



Kép forrása: [www.sport365.hu](http://www.sport365.hu)

## Balaton-átúszás – az örök szerelem 50 év feletti szenior úszók sportmotivációja Swimming across Lake Balaton — the eternal love Sports motivation for senior swimmers over 50



Szerző:  
**DR. HABIL. MAYER KRISZTINA**  
PhD, egyetemi docens  
Miskolci Egyetem,  
Egészségtudományi Kar, Miskolc,  
3515. Egyetemi út. 1.  
[efkmayer@uni-miskolc.hu](mailto:efkmayer@uni-miskolc.hu)  
Tudományos tevékenysége:  
Sporttudomány és pszichológia  
Főbb kutatási területei:  
Kockázatkereső magatartás  
személyiség-lélektani háttere,  
Szenzoros élménykeresés,  
Tűzoltók életminősége  
és egészségi állapota,  
Szabadidősportok motivációja,  
lelki háttere



Rovatszerkesztő:  
**Kulcsár Kata**  
szociálpedagógus  
[kulcsar.kata5@gmail.com](mailto:kulcsar.kata5@gmail.com)  
Érdeklődési kör: tudatos önépítés  
a külső és belső harmónia jegyében,  
selfness, Bach-virágterápia,  
színfilozófia, anti-aging



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Jelen tanulmány az ötven év feletti Balaton-átúszáson rendszeresen részt vevő szenior úszók sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést különös tekintettel a motivációra. A vizsgálati mintát 95 fő (44 férfi és 51 nő) alkotta, átlagos életkoruk  $57,02 \pm 6,94$  volt. A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 50 éves életkor és az, hogy az úszó már legalább 5 sikeres Balaton-átúszáson legyen túl.

**Célkitűzés:** A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a Balaton-átúszás mögött húzódó motívumokat. Ez a megközelítés újszerű és szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés.

**Eredmények:** Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az 50 év feletti úszók belső motivációval rendelkeznek, ideértve a kihívás- és kalandkeresést, az öröm, a kipacsolódás és a flow élmény átélését, az egészségmegőrzést, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

**Kulcsszavak:** Balaton-átúszás, időskor, mozgásos rekreáció



### ABSTRACT:

The present study provides an insight into the sporting activities of senior swimmers over fifty years of age who regularly participate in the Lake Balaton Crossing and its psychological background, with a special focus on motivation. The study sample consisted of 95 participants (44 men and 51 women) with an average age of  $57.02 \pm 6.94$ . The criteria for inclusion in the study were a minimum age of 50 years and the swimmer's having completed at least 5 successful Lake Balaton crossings.

**Aim:** The research uses a qualitative method to explore the motives behind the Balaton crossing. This approach is novel and unusual, but provides much more information than the quantitative approach.

**Results:** The findings suggest that swimmers over 50 years of age have intrinsic motivation, including the search for challenge and adventure, the experience of pleasure, relaxation and flow, health maintenance and belonging to a group of people with similar interests.

**Keywords:** swimming across Lake Balaton, ageing, physical recreation

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park – O’Connell – Thomson, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos, hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősek életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében (Carvalho et al., 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére, és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah – Sakr – Al-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019). A rekreációs sporttevékenység az idősebb életkorban gyakran az állóképességi sporttevékenységekre összpontosul. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbisportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül. Hobbisportok közé tartozhatnak a városi futóversenyek, az amatőr foci vagy a Balaton-átúszás is (Fritz, 2019).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Cağlar – Can-

lan – Demir, 2009; Dacey – Baltzell – Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testmozgás segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagymértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

Az úszás Magyarországon nagyon népszerű sport. Egy 2016-os Debreceni Egyetem hallgatóit vizsgáló felmérés eredményei szerint ( $N=214$ ) az úszás mind a passzív sportfogyasztás tekintetében (sport nézése), mind az aktív sportfogyasztás sportági rangsorában is a második legnépszerűbb sportágnak bizonyult (Bene – Mór, 2017). A Balaton-átúszás Magyarország és a Balaton legnépszerűbb, ikonikus nyíltvízi sporteseménye, melyet 2022-ben 40. alkalommal rendeztek meg. A résztvevők száma évről évre bővül, és a versenyszámok köre is egyre szélesebb. 2022-ben 12 ezer előnevezés érkezett a teljes 5,2 km-es Balaton-átúszásra, a fél táv-úszásra (2,6 km) és az áthúzásra (SUP-al történő áttevezés). 2022-ben Magyarország 1073 településéről érkeztek résztvevők, külföldről 43 ország közel ötszáz úszója indult. A legidősebb induló mindkét nem esetén 85 éves volt. (Balaton-átúszás közösségi oldala) A rendezvényen minden évben részt vesznek szervátültetett sportolók, dializált úszók és paraúszók is. (Magyar Szervátültetettek Szövetsége honlapja) Több kutatás eredménye is azt tükrözi, hogy a megváltozott munkaképességű, fogyatékossgal élő emberek társadalmi befogadásának kitüntetett eszköze a sport (Bene – Mór, 2017).

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az 50 év feletti korosztályt mi motiválja a rendszeres sportolásban, konkrétan a rendszeres Balaton-átúszáson való részvételben. Miért vállalják a kihívást és milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy kitartóan és éveken át részt vesznek ezen a szabadidős sporteseményen.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírást és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil – Stein – Holland, 2014). A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger – Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012).

## MÓDSZER

### Vizsgálati személyek

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2022 nyarán. A vizsgálatba azok az úszók kerültek be, akik legalább 5 alkalommal vettek már részt sikeresen a Balaton-átúszás 5,2 km-es távján és betöltötték az 50. évüket. A vizsgálati személyeket a „Tó, tenger, folyó (TTF)” és a „Balaton-átúszás” nevű közösségi média csoportokon keresztül kerestem fel. A vizsgált személyek a kérdőív elején hozzájárulásukat adták a felmérésben való részvételhez.

A vizsgálati minta 95 főből áll, átlagos életkoruk  $57,02 \pm 6,94$  év.

A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	95
Átlagos életkor (év)	$57,02 \pm 6,94$
férfi nő arány (%)	46,31:53,68
Eddigi Balaton-átúszások száma	$10,46 \pm 8,96$

1. táblázat. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai:

(A szerző saját grafikonja)

## KUTATÁSI MÓDSZER

### A kérdőív bemutatása

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy eddig hány alkalommal vettek részt Balaton-átúszáson. A kérdések fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, hogy évről évre visszatérjenek. Mi okozza számukra a legnagyobb örömet a Balaton-átúszásban, és hány éves korukig tervezik a részvételét.

A kérdőívek elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartal-

lomelemzés a beavatkozásmentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljárás alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).



Kép forrása: [www.balaton-atuszas.hu](http://www.balaton-atuszas.hu)

## A BALATON-ÁTÚSZÁS MOTIVÁCIÓRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

**Az egyik leggyakoribb motivációs tényező a kihívás, a verseny és a sikerélmény átélésének lehetősége.**

„A táv és önmagam legyőzése motivál.” 50 éves nő

„Szeretem a hosszú távot, legyőzöm a határaimat.” 62 éves nő

„A Balaton-átúszás kihívás számomra, és mindig az előző évinél jobb eredmény elérése a célom.” 61 éves nő

„Az motivál, hogy megdöntsem a korábbi egyéni rekordomat.” 58 éves férfi

„A verseny hangulata, az önmagammal való versenyzés motivál (van kitűzött célidőm).” 54 éves nő

„Szeretek úszni, és tudom, hogy még gyorsabban is menne az átúszás, ez motivál.” 50 éves férfi

„Az első átúszás kihívás volt magammal szemben, azóta az időközön próbáltam javítani, mindig sikerrel.” 54 éves férfi

„Célt ad a felkészüléshez, motivál az egész éves rendszeres sportoláshoz, megmutatja, milyen a fizikai

állapotom az előző évekhez képest. Plusz nagy sikerélmény minden évben átúszni a tavat.” 50 éves férfi

„A Balaton-átúszásnál a nyílt víz és a táv kombinációja már kihívásnak számít, és ezt jó érzés legyőzni.” 52 éves nő

„Saját magam legyőzése. Ismét elmondhatom magamról, hogy sikerült megcsinálnom. Úgy gondolom, nem elég, hogy csak fizikailag képes megcsinálni az ember, mentálisan is meg kell tudni csinálni.” 51 éves férfi

„A Balaton-átúszásnál szembenézünk egy nagyobb dologgal, amit nem mi irányítunk. Szeretem a kihívásokat, hogy feszegetem a határaimat. Az motivált, hogy az ismerőseim nem hitték el, hogy meg tudom csinálni. A következőknél pedig saját magam felülmúlása motivál.” 52 éves nő

**A másik nagyon gyakori motivációs tényező magának az élménynek az átélése, a kikapcsolódás, az öröm és flow érzés megtapasztalása.**

„Nagyon szeretek úszni.” 53 éves férfi

„Úszni csodálatos! Imádom a vizet, imádok úszni!” 51 éves nő

„Szeretek úszni. Nyílt vízben is.” 69 éves férfi

„Kikapcsol, feltölt.” 52 éves nő

„A Balaton szeretete motivál évről évre.” 57 éves férfi

„Szeretek természetes vízben úszni. Örömet okoz.” 52 éves nő

„Jólesik.” 67 éves férfi

„A víz, a vízben történő mozgás megnyugtat, feltölt.” 61 éves nő

„Első alkalommal bakancslista kipipálása, utána pedig szerelem az egész szituációba, amiben nagyon jó feloldódni.” 67 éves férfi

„A legjobb a víz simogatása.” 60 éves nő

„Kikapcsolódás.” 57 éves nő

„Jó érzés, jó kedvre derít, energiát ad.” 50 éves nő

„Csodálatos élmény.” 52 éves férfi

„A flow élmény, a természet, a lebegés, a ki-be lélegzés ritmikussága általi haladás, szeretem.” 51 éves nő

„Úszni nagyon megnyugtató, kikapcsolódás számomra.” 52 éves nő

„Biztonságot, nyugalmat, stabilitást jelent nekem, teljesen ki tud kapcsolni.” 55 éves férfi

„Flow és a mozgás hatása a fizikai és testi jóllétre.” 51 éves nő

„Csodálatos érzés a vízben lenni, érezni a napsütést, a Balaton „ölelését”.” 56 éves nő

Az áramlat-élményt (flow), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvésrendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük. Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen az éntudat eltűnik, az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek. Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrálnak, annak érdekében mozgósítja az erőforrásait. Az áramlat vagy flow élmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képességei és a feladat nehézsége között is egyensúly van. Jellemzi a flow élményt a tudatos fókusz, az időérzék torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése (Csíkszentmihályi, 2001.)

**Szintén fontos motivációs tényező a barátokkal, úszótársakkal való találkozás öröme is.**

„Jó a sok ismerőssel találkozás az átúszáskor.” 50 éves nő

„A mozgás miatt. Barátokkal, ismerősökkel találkozhatok.” 78 éves férfi

„Élmény, egy közösen eltöltött nap a barátaimmal.” 50 éves nő

„Szeretem, hogy az úszóközösséget egy nagy csapattá fogja össze.” 56 éves férfi

„A rendezvény hangulata magával ragadó, sokkal élvezetesebb, mintha magában úszik az ember.” 54 éves férfi

**Az egészségmegőrzés is felmerült a Balaton-átúszás motivációs tényezői között.**

„Térdsérülések és a sok ülőmun-  
ka miatt ez az a sportág, ami kü-  
lönösebb gond nélkül végezhető  
számomra. Maga a mozgás sokat  
javítja az állóképességet és a test-  
tartást.” 55 éves nő

„A víz szabaddá tesz, a fejlődés  
motivál, egészségmegőrzésre kívá-  
ló.” 54 éves férfi



**A vizsgálati személyek legfőbb  
motivációi a Balaton-átúszáson való  
rendszeres részvétellel kapcsolat-  
ban** (A szerző saját ábrája)

Az átúszás motivációi mellett kíván-  
csi voltam arra is, hogy **meddig,  
hány éves korukig tervezik  
az úszók a Balaton-átúszáson  
való részvételt.** A legtöbb úszó  
80-90-100 éves életkort jelölt meg,  
illetve az „*ameddig bírom, ameddig  
jőlesik*” válaszok voltak a leggyako-  
ribbak. Úgy tűnik tehát, hogy az át-  
úszásnak nincs felső életkori határa,  
egy életen át úízhető és egy életen át  
örömet adó tevékenység a szenior  
úszók számára.

„Amíg élek... Remélem!” 78 éves  
férfi

„Minél tovább. A 80-at reálisnak  
tartom, de bízom abban, hogy an-  
nál is tovább.” 68 éves férfi

„Nincs terv, de jó lenne egyszer a  
legidősebbnek lenni.” 50 éves nő

„Ameddig csak bírom. (Mókás  
lenne megdönteni a legöregebb át-  
úszó rekordját.)” 52 éves nő

„Amíg több benne az öröm, mint  
a fáradtság.” 55 éves nő

„Szerintem életem végéig...”  
52 éves férfi

## KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány a Balaton-átúszáson  
rendszeresen részt vevő 50 év felet-  
ti szenior úszók sportmotivációját  
tárta fel. Miért vesznek részt évről

évre a Balaton-átúszáson? Mit jelent  
számukra ez a rendezvény? Mi moti-  
válja őket? Hány éves korukig terve-  
zik a részvételt? Ezekre a kérdésekre  
kerestem a választ.

Az úszók többsége számára ez a  
sporttevékenység kihívás, kaland,  
flow élményt biztosító tevékenység,  
mely az egészségmegőrzést is szol-  
gálja. Eredményeim arra engednek  
következtetni, hogy a Balaton-át-  
úszáson rendszeresen részt vevő  
úszóknak belső (*intrinsic*) motívá-  
cióik vannak, ideértve elsősorban  
a vízben való mozgás örömeinek az  
átélését, a kikapcsolódást és a flow  
élmény megtapasztalását. Mindezek  
mellett fontos még az egészségmeg-  
őrzés, valamint egy hasonló érdeklő-  
désű emberek alkotta csoporthoz  
való tartozás igénye is. Eredményeim  
alapján elmondható, hogy a Bal-  
aton-átúszás egy olyan szenvedély  
sokak számára, melynek nincs felső  
korhatára, egy életen át tartó öröm-  
forrás.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Aaltonen, S. – Leskinen, T. – Morris, T. –  
Alen, M. – Kaprio, J. – Liukkonen, J. – Kujala  
U. (2012): Motives for and barriers to physi-  
cal activity in twin pairs discordant for lei-  
sure time physical activity for 30 years. In-  
ternational Journal of Sports Medicine. 33.  
2. 157–163. DOI: 10.1055/s-0031-1287848
- Al-Mallah, M.H., – Sakr, S., – Al-Quna-  
ibet, A. (2018): Cardiorespiratory Fitness  
and Cardiovascular Disease Prevention: an  
Update. Current Atherosclerosis Reports.  
20. 1. DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4
- Bene, Á. – Mór, M. (2017): Egy világ-  
méretű sportesemény, a 2017 Vizes Világ-  
bajnokság néhány társadalmi aspektusa a  
jövő managereinek szemszögéből a felkés-  
zülési időszakban. International Journal  
of Engineering and Management Sciences.  
2. 4. 40–59. DOI: 10.21791/IJEMS.2017.4.4
- Boros, Sz., – Kalmárné Rimóczi, Cs.  
(2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi  
énekre gyakorolt hatásai. Kalokagathia,  
49 2–4. 118–128.
- Caglar, E. – Canlan, Y. – Demir, M. (2009):  
Recreational Exercise Motives of Adoles-  
cents and Young Adults. Journal of Human  
Kinetics. 22.1. 83–89. DOI:10.2478/v10078-  
009-0027-0
- Carvalho, A. – Rea, I.M. – Parimon, T. –  
Cusack, B. J. (2014): Physical activity and  
cognitive function in individuals over 60  
years of age: a systematic review. Clinical  
Interventions in Aging. 2014. 9. 661–682.  
DOI: 10.2147/CIA.S55520
- Csikszentmihályi, M. (2001): Flow Az  
áramlat A tökéletes élmény pszichológiája.  
Akadémiai Kiadó, Budapest

Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A  
rendszeres testmozgás jótékony hatása az  
idősödő emberek testi-lelki egészségére.  
Magyar Gerontológia, 11. 37–38. 53–64.  
DOI:10.47225/MG/11/37-38./7904

Dacey, M. – Baltzell, A. – Zaichkowsky,  
L. (2008): Older adult's intrinsic and ex-  
trinsic motivation toward physical activity.  
American Journal of Health Behavior. 32. 6.  
570–582. DOI: 10.5555/ajhb.2008.32.6.570

Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelen-  
tések a rekreáció területén: Rekreáció  
mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó,  
Miskolc 29. o.

Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Rek-  
reáció mindenkinek I. Bába és Társai Kiadó,  
Szeged.

Hagger, M. – Chatzisarantis, N. (2008):  
Self-determination Theory and the psy-  
chology of exercise. International Review  
of Sport and Exercise Psychology. 1. 1.  
79–103. DOI:10.1080/17509840701827437

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztojev Ange-  
lov, I., – Szendrák M., – Plachy, J. (2020): Az  
egyensúly és koordináció fejlesztése idős-  
korban. Recreation tudományos maga-  
zin. 10.1 42–44. DOI:10.21486/recreation.  
2020.10.1.5

Kaminsky, L. A. – Arena, R. – Ellingsen,  
Ø. – Harber, M. P. – Myers, J. – Ozemek, C.  
– Ross, R. (2019): Cardiorespiratory fitness  
and cardiovascular disease – The past, pre-  
sent, and future. Progress in Cardiovascu-  
lar Diseases. 62. 2. 86–93. DOI: 10.1016/j.  
pcad.2019.01.002

Kil, N. – Stein, T. V., – Holland, S. M.  
(2014): Influences of wildland-urban inter-  
face and wildland hiking areas on experi-  
ential recreation outcomes and environ-  
mental setting preferences. Landscape and  
Urban Planning. 127. 1–12. DOI: 10.1016/j.  
landurbplan.2014.04.004

Mayer, A. (2017): A tartalomelemzés  
módszere. From: <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere/>

Mueser, R. (1998): Long-distance hiking.  
Lessons from the Appalachian Trail. Inter-  
national Marine/Ragged Mountain Press.  
Camden, Maine.

Pate, R. R. – Heath, W. G. – Dowda,  
M. – Trost, G. S. (1996): Associations be-  
tween physical activity and other health  
behaviors in a representative sample of  
US adolescents. American Journal of Pub-  
lic Health. 86. 1577–1781. DOI: 10.2105/  
ajph.86.11.1577

Park, H. L. – O'Connell, J. E. – Thomson,  
R. G. (2003): A systematic review of cog-  
nitive decline in the general elderly popula-  
tion. International Journal of Geriatric Psy-  
chiatry. 18. 12. 1121–1134. DOI: 10.1002/  
gps.1023

Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és  
civilizációs betegségek különböző élet-  
korokban. Magyar Gerontológia. 13 (Kü-  
lönszám). 7–8. DOI: 10.47225/mg/13/Kü-  
lönszám/10568