



## KÉZILABDA



**Sinka László**  
sportágvezető



**Hajdu János**  
szövetségi kapitány



**Imre Vilmos**  
edző



**Konkoly Csaba**  
edző



## KÉZILABDA



**Borbás Rita**  
1980.12.21, Budapest

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 167/64  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** család, könyv, kertészkedés  
**Egyesület:** Dunaferri  
**Edző:** Imre Vilmos  
**Nevelő edző:** Géber Zsolt  
**Olimpiai részvétel és helyezések:** újonc

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** 3. 2005  
**Legjobb Eb helyezések:** 5. 2006



**Bódi Bernadett**  
1986.03.09, Szeged

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 175/63  
**Végzettség, szakképzettség:** -

**Hobbi:** mozi, zene, főzés  
**Egyesület:** Randers HK  
**Edző:** Martin Albertsen  
**Nevelő edző:** Mandl Gábor  
**Olimpiai részvétel és helyezések:** újonc

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** -  
**Legjobb Eb helyezések:** -



**Ferling Bernadett**  
1977.07.13, Tatabánya

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 180/71  
**Végzettség, szakképzettség:** kézilabda edző

**Hobbi:** kutya  
**Egyesület:** Dunaferri  
**Edző:** Imre Vilmos  
**Nevelő edző:** Perger István  
**Olimpiai részvétel és helyezések:** 2004 (5.)

**Legjobb olimpiai:** 5. 2004  
**Legjobb vb:** 2. 2003  
**Legjobb Eb helyezések:** 3. 2004



## KÉZILABDA



**Görbicz Anita**  
1983.05.13, Veszprém

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 175/57  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** olvasás, internet, zene  
**Egyesület:** Győr  
**Edző:** Konkoly Csaba  
**Nevelő edző:** Róth Kálmán  
**Olimpiai részvétel és helyezések:** 2004 (5.)

**Legjobb olimpiai:** 5. 2004  
**Legjobb vb:** 2. 2003  
**Legjobb Eb helyezések:** 3. 2004



**Herr Orsolya**  
1984.11.23, Tatabánya

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 176/77  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** mozi, olvasás  
**Egyesület:** Győr  
**Edző:** Konkoly Csaba  
**Nevelő edző:** Gyurkovics István  
**Olimpiai részvétel és helyezések:** újonc

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** 8. 2007  
**Legjobb Eb helyezések:** 5. 2006



**Herr Anita**  
1987.01.25, Tatabánya

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 177/70  
**Végzettség, szakképzettség:** gimnázium

**Hobbi:** szórakozás  
**Egyesület:** Békéscsaba Előre NKSE  
**Edző:** Mátéfi Eszter  
**Nevelő edző:** Gyurkovics István  
**Olimpiai részvétel és helyezések:** Újonc

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** -  
**Legjobb Eb helyezések:** -



Betörési kísérlet...  
Görbicz Anitára  
általában  
hárman  
ügyelnek

FOTO: REUTERS



## KÉZILABDA



**Hornyák Ágnes**  
1982.09.02, Mátészalka

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 180/70  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** család, pihenés  
**Egyesület:** Győr  
**Edző:** Konkoly Csaba  
**Nevelő edző:** Bulyárszky Györgyné  
**Olimpiai részvétel és helyezések:**

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** 3. 2005  
**Legjobb Eb helyezések:** 5. 2006



**Kovacsicz Mónika**  
1983.11.20, Révkomárom

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 170/64  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** sport, mozi  
**Egyesület:** Ferencváros  
**Edző:** Zsiga Gyula  
**Nevelő edző:** Eugen Vlahy  
**Olimpiai részvétel és helyezések:**

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** 3. 2005  
**Legjobb Eb helyezések:** 5. 2006



**Lovász Zsuzsanna**  
1976.12.17, Budapest

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 173/69  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** pihenés  
**Egyesület:** Dunaferri  
**Edző:** Imre Vilmos  
**Nevelő edző:** Antos Zsuzsa  
**Olimpiai részvétel és helyezések:**

**Legjobb olimpiai:** 5. 2004  
**Legjobb vb:** 2. 2003  
**Legjobb Eb helyezések:** 3. 2004

FOTO: REUTERS



Minden jót, Mónika...



## KÉZILABDA



**Mayer Szabina**  
1988.03.24, Pápa

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 170/88  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** vásárlás, mozi, zene, olvasás  
**Egyesület:** Fehéregy Alcoa  
**Edző:** Vura József  
**Nevelő edző:** Horváth Lajos  
**Olimpiai részvétel és helyezések:**

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** -  
**Legjobb Eb helyezések:** -



**Pastrovics Melinda**  
1981.05.28, Kiskunhalas

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 175/64  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** lovaglás  
**Egyesület:** Ferencváros  
**Edző:** Zsiga Gyula  
**Nevelő edző:** Paczolay Gyuláné  
**Olimpiai részvétel és helyezések:**

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** -  
**Legjobb Eb helyezések:** -



**Pálinger Katalin**  
1978.12.06, Mosonmagyaróvár

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 183/72  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** olvasás, mozi  
**Egyesület:** Győr  
**Edző:** Konkoly Csaba  
**Nevelő edző:** Róth Kálmán  
**Olimpiai részvétel és helyezések:**

**Legjobb olimpiai:** 2. 2000  
**Legjobb vb:** 2. 2003  
**Legjobb Eb helyezések:** 1. 2000



## KÉZILABDA



**Pigniczki Krisztina**  
1975.09.18, Makó

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 171/66  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** gyerek, olvasás, internet  
**Egyesület:** Dunaferr  
**Edző:** Imre Vilmos  
**Nevelő edző:** Mandl Gábor  
**Olimpiai részvétel és helyezés:** 2000 (2.), 2004 (5.)

**Legjobb olimpiai:** 2. 2000  
**Legjobb vb:** 2. 2003  
**Legjobb Eb helyezés:** 1. 2000



**Szamoránsky Piroska**  
1986.07.09, Győr

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 172/74  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** tanulás  
**Egyesület:** Ferencváros  
**Edző:** Zsiga Gyula  
**Nevelő edző:** Basák Zoltán  
**Olimpiai részvétel és helyezés:** újonc

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** 8. 2007  
**Legjobb Eb helyezés:** 5. 2006



**Szűcs Gabriella**  
1984.08.31, Nagyvárad

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 184/79  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** mozi, zenehallgatás, színház  
**Egyesület:** Debreceni VSC  
**Edző:** Varga József  
**Nevelő edző:** Szilágyi Attila  
**Olimpiai részvétel és helyezés:** újonc

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** 3. 2005  
**Legjobb Eb helyezés:** 3. 2004





## KÉZILABDA



**Tomori Zsuzsanna**  
1987.06.18, Budapest

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 187/75  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** -  
**Egyesület:** Győr  
**Edző:** Konkoly Csaba  
**Nevelő edző:** Pergel István  
**Olimpiai részvétel és helyezések:** újonc

**Legjobb olimpiai:** -  
**Legjobb vb:** 8. (2007)  
**Legjobb Eb helyezések:** -



**Tóth Tímea**  
1980.09.16, Zalaszentgrót

181/74  
vendéglátó technikus

olvasás  
Hypo NŐ  
Németh András  
Radványi Tibor  
2004 (5.)

5. 2004  
2. 2003  
3. 2004



**Vértén Orsolya**  
1982.07.22, Budapest

170/67  
érettségi

pihenés, gyerekek  
Győr  
Konkoly Csaba  
Gyömörey István  
újonc

-  
3. 2005  
5. 2006



**Vincze Melinda**  
1983.11.12, Szeged

171/63  
érettségi

-  
Dunaferr  
Imre Vilmos  
Horváth András  
újonc

-  
-  
-

**CITY TAXI**  
2-111-111  
BUDAPEST

Autóinkban  
bankkártyával is fizethet

MasterCard

GYŐRI ÉRTÉKTÁRCA  
Győr Értéktárca

VISA

Minden hálózathoz  
előhívószám nélkül hívható

**2-111-111**



## MŰUGRÁS



**Ligárt Balázs**  
sportágvezető

FOTO: REUTERS



**Félúton...**  
**Kormos Villó és Barta Nóra**



## MŰGRÁS

3 méter



**Barta Nóra**  
1984.04.02, Budapest

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 170/60  
**Végzettség, szakképzettség:** érettségi

**Hobbi:** tánc, foci, fényképezés  
**Egyesület:** BVSC  
**Edző:** Ligárt Balázs  
**Nevelő edző:** Ligárt Balázs  
**Olimpiai részvétel és helyezés:** 2000 (22.), 2004 (14.)

**Legjobb olimpiai:** 14. 2004  
**Legjobb vb:** 11. 2003  
**Legjobb Eb helyezés:** 2. 2008

3 méter



**Kormos Villő**  
1988.08.02, Budapest

**Magasság (cm)/testsúly (kg):** 170/60  
**Végzettség, szakképzettség:** tanuló

**Hobbi:** sport, olvasás, vezetés  
**Egyesület:** RLSE  
**Edző:** Haász Katalin  
**Nevelő edző:** Haász Katalin  
**Olimpiai részvétel és helyezés:** 2004 (32.)

**Legjobb olimpiai:** 32. 2004  
**Legjobb vb:** 17. 2007  
**Legjobb Eb helyezés:** 4. 2006

## Meríts erőt a vízből!

Az első olimpiai játékok megrendezése óta a sport minden területén állandóak a fejlesztések. A minél jobb eredmények elérése érdekében folyamatosan tökéletesítik a versenyzők sportszereit, ruházatát és a felkészülési módszereket.

Egyvalami azonban évezredek óta változatlan. Akár az első görög olimpiai játékok megrendezésekor, napjainkban is a kiváló minőségű ivóvíz a sportolás során nélkülözhetetlen folyadékpótlás egyik alapja.

A Fővárosi Vízművek immár 140 éve gondoskodik arról, hogy természetes tisztaságú ivóvízzel pótolhassuk a sportolás során elvesztett folyadékmennyiséget.

Vizvonal   
**06 40 247 247**  
Ügyintézés gombnyomásra



## A víz célba juttat

Minden hivatásos sportoló jól tudja, hogy a megfelelő mértékű vízfogyasztás elengedhetetlen a kiemelkedő teljesítmények eléréséhez. Az edzések és versenyek során szervezetük az átlagosnál jóval nagyobb terhelésnek van kitéve, amit hatékonyan kell ellensúlyoznia a napi táplálék- és folyadékbevitelüknek. Emellett arra is figyelniük kell, hogy edzés közben is rendszeresen pótolják az elveszített vízmennyiséget.

Minél edzettebb ugyanis egy sportoló, annál több vizet veszít. Ezt a mennyiséget az olyan körülmények, mint a meleg, a magas páratartalom, vagy a nedvességet nem áteresztő ruha komoly mértékben növelik. Egy 70 kg súlyú sportoló edzés vagy verseny közben például 1-3 liter vizet veszíthet, súlyának akár 2-5 százalékát, ami azt tekintve, hogy már a 3 százalékos folyadékvesztés is súlyos dehidratációnak számít, igen veszélyes lehet.



Éppen ezért nagyon fontos a rendszeres és tudatos vízfogyasztás, ami elengedhetetlen a biztonságos sportoláshoz. Ez természetesen nemcsak a hivatásos sportolókra vonatkozik: a kevésbé edzettek számára is fontos, hogy a hosszabb erőfelfrítés során már sportolás közben is pótolják a folyadékvesztésüket, különben nemcsak teljesítményük romlik, hanem az edzést követően is sokkal fáradtabbnak fogják érezni magukat. Igaz, nekik nem kell annyira nagy mennyiségű vizet magukhoz venniük, mint egy professzionális sportolónak.

A folyadékpótlás egyik legegyszerűbb és legmegbízhatóbb módja a szinte mindenhol elérhető kiváló minőségű csapvíz fogyasztása. Adagolását a következőképpen javasolt beosztani: az edzés előtt 2-5 dl víz, edzés közben rendszeresen egy-egy korty, majd azt követően az elveszített vízmennyiség, ami a legtöbb esetben megközelíti az egy litert.

Annak érdekében, hogy a teljesítmény biztosan a megfelelő szinten maradjon, vagy akár még nagyobb erőfelfrítésre is képesek legyünk, érdemes a tiszta csapvizet szőlőcukorral dúsítani. A szénhidrátokkal ellátott italok ugyanis meggátolják az izmokban tárolt glikogén kiürülését, illetve energiával látják el azokat. Ezáltal tehát nemcsak a folyadék, hanem a fizikai aktivitás során elégetett szénhidrátmennyiség egy része is pótolható. Fontos azonban szem előtt tartani, hogy a cukros üdítőitalok, gyümölcslevek nem felelnek meg a célra, mert az egyszerű cukrok lelassítják a víz felszívódásának folyamatát.

A vízisportok esetében a kellő mennyiségű vízfogyasztás ugyanolyan fontos, csupán annyi a különbség, hogy a vízvesztés nem érhet el olyan szélsőséges értékeket, mint a többi sportág esetében.

Fontos tehát mindig odafigyelni arra, hogy jó minőségű, és kellő mennyiségű vizet fogyasszunk annak érdekében, hogy egészségünk veszélyeztetése nélkül, kiegyensúlyozott terheléssel érjük el az általunk kitűzött célt.

