas blogposztot a fenntarthatóságról.”).
- **Kimeneti formátum:** Jelöld meg, hogyan szeretnéd látni az eredményt (pl. táblázat, lista, vázlat, programkód, esetleg bemutató).

Bevált módszerek és keretrendszerek

A profi prompt írásához gyakran használnak olyan keretrendszereket, amelyek segítik strukturálni az igényeket. Érdemes kerülni a rövid, homályos kéréseket; helyette adj meg példákat is (few-shot prompting), hogy az MI pontosabban értse a stílust vagy a logikát.

TIPPEK A FINOMHANGOLÁSHOZ:

1. **Iteráció:** Ha az első válasz nem tökéletes, ne kezd elölről, hanem kérj pontosítást vagy módosítást.
2. **Lépésenkénti gondolkodás:** Kérd meg az MI-t, hogy „gondolkodjon lépésről lépésre”, ez javítja a logikai érvelést igénylő feladatok pontosságát.
3. **Prompt könyvtárak:** Meríts ihletet kész gyűjteményekből, mint például az Anthropic Prompt Library vagy a Chat GPT hivatalos oldala.

A Google Gemini a következőképpen válaszolt:

A PROMPT: írj a libákról

A válasz

A „liba” kifejezés alatt a lúdalakúak (Anseriformes) rendjébe és a récefélék (Anatidae) családjába tartozó madarakat értjük. Ezek a nagy testű, növényevő vízi szárnyasok évezredek óta fontos szerepet játszanak az emberi kultúrában és mezőgazdaságban.

A LUDAK FŐBB CSOPORTJAI

A ludakat alapvetően két nagy kategóriára oszthatjuk:

- **Vadludak:** Ilyen például a nyári lúd (Anser anser) – a házilúd őse –, a vetési lúd vagy a nagy lilik. Ezek a madarak vonuló életmódot folytatnak, és különleges, V-alakú repülési formációjukkal váltak ismertté, amely csökkenti a légellenállást és segíti a tájékozódást.
- **Házi ludak:** A háziasítás során kialakult fajták, amelyek gazdasági hasznosításra specializálódtak.

FELFEDEZÉS

- **Táplálkozás:** Elsősorban növényevők. Erős, csipkézett szelű csőrükkel könnyedén legelik a füvet, a vízi növényzetet vagy a tarlón maradt gabonát.
- **Tollazat:** Kettős rétegű, rendkívül sűrű tollazattal rendelkeznek. Az alsó réteg, a pehelytoll, kiváló hőszigetelő.
- **Társas viselkedés:** Erősen territoriális és szociális állatok. A csapaton belüli hierarchia nagyon szigorú, és a ludak híresek arról, hogy párjukhoz életük végéig hűségesek.

ÉRDEKESÉGEK

1. **Védelmi mechanizmus:** A ludak éles látásukkal és hangos gágogásukkal kiválóan jelzik a ragadozók vagy idegenek közeledtét. Emiatt régebben sok helyen „előriasztóként” tartották őket az udvarokban.

2. **Repülés:** A vadludak hatalmas távolságokat tesznek meg a vonulás során, akár több ezer kilométert is, miközben folyamatosan kommunikálnak egymással, hogy tartsák a csapat egységét.

3. **Tollhasznosítás:** A libapehely a világ egyik legjobb természetes hőszigetelő anyaga, amelyet évszázadok óta használnak prémium minőségű hálósákok és téli ruházat készítésére.

Az első rész szűkszavú promptját fogjuk finomítani, ezáltal a válaszok is árnyaltabbak lesznek.

A PROMPT: a házi liba

A válasz

A házi lúd (Anser anser domesticus) a jól ismert baromfifajta, amelyet évezredek óta tenyésztnek gazdasági haszon céljából. Háziasított őse a vadon élő nyári lúd.

Íme a legfontosabb tudnivalók erről a hasznos állatról:

GAZDASÁGI HASZNA

Az állattartásnak három fő iránya van:

- **Hús:** A libahús ízletes, magas tápértékű, bár zsírosabb, mint a csirke vagy a pulyka. Különösen kedvelt a libamáj (különösen a tömött libáknál) és a libacomb.
- **Toll:** A libapehely és a toll kiváló hőszigetelő képessége miatt világszerte keresett alapanyag párnák, paplanok és téli ruházat (dzsekik, hálósákok) töltésére.
- **Zsír:** A libazsír a hagyományos magyar konyha elengedhetetlen alapanyaga, amelyet sütéshez és kenyérré kenve is használnak.

VISELKEDÉS ÉS JELLEMZŐK

- **Társas lény:** A ludak nagyon ragaszkodnak, családban vagy csapatban érzik jól magukat.
- **Hangosak:** Kiváló „őrző-védő” állatok. Éles gágogással azonnal jelzik, ha idegen közeledik a területükhöz; ezt a tulajdonságukat régen őrzésre is használták.
- **Igények:** Szeretik a szabad tartást. Mivel vízi szárnyasok, szükségük van vízre (tóra, medencére) a tisztálkodáshoz és a párzáshoz, de szárazföldön is remekül legelnek. Fő táplálékuk a fű, de gabonafélékkel is kiegészíthető az étrendjük.
- **Intelligencia:** Meglepően okos madarak, jó a memóriájuk, és képesek felismerni gondozójukat.

ÉRDEKESÉGEK

- **Hűség:** A ludak párjukhoz életük végéig hűségesek lehetnek.
- **Történelem:** A rómaiak idején a legenda szerint a Capitolium ludai mentették meg Rómát az éjszakai ellenséges támadástól, amikor gágogásukkal felbressztették a városvédőket.
- **Gazdasági jelentőség Magyarországon:** Magyarország Európa egyik vezető libatartó és -exportőr országa, különösen a minőségi libatoll és a libamáj tekintetében.

A PROMPT: írj egy rövid, maximum 300 szavas esszét a gimnáziumi érettségi tudásszintjének megfelelően a házi liba háziasításáról, tartásáról és fogyasztásáról.

A válasz

A házi lúd (Anser anser domesticus) az egyik legrégibbi gazdasági haszonállatunk, amelynek háziasítása évezredekkel ezelőtt kezdődött. Vad őse, a nyári lúd, amely Európa-szerte elterjedt, rendkívüli alkalmazkodó képességével vált alkalmassá a domesztikáció.

A háziasítás folyamata során az ember elsősorban a gyorsabb növekedést, a nagyobb testtömeget és a nyugodtabb vérmérsékletet szelektálta. Míg a vadludak vonuló életmódot folytatnak, a háziasított egyedeknél a repülési ösztön jelentősen csökkent, így kiválóan tarthatók bekerített legelőken.

A libatartás alapja a legeltetés, mivel a ludak kiválóan hasznosítják a zöldtakarmányt. Mivel vízi szárnyasokról van szó, számukra a vizes élőhely vagy egy egyszerűbb fürdőmedence elengedhetetlen a tollazat tisztán tartásához és a természetes viselkedésük megéléséhez. A tartás során kiemelendő a fajtaismeret jelentősége: léteznek kifejezetten húshasznú, tejhasznú és tolltermelő fajták, amelyek igényei kis mértékben eltérhetnek. A magyar lúd például világszerte ismert kiváló tollminőségéről és szívós szerkezetéről.

A fogyasztás tekintetében a lúd rendkívül sokoldalú. A libahús magas zsírtartalma miatt karakteres ízvilágú, konyhatechnológiailag a lassú sütés a legideálisabb hozzá, hogy a zsír kiolvadjon és a bőr ropogóssá váljon. A libamáj (különösen a foie gras) gasztronómiai különlegességnek számít, amelynek termelése ugyanakkor komoly etikai viták tárgyát képezi a kíméletesebb tartási módok érdekében. Emellett a libazsír a hagyományos magyar konyha egyik legértékesebb alapanyaga, amely tartósítószer nélkül is hosszú ideig tárolható.

Összességében a házilúd tartása ma is szerves része a fenntartható gazdálkodásnak, ahol az állat minden része – a hústól a tollig – hasznosításra kerül.

Láthatjuk, ahogy a válaszok specializálódott kérdéskörre irányultak, úgy lett egyre érthetőbb a felsorolásból és általános ismeretből szűkített iromány. Ezért kell gyakorolni az MI kérdezését, promptolását, hogy azt a választ kapjuk, amire és amilyen minőségben szükségünk van. Az MI annyira okos, amilyen okosan kérdezzük tőle.

Bogya Sándor Mihály
főtörzsászlós





2026.03.06

ABV SZAKMAI TANFOLYAM

Kovács Tamás fényképei

