

HFM

Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015 - II. évfolyam - 2016. április - 4. szám
DIGITÁLIS KIADVÁNY

„Az életben nem a győzelem a legfontosabb, hanem a küzdelem.”
(Pierre de Coubertin)

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.”

Sallustius

Futólegendák a Nagyerdőben

Balczó András nagy futásai
Siska Xénia gondolatai a futásról
Balogh Györgyi a hiányérzetről
Edzői szemmel az utánpótlásról
A jövő reménységei
Te miért futasz?
Rotary Futófesztivál
Futó Daru Se
Ebesi Sportbarátok
Párosan és sportosan szép az élet



Siska Xénia



Balogh Györgyi



Munkácsi Antónia



Forgács Judit



Markó Margit

Gondolatok a futásról

Igaz 12 évesen kezdtem futni, a Vasasban, de a futást sokkal korábban kezdtem, egyedül, az utcán, oviba, iskolába - nem futva, hanem rohanva. Mezőtúron nőttem fel, a nagyszüleim neveltek fel, negyedik osztályos koromig ott laktam. Amint kiléptem az utcára, elkezdtem szaladni. Mindig kinéztem magamnak egy járókelő, aki jó messze volt, és megpróbáltam utolérni. Persze mindig sikerült, mert azok sétáltak. A dédikém szegény mindig azt mondta, hogy ne szaladjak,



mert mit gondolnak az emberek, azt, hogy „megkegyült az unoka”. De én mindennap futottam, versenyeztem. Amikor Budapestre kerültem, a Martonhegyi általános iskolába, azonnal kiválasztott Sztipits László, nagy-nagy szerencsémre. Sokat futottunk, hidegben, hóban, fagyban, esőben, minden héten két alkalommal „kifutás” Pasarétra a vitorlázó reptérre, amit nem szerettem. Mindig utolsó voltam, mivel a csoportban csak fiúk voltak, ráadásul 400 gátasok, és nekem nem volt az erősségem az állóképesség. Sztip azt mondta, hogy meglátom, egyszer nagy öröm lesz a futás, amit vártam, vártam, de a nagy öröm csak a rövid futásoknál jött el. Imádtam gátazni, a síkfutást közel sem szerettem annyira. Szinte minden edzésen bevertem a térdem, de nem érdekelt, csak a gátfutás okozott igazi boldogságot, egyszerűen imádtam. Mostanság szoktam futni egy héten 2-3 alkalommal, de csak a narancsbőr ellen, nagyon lassan, felelősség nélkül, amíg jólesik, kb. 40 percet. Manapság könnyebb, fülemen a zene, közel sem annyira unalmas a 40 perc, mint régen. Jobb lenne gátazni, de az már nehezebben menne, így marad a kocogás. Az atlétika tényleg a sportok királynője, minden szám mérhető, igazságos, nem a bíró dönti el, hogy ki a győztes, és a legtöbb néző mindig a futószámokat nézi. A gátfutás az örök szerelem! Hajrá futás!

Siska Xénia olimpikon, fedett pályás világjátékon és fedett pályás Európa-bajnokságon győzött a 60 m-es gátfutásban, országos bajnok 100 m-en, nyolc alkalommal a 100 m-es gátfutásban, fedett pályán öt alkalommal a 60 m-es gátfutásban, országos csúcsot futott tizenegy alkalommal 100 m-es gátfutásban, egy alkalommal a 4×100 m-es váltóban, fedett-pályán az 50 és a 60 m-es gátfutásban.

II. HAJRÁ FUTÁS

Nagyerdei futóverseny-sorozat 2016

A verseny fővédnöke: Béres Ernő világcúcsot futott atléta

A verseny védnöke: Dr. Pósan László országgyűlési képviselő

A versenyen nevezési díj nincs!

Első verseny: április 9.

Információk: www.hajrafutas.hu

Facebook: HAJRÁ FUTÁS nyilvános csoport

ATLÉTATALÁLKOZÓ

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.” Sallustius

1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek

női rövidtávfutó bajnokai

Debrecen, Nagyerdő, 2016. május 7.

Futás a koraszülöttekért
Másodszor is célba érünk!

- ▶ Ha szeretnéd megméretetni magad,
- ▶ ha egy nemes célt támogatnál,
- ▶ ha vonzanak a kihívások,
- ▶ ha tagja vagy egy jó és kitartó csapatnak,

akkor **jelentkezz** jótékonyági futásunkra!

🕒 Időpont: 2016. május 8.
📍 Távol: Zalaegerszeg-Hévíz-Keszthely (kb. 50 km)
📄 Nevezés egyénileg vagy váltóban (max. 10 fő)

Jelentkezés és bővebb információ honlapunkon:
www.koraszulottmentes.hu

KORASZÜLÖTTMENTŐ ÉS
GYERMEKINTENZÍV ALAPÍTVÁNY

HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

- Futással foglalkozó lap ▪ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztők: Rác Zoltán, Sós Barnabás, Szolnoki Imre
- A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25 ▪ E-mail: istvancseke55@gmail.com ▪ Telefon: 06-30-695-3880
- A Debreceni Kilométerek Sportegyesület, az Ebess Sportbarátok Egyesülete, a Futó Daru Sportegyesület, a Hajdú Rendszert Sport Egyesület, a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Tekergők Sportegyesület közös digitális kiadványa
- Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István, Szabó László ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó
- A magazin letölthető a www.debrecenikilometerek.hu, a www.ebesssportbaratok.hu, a www.daru.blog.hu, a www.hajrafutas.hu, a www.hrse.eu, a www.tekergokse.hu honlapokról és a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.
- A szerkesztőség hozzájárul a magazin egészben vagy részleteiben történő másolásához és terjesztéséhez.**

Mindenkit szeretettel vár a Debreceni Kilométerek Sportegyesület

Nagyerdei félmaraton

2016. május 1., Debrecen



Helyszín:

Debrecen, Nagyerdő.

Rajtidők:

9.00 - Gyerekfutam
10.00 - Minimaron
10.05 - Negyedmaraton
10.10 - Félmaraton

Kategóriák:

1/2 MARATON - 21,097 km
1/4 MARATON - 10,548 km
Minimaron - 5,274 km
Gyerekfutam - 2,5 km

Rendészeti kategória

félmaraton, negyedmaraton,
minimaron távokon

**A gyerekfutam
ingyenes!**

www.debrecenikilometerek.hu



Magyarország 2016. évi 6 órás Ultrafutó Bajnoksága

Debrecen, 2016. június 26. 10.00 óra



**Érvényes MASZ versenyengedéllyel rendelkező
futók indulhatnak az UB kategóriában!**

Helyszín: Debreceni Nagyerdei Stadion Északi kapuja **A pálya hossza:** 1700 méter, aszfalt; **Versenybíró:** Nagy Tibor
Versenyszámok: 1, 2, 4, 6 órás nyílt futamok + 6 órás Ultrafutó Magyar Bajnokság A 6 órás Ultrafutó Magyar Bajnokságra
helyszínen nem lehet nevezni! **Nevezés, bővebb információ:** www.debrecenikilometerek.hu

Balczó András nagy futásai

Két dátum, amely a magyar sport legszebb napjai közé tartozik. Az első egy világbajnoki győzelem, a második egy olimpiai aranyérem időpontja. Egy fantasztikus sportoló nagy futásainak napjai, amivel győzelmet aratott mindkét alkalommal. **Balczó András** az öttusaspport legnagyobb alakja.

– Az első.

1969. szeptember 25. Budapest, Hármashatár-hegy.

Az öttusa világbajnokság ötödik, befejező napja. A táv 4000 m.

A helyszínen közel 20.000 ember szurkolt Balczó András győzelméért. Soha, sehol nem kísérték még ennyien figyelemmel az öttusa küzdelemsorozatát, mint akkor Magyarországon. A célba érkezés előtt, a pálya két oldalán nagyon sokan, férfiak és nők, öregek és fiatalok futottak együtt Balczó Andrással.



Budapest 1969

„Valami világossá vált. Akkor megértettem, hogy én nem magamért futok, nem a magam jussáért. Saját szemmel láttam, hogy mennyi embernek okozok örömet, hogy ha nyerek, és nyilván keserűséget, ha vesztek. És ez a körülmény különös jelleget adott az egész versenyzésemnek. Ez a tudat felszívódott bennem, mint a tinta az itatósba, annyira, hogy már ki sem látszottam belőle. Belém ette magát az a gondolat, hogy én másokért futok. Motoszkált ez már bennem régen is, de akkor itt világossá lett.” (idézet a *Küldetés* című filmből).

– A második.

1972. augusztus 31. A müncheni olimpia.

A befejező szám, a futás előtt Balczó Andrásnak 28 másodperc volt a hátránya a szovjet Onyiscsenkóval szemben. Ezt kellett ledolgoznia a 4000 méteres távon. Korántsem túlzás, hogy egy ország futott együtt lélekben akkor Balczó Andrással.

Hétköznapi lévén munkanap volt. Magam a debreceni házgyárban dolgoztam, egy műhelyben. Vártuk a közvetítést. Amikor elérkezett a pillanat, a gyárban szokatlanul nagy csend lett. Hallgattuk a rádiót. Igen, azt éreztük, hogy értünk is fut, hogy az a bizonyos egyéni olimpiai bajnoki cím a mienk is. Nem tudom, hogy volt-e valaha is hasonló, amikor ennyien és ennyire szurkoltak volna egy magyar sportolónak.

A riporter szavai: „Eszményi szép futóstílusban fut. Gyere-gyeregyere hangzott a biztatás. Remekül fut.”

Biztos vagyok benne, hogy nagy idő lesz.”

Az lett. 54 másodpercet vert rá a szovjet sportolóra. Olimpiai győzelmet ért a fantasztikus futás.

Balczó András háromszoros olimpiai és tízszeres világbajnok, a Nemzet Sportolója, Budapest díszpolgára, három alkalommal az év sportolója Magyarországon, tizenkét gyermek édesapja. Példakép mint sportoló, és példakép mint ember.

Cseke



München 1972





Futó Daru Se eredmények és tervek

Lassan elérkezünk a 2015/2016-os futó-évad téli időszakának végéhez. December utolsó heteiben minden egyesületi tagunk visszatekintett a 2015. évre, értékelte eredményeit. Jó néhány futónk teljesítette például az igen népszerű „Fuss 2015-ben 2015 km-t!” kezdeményezést. Karácsonyra sokunk futóruházatát, futócipőjét, kutyúket, kiegészítőket kapott ajándékba, ami jól jelzi azt, hogy családtagjaink is lassan kezdik elfogadni hóbortunkat. Ami az ajándékoktól sokkal fontosabb, az az, hogy egyre több családtagot, ismerőst sikerül futásra, mozgással teli életre ösztökélni. Sokunk újrakezdése is vélhetőleg valamilyen számunkra kiemelkedő eredmény elérésére vonatkozott.

Nevükkel ellentétben a FUTÓ Daruk télen sem repülnek el melegebb éghajlatra. Kénytelenek vagyunk alkalmazkodni az itthoni zordabb körülményekhez és felvenni a kesztyűt a hidegebb, csapadékosabb időjárással szemben. Ebben az időszakban is a futás teszi ki a szabadidőnk jelentős részét. Ezt támasztja alá a honlapunkon közzétett, tagoknak feltett kérdezz-felelek rovat is. Szinte mindenki egyetértett abban, hogy egy rövidebb pihenős időszak után edzésre szükségünk van, még ha ugyan nem is csúcsterhelésen, de alacsonyabb fordulatszámon azért ilyenkor is edzenünk kell.

A téli időszakban sokunkban felmerül a kérdés: hogy mit is érdemes ilyenkor felvenni? Ez sok mindentől függ. Elsősorban az időjárási körülmények: a hőmérséklet, a szél és a csapadék a legfontosabb tényezők, amelyeket szem előtt kell tartani. A profik azt tanácsolják, hogy aki egész télen nem edzett a szabadban, a friss levegőn, az ne a legnagyobb mínuszok idején kezdje el a téli alapozást. Ha viszont kinn voltunk folyamatosan, ahogyan hűlt a levegő, akkor sokkal edzettebbé válik szervezetünk, és ellenállóbb a nagy hideggel szemben is.

Pár szó essen a ruházatról is: ilyenkor alulra mindig érdemes valamilyen testre

feszülős aláöltözöt felvenni, mind a felső, mind az altestre. Futónadrágból kapható a vastagabb, melegebb naci, részesítsük ilyenkor azt előnyben. Felül pedig az aláöltöztet egy kissé vastagabb középréteget, míg kívülre szél-/esődzsekit válasszunk. Ha valaki ettől fázósabb, vagy hidegebb időben edz, akkor lehet még egy-egy technikai pólót is felvenni a dzseki alá, de a lényeg az, hogy az edzésünk legelején kicsit fázzunk, semmiképp se öltözzünk túl. Természetesen a sapka, kesztyű és valamilyen csőszál se maradjon le.

Jó néhány futó szájából hallottam már azt, hogy „ha fázunk, maximum gyorsabban futunk”. Fontos még az is, hogy háztól házig fussunk, bemelegítésre, illetve az edzésünket követően történő nyújtásra használjuk az otthonunkat, avagy lépcsőházat, garázst!

Hogy ne csak az egyhangú edzésnapok maradjanak a tél folyamán, két Yours Truly futást is szerveztünk a téli időszakban. Ezekre igen népes táborot sikerült összehoznunk. A finn kezdeményezésű becsületbeli futás január 31-én, illetve február 28-án zajlott. Összesen 97 futást regisztráltak futóink 1.226.200 futott km-rel, mellyel összetettben közel 150 településből az előkelő 6. helyen végzett Püspökladány városa. Ami igazából nem irányadó, de mégis örömteli, hogy ennyi futó kilátogatott a hűvösebb, szeles napokon is futni a szülővárosáért, lakóhelyéért, és nem utolsósorban egészségéért. Több családtagunk is kijött és frissítést biztosított, süteményeket sütött számunkra, hogy legyen energiánk az 50 km, 25 km, vagy bármilyen hosszú választott távunkra.

Hogy ne csak az aszfaltfutók népes táborát gyarapítsuk, többben is terepfutás kategóriával kacérkodnak, illetve teljesítménytúra nemzeti bajnokságban is képviseltetjük magunkat, így beléptünk a Magyar Túrasport és Terepfutó Szövetségbe. Úgy gondoljuk, még sokat kamatozhat ez a kapcsolat hosszútávon.

A futáson túl tagjaink teljesítménytúrákon is részt vettek, hogy a megszokottól eltérő terhelésben legyen részük. A terepfutáshoz igen közel áll a teljesítménytúrás is. Egy-egy túra remek lehetőség a terepfutás kibontakoztatására, szint-, avagy lejtmenetben könnyebb futni, bármikor sétálhatunk, így folyamatos fejlődést, jobb állóképességet érhetünk el. Voltak közülünk a Bükk éjszakai kihíváson, a Téli Mátrán, a Túra-Függő éremeső túrán a Pilisben vagy a Kiss Péter emléktúrán a Mátrában is. Az aszfaltos versenyektől ezek sokkal nehezebb, igen mély, felázott, patakátkelekkel tarkított túraútvonalakon vezetnek ebben a téli, csapadékosabb időszakban. Itt válik valaki igazi terepfutóvá, avagy itt dönti el az ember, hogy inkább marad az aszfaltos futás szerelmese. Egy biztos, hogy egy ilyen túrát követően a hétvége hátralévő részét mosással tölthetjük.

Érdekesképpen írom, hogy két tagunk jelenleg is jár a bronzjelvényes túravezetői tanfolyamra, a későbbiek során még biztosan jól fog jönni nekik tájékoztatói, vezetői képességük fejlesztése.

A honlapunkon sem állt meg az élet. A Kérdezz-felelek rovatban választ kaphatunk a következő kérdésekre:

– Hogyan értékeled az elmúlt évet, sportteljesítményedet, valamint eredményeidet tekintve?

– Tartottál-e pihenőt, hogyan próbálsz megoldani a téli edzéseket?

– Mik az idei terveid, sportcéljaid?

A válaszokból többek között kiderül, hogy gyakorlatilag mindenkinek sikerült elérnie, teljesítenie terveit tavaly, és senki nem áll le idén sem. Új év, új remények. Az idei évre is kellenek tervek, megdönthető rekordok. Többben is félmaratoni vagy maratoni egyéni rekordjukon szeretnének javítani. Van, aki első terepversenyére, ultratávjára vagy akár ironman versenyére készül. Azt hiszem, remek év lesz ez is, nem fogunk unatkozni.

Futó Gergely

Edzői szemmel az utánpótlásról

A kérdés örök: milyenek a mai fiatalok? A válasz is örök: ááá, ezek a mai fiatalok!

Ki ne emlékezne fiatal korából, hányszor hallotta ezt az idősebbektől. És a szüleink is ugyanezt hallották, amikor fiatalok voltak. A mai fiatalok is ugyanezt hallják. A világ folyamatosan változik. A modernizáció, a technika, az információáramlás, egyszerűen a tudomány fejlődése és egyéb társadalmi jelenségek összessége miatt egyre jobban elkenyelmesedhetünk. Bár látszólag a gyerekek sokkal leterheltebbek, ez leginkább csak az elmére igaz. Egyre több különóra járnak a gyerekek, de az oda vezető utat még véletlenül sem gyalog teszik meg. A szülők taxis szolgáltatásnak tekintik őket egyik helyről a másikra. Ha szerencsés a család, akkor a nagymama elmegy az unoka elé az iskolába, és cipeli a 10 éves táskáját, mert szegénynek az annyira nehéz. Sőt van olyan szülő, aki a tilalom ellenére bekíséri felső tagozatos gyerekeit az iskolába, és felviszi a táskáját a padjára, hogy nehegy gerincferdülést kapjon. A székhez kötött számítógépes játékokat, kommunikációs eszközöket már meg sem merem említeni. Mindezek ellenére a csúcsok mégis megdőlnek. Tehát születnek és vannak még mindig kivételesen ügyes és tehetséges gyerekek, hisz rájuk nem lehet azt mondani, hogy ezek a mai fiatalok. Ne rég a Felnőtt Fedett Pályás Bajnokságon a 60 m-es gátfutásban előbb Baji Balázs futott felnőtt csúcsot, majd a lányoknál Kozák Luca futott korosztályos országos csúcsot. A kis létszámú versenyen is voltak kiváló eredmények. A hangsúly a kis létszámon van. Hogy miért vállalkoznak sokkal kevesebben versenysportot és miért alkalmatlanok rá sokkal kevesebben, azt már nagyjából elkezdtem elemezni. De! Nem szeretném ezzel folytatni, hisz erről mindenki tudna regényt írni. Inkább elmondom, hogy én itthon, Veszprémben hogyan próbálok megcáfolni mindezt már évtizedek óta.

Elsőként azt emelném ki, hogy **rendszerben** dolgozunk. Az edzésidőpontok 20 éve nem változtak. A legkisebbeknek, a 10 év alattiaknak, a gyerekeknek már 20 éve hétfőn és pénteken 18:00-kor kezdődik az edzés, míg a 11-12 éveseknek kedden, csütörtökön és pénteken 14:30-kor. A serdülők négyszer járnak egy héten, a nagyok pedig már naponta. Összesen 120 fős a létszám. Egy pénteki napon mindenki átfut a kezeink között.

Tíz évvel ezelőtt egyedül készítettem őket, de ahogy egyre többen lettünk és az eredmények is egyre javultak, már alig vártam, hogy valamelyik tanítványom végezzen az egyetememen, és velem akarjon dolgozni. Tíz éve aztán megérkezett Németh Eszter, az egykori 3000 m-es junior bajnokom. Eszter átvette tőlem a serdülők képzését. A gyermek korcsoport



nálam maradt, a legkisebbek edzését pedig közösen vittük esténként. Olyan szép létszámmal és eredményekkel dolgoztunk, hogy kevesen lettünk a feladatra, és kellett még egy kolléga, akit Takács Dávid személyében meg is találtunk. Dávid ugyan még aktív futó, és nagyon számítok rá még a versenyeken is, de a 11-12 évesek képzését már át tudta venni. Egységes egészsként kezeljük a csoportokat. Egy évben egyszer elmegyünk egy közös edzőtáborba, ahol részt vesz a 13 évestől a felnőttéig mindenki, pl. Minczér Albert is. Egyformán van mindenkinek reggeli torna és esti takaródó. Mégis a kicsik áhítattal figyelik a nagyokat, akik szeretettel javítgatják, támogatják őket. Az iroda faliújságjára kirakunk minden megjelent cikket róluk, és a falon sorakoznak a büszkeségeink fényképei. Az irodámon „nincs ajtó”, bárki betérhet.

Ha felvételt hirdetnék a csoportba, valahogy így szólna:

Amit elvárunk: odaadás, motiváció, céltudatosság, alázat, tisztelet a sport és sportmunka iránt.

Amit nyújtunk: átgondolt, egyénre szabott szakmai munka, tisztelet, szeretet, életút-segítség, egyéni karriergondozás, közösség, csapat, siker.

Amit nem tudunk elfogadni: az előre be nem jelentett hiányzást, késést, felszerelés-hiányt, tiszteletlenséget, nyafogást, be nem jelentett éjszakai szórakozást.

A kisebbeknél sokat jelent a szülő megnyerése és a vele való jó kommunikáció. A szülő nélkül nem lehet távlati magas szintű munkában gondolkodni. Azt tapasztaltam, hogy a szülő szereti, hogy végre valahol megmondják, mi az elvárás feléjük. Például, hogy ha hozzánk szeretné járni a gyermekét, akkor:

- jól öltöztesse fel, mert mi kivisszük, ha csak nem szakad az eső
- kötelező versenyre járnia,
- ne hozza elkésve
- a szülő ne maradjon ott edzésen és nézze árgus szemekkel, mikor szólhat rá a saját gyereke

- ne ijedjen meg, mert a gyerek elfáradhat
- ne értékelje a gyerek edzésmunkáját, ezt hagyja meg nekünk.

A szülőket mindenről tájékoztatjuk. Előre a versenyekről, utólag az eredményekről, és képekkel is szolgálunk nekik. A gyerek fejlődéséről, az esetleges gondokról is beszélhetünk. Igyekszünk több időt szánni a velük való találkozásra edzés előtt és után.

Eszterrel és Dáviddal a szakmai programot átbeszéljük, még a legkisebbeknél is tervezünk. Nagyon tetszik a Sport XXI. programja, és ez alapján elég jó képzési anyagot kapunk. A legkisebbeknek kettő, a 11-12 éveseknek három edzésük van. A serdülőknek négy a kötelező.

Nem feltétlenül szeretnénk serdülő bajnokokat gyártani minden áron. Türelemesen kivárjuk, amíg a befektetett munka beér. Azt gondolom, hogy az ifjúsági csoportba lépve már látszani kell a komoly eredményre való képességre, mind motivációban, mind pedig eredményben. Az igazán jó versenyzőim: Takács Dávid, Minczér Albert, Kállay Dániel. Bozzay Boglárka, Szalai Benjamin, Loránd Lilla, Tóth Áron, Kilián Dániel, Kiss Gergő (Pápa) Szögi István (Tatabánya) már serdülőben megmutatták tehetségüket, de vannak kivételek, például Kéri Bianka, aki csak 16 évesen került le a pályára.

Ha megkérdeznék, mit mondanék útravalónak egy kezdő edzőnek, hát valami ilyesmit. Tudj cipőt kötni szemből, legyen nálad mindig papír zsebkendő, légy mindig a pályán, képezd magad, és minden gyereknek úgy tarts edzést, mintha a sajátod volna, mert minden gyerek valakinek a saját gyereke.

Elégedett vagyok-e? Szeretem a munkám és élvezem is. Vannak-e lehetőségek a fejlődésre? Tudnám-e még jobban csinálni? Igen. Mi kellene hozzá? Csak ezzel kellene foglalkoznom (erkölcsi, anyagi megbecsülés). Jobb infrastruktúra. Terem, eszközök, felszerelés. Működő rendszeres egészségügyi háttér. Egyszóval a versenyzőknek.

Tóthné Stupián Anikó
szakedző

A jövő reménységei

Csuta Dorottya 12 éves, **Hajdú Bettina** 14 éves. Tehetséges gyerekek. Céljaik vannak.

Fiatalkoruk ellenére már sok szép sikert értek el, nemcsak hazai, de nemzetközi versenyeken is.

Dorottya jelenleg 600 és az 1000 méteres síkfutásban korosztályos csúcsokkal vezeti az örökranglistát. Gyermekválogatott tagjaként 2015-ben címeres mezben futhatott a Varsóban megrendezett gyermek atlétikai viadalon, és korosztályos rekorddal (1:44,57) győzött. Nemzetközi korosztályos győzelmeiket aratott Debrecenben, 600 és 1000 méteren, valamint Dortmundban fedett pályás viadalon, 800 méteren.

Bettina országos bajnoki címet szerzett 800 méteren 2:18,03-as egészen kiváló idővel. Varsóban nemzetközi versenyen, 600 méteren nyert már arany- és ezüstérmet. Ez év március közepén Dortmundban fedett pályás versenyen győzött 800 méteren nagy fölénnyel.

Őket és szüleiket kérdeztük.

– Hány éves korodban kezdted a rendszeres sportolást, és miért a futást választottad?

Csuta Dorottya: Ovis koromban kezdtem karatézni, heti 3 alkalommal volt edzés, nagyon szerettem azt a sportot, és szereztem néhány érmet a versenyeken. Azután az iskolában péntekenként volt kézilabdaedzés, és néha kézilabdatornákra mentünk. Én voltam a suliban az egyik legjobb. Tetszett a dolog, de nem láttam benne fantáziát hosszú távon. 2012-ben volt egy futóverseny a falunkban, ahol szinte az egész sulis, valamint felnőttek is elindultak. Megnyertem, megverve a felnőtteket is. A futás nagyon megtetszett, és 2014 februárjában apa beíratott a Pegazus SME atlétika klubjába. Egy ideig együtt csináltam a három sportágat, de időközben annyira megszerettem az atlétikát, hogy nem esett nehezemre dönteni közöttük. Ezt követően már csak az atlétikára összpontosítok.

Hajdú Bettina: Kilencévesen kezdtem az atlétikát. A testnevelő tanárom biztatására indultam el egy városi futóversenyen, amit megnyertem. Ekkor nagyon megtetszett a futás, és eldöntöttem, hogy edzőhöz és edzésekre szeretnék járni. Ez azóta is tart, és a sport, az atlétika az életem részévé vált.

– Hány alkalommal futsz egy héten, és mennyit?

Cs.D.: Ez igazából titok, de pontosabb adatok nélkül annyit elárulhatok, hogy háromszor járok edzésre le a pályára, alkalmanként 4-8 km között változó mennyiség, amiben vannak gyorsabb futások sok pihenővel. Soha nincs két egyforma edzésünk.

H.B.: Általában heti öt-hat alkalommal edzek, amiből egy edzés csak hosszútűtás, egy erősítés, egy gyorsítómunkából van összeállítva. A többi napokat pedig résztávós edzésekkel, úszásokkal, nyújtásokkal kombináljuk.

– Mi a céled a sportban, mi az, amit szeretnél elérni?

Cs.D.: Olimpiai aranyérem! Mindenkinek ezt válaszolom, és teszek is érte. Az én távom valószínűleg 1500 métertől 10 000 méterig terjed majd. Nem tudom, milyen idővel, de úgyis a helyezés lesz a lényeg. Az idei évben is szép céljaik vannak: szeretnék ismét bekerülni a varsói versenyen induló gyerekválogatottba 600 méteren. A diákolimpiákon idén a 2003–2004-es korosztályban nagyobbak és erősek lesznek az ellenfelek, de keményen oda fogom magam tenni. Mezei futáson már bejutottam a gödöllői döntőbe, 600-on pedig május elején lesz a budapesti döntő, ahonnan szeretnék bejutni az országos döntőbe. Sosem féltem nagyobbak és erősebbek ellen versenyezni, mert így jobban lehet fejlődni.

H.B.: Jelenleg a magyar bajnokságokra, valamint a 2017-ben Győrben megrendezésre kerülő EYOF-ra koncentrálunk. Szeretném hazámat képviselni a játékokon, de addig nagyon sokat kell

dolgoznunk edzőmmel, hiszen nagyon jó képességű versenytársaim vannak az országban. Távlabbi céljaim a korosztályos és felnőtt válogatott tagjaként minél több versenyre eljutni.

Csuta Albert: Dorottya 10 évesen kezdett el atletizálni a Pegazus SME fővárosi egyesületben. Két év alatt elkezdte bontogatni szárnyait, és kiderült, hogy van tehetsége és elég szorgalma, kitartása a középtávfutáshoz. Gedeon Zsolt edző keze alatt fokozatos és folyamatos fejlődés vette kezdetét. Céljaik közösek: egy hosszú távú pályafutást terveznek, melynek csúcspontja felnőttkorra van időzítve. Ennek megfelelően az edzéstervet életkornak megfelelően, egyelőre nem túl erős, inkább változatos, alapozó jellegű.

A sporton kívül nagyon céltudatos a tanulásban is, nagyon szereti a matematikát, történelmet. Rengeteget olvas, és sok időt szeret barátaival tölteni.

Hajdú István: Egy szülőnek mindig büszkeség, ha gyermekéről elismeréssel szólnak vagy kérdezik. Természetesen ezzel én sem vagyok másképp, és örömmel tölt el bennünket, látva Bettina elszántságát, hozzáállását az atlétikához. Nem kevés nélkülözéssel jár, hiszen az iskola mellett (kitűnő tanuló) vidékiként az edzések rendszeres látogatása nagyon sok időt vesz el a szabadidejéből, de úgy gondolom, az elért eredmények, korosztályos magyar bajnoki címek 600 és 800 méteres síkfutásban kárpótolják a sportba fektetett munkát. Úgy látom, maximális szakmai háttér áll Bettina mögött, remélem, a továbbiakban is sok örömet fog okozni önmagának, edzőjének, családjának és sportegyesületének.

Dorottya és Bettina, két tehetséges fiatal. Bemutatásukkal a cél messze nem a sztárolás, sokkal inkább a figyelemfelhívás, a példamutatás. Ezek a gyerekek értékeket képviselnek, s ez a mai, sok esetben káros számítógépes, internetes, okostelefonos világunkban (nem vitatva ezek hasznosságát) különösen fontos. A mozgás, a sport, a futás kitartásra, küzdeni tudásra, és talán ami a legfontosabb, sportszerű magatartásra, sportszerű életmódra nevel.

Ezért is érdemesnek kiemelt figyelmet Dorottya és Bettina és a hozzájuk hasonló gyerekek. Kívánjuk, hogy továbbra is ugyanazzal a lelkesedéssel tegyék a dolgukat, maguk és mindnyájunk örömeire. Reméljük meg fognak kapni minden támogatást, ahhoz, hogy elérjék céljaikat, mert megérdemlik. Hajrá Futás!



Csuta Dorottya



Hajdú Bettina

Debrecen, 20

Az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek



Antók Zsófia



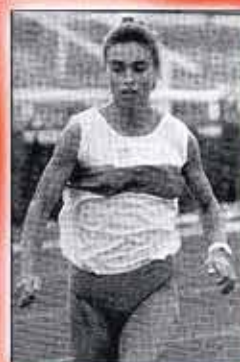
Ács Judit



Balázs Éva



Balogh Györgyi



Barati Éva



Bata



Gyovai Gertrúd



Havas Judit



Heldt Erzsébet



Jónás Ildikó



Juhász Erzsébet



Kalamár



Molnár Edit



Munkácsi Antónia



Németh Ilona



Orosz Irén



Pál Ilona



Palancs



Séfer Rozália



Siska Xénia



Somogyi Nándorné



Such Ida



Szabó Aranka

Hajrá

2016. május 7.

Ak legjobb magyar női rövidtávfutói



Teréz



Bátori Noémi



Baumann Gizella



Bruzsenyák Ilona



Forgács Judit



Gazdag Zsuzsa



Andrea



Kiss Mária



Kozáry Ágnes



Könye Irma



Markó Margit



Mohácsi Éva



Kékes Éva



Palombi Margit



Papp Margit



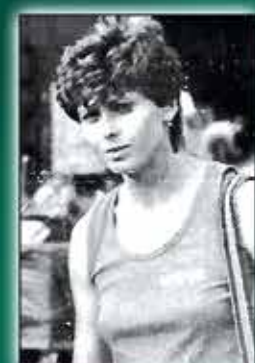
Petrika Ibolya



Pusztai Éva



Rózsavölgyi Jánosné



Szabó Éva



Szabó Ildikó



Szekeres Judit



Szopori Erika



Ziegner Anikó

Futás!

Te miért futasz?

A futás szerelmesei ők. Bár különböző távokon versenyeznek, de egyvalamiben teljes mértékben megegyeznek: futás nélkül nem tudják elképzelni életüket. Ebben a számunkban három kiváló atlétát kérdeztünk. Varga Judit olimpikon távfutóját, Eb-bronzérmest 800 m-en, sokszoros országos bajnokot, 800 és 1500 m-en jelenleg is országos csúcstartót, Kovács Tamást, a VEDAC olimpikon távfutóját, többszörös országos bajnokot és Kemény Dávidot, a Haladás VSE nagyszerű fiatal 400 m-es futóját.

Varga Judit

Nekem a futás a lételemem. Általa férjemnek nyugodtabb felesége, gyerekeimnek kiegyensúlyozottabb édesanyjuk van. A futás számomra a szabadságot jelenti, és mikor fájdalom nélkül futhatok, a legfelemelőbb érzések kerítenek hatalmukba. Most, hogy tényleg van alkalmam igazán hosszúkat futni, 1 óra után megszűnik körülöttem a világ, a fáradtság tavasszal, csak hallgatom a lépéseimet, a légzésemet, és borzasztóan szabadnak érzem magam. Ez egyfajta eufória, ami semmi máshoz nem hasonlítható. Nagyon szeretek játszani a ritmusokkal is, ez pedig agyamat tartja frissen. Még mindig lázba tud hozni, hogy új célokat tűzhetek ki magam elé, a kihívások éltetnek engem. Ez a maraton-téma teljesen új szárnyakat adott, és új oldalaimat ismertem meg a felkészülés során. A középtávoknál a robbanékonyság, a folyamatos készenlét volt a legfontosabb, itt most a türelem és az alázatosság a fő szempont. Azt hiszem, mindenképpen jobb ember lettem azáltal, hogy ezt is kipróbáltam. Vagy inkább teljesebb, de minden bizonnyal alázatosabb.

Egy-egy jól befejezett edzés kimondhatatlan elégedettséggel tölt el, hogy újra felül tudtam múlni önmagam. Amióta kétszeresen is anyává váltam, még egy fontos tényező is részévé vált a sportéletemnek. A példamutatás. Amennyiben gyermekeim csak cikkeket látják a múltamból, akár azt is lehetnének: „ó, hát ez ilyen egyszerű?” De nem. Most nap mint nap látnak keményen küzdeni, felállni, újrakezdeni, összeesni, majd újra felkelni. Azután látnak győzni, mosolyogni, vagy ami szintén része a játéknak, vesztetni, majd az ágy sarkában sírdogálni, de másnap újra még keményebben odaállni, és hallani, amikor az edzőmnek határozottan állítom, hogy ez alkalommal megcsináljuk!

Kovács Tamás

Ezt a kérdést sokszor felteszik az embernek, de nekem nincs rá egy állandóan használt, kész válaszom. Kis időbe is telt, mire összeállt a fejemben, mit is írhatnék, anélkül hogy túlságosan elkalandoznék. Gyerekkoromban úgy indult, hogy muszáj volt. Akkoriban kizárólag a labdasportokat szerettem, ezért is előbb fociztam, majd teniszeztem. A futás legfeljebb bemelegítés volt. Aztán 13 évesen elküldtek alapozásként a veszprémi stadionba futni. Hamar kiderült, amit korábbi iskolai versenyek során azért éreztem, hogy nem vagyok tehetségtelen. Ennek ellenére csak két évvel később választottam végleg a futást. Amellett, hogy jó volt a társaság, egy megnyert 3000 méteres serdülő bajnokságnak is meghatározó szerepe volt a döntésben. A csapattársak és a jó eredmények sokáig a két fő ok maradt, amiért futottam. Szerencsésnek érzem magam, hogy a meghatározó kezdeti években Veszprém és az amerikai egyetemi éveim alatt is nagyszerű emberek vettek körül, akiktől tanulhattam,

akik segítettek, szurkoltak, és elismerték a teljesítményem. Ők nagyon megkönnyítették a versenyek közti sokszor monoton felkészülést, és állandó motivációt adtak a jobb eredmények elérésére. Az eredmények, új egyéni csúcsok pedig, ha néha nehezebben is, de jöttek. Így folyamatosan lehetett újabb és egyre merészebb célokat kitűzni. Az is ösztönzött, ha jól sikerült egy verseny, az meg pláne, ha nem. Lassan 20 évnyi edzés és versenyzés alatt annyira az életem részévé vált a futás, hogy manapság, ha kell, hajnalban kelek, nehogy kimaradjon egy nap edzés. A futás révén sok barátot szereztem, és rengeteg élményem kapcsolódik hozzá, amit másképp nem tudtam volna megszerezni. Eközben segített megismerni önmagam és legyőzni a lustaságom, gyengeségeimet. Megtanított alázatra, kemény munkára és az ellenfelek tiszteletére. Mindenre, ami fontos, és az élet bármely területén nagy segítséget jelent.

Kemény Dávid



Fotó: Berényi Ibolya

Miért futok?

Mert ha abbahagynám a futást, meghalnék. Képletesen értve persze, de elveszteném lelkem egy darabját. 400 m az én távom, és bármikor elindulok a rajtgépből, megszűnik számomra a világ, illetve átlépek az én világomba, ahol a legkeményebb feladattal kell mindig szembenéznem, hogy legyőzzem magamat. Azonban én ezeket a küzdelmeket imádom legjobban, hisz ekkor mindig egyfajta boldogság tölt el, főleg, ha körbeérek. Másrészt pedig egyfajta életútnak tartom mind magát a sportolást, mind pedig

a 400 m-t, mindkettő nevel és tanít. Egyfajta maximalizmusra nevel, ami többnyire jó dolog. Valamint a hozzáállásomat is fejlesztette, megtanultam optimistának lenni résztávozások közepette. Lehet valami akármennyire rossz, meg kell találni benne a legapróbb jót is, ha mást nem, azt, hogy előbb-utóbb jobb lesz, és elérem, amiért küzdök. Ahhoz, hogy ez a belső szenvedély kialakuljon, szüleim és edzőim is nagyban hozzájárultak. Előbbiek azzal, hogy szeressem és tiszteljem a sportot, és akármilyen történik a versenypályán, mindig adjak hálát, és köszönjem meg a Jó Istennek, hogy ilyen képességeket és lehetőségeket adott nekem. Valamint hogy cselekvés előtt mindig ajánlom fel az Úrnak, amit csinálók, hogy legjobb tudásom szerint végezhessem. Edzőim tanítása pedig a következőkben nyilvánul meg: „Soha ne add fel!”, „Van, aki sérült, van, akinek van kifogása, és van, aki győz!”

Úgy gondolom, ezen alapelvek nélkül nem futhatnék igazán és nem is élhetnék igazán. Ezeket az elveket mind nagyon kedvelem és nagyra tartom, valamint imádom azt a hatalmas boldogságot, amit futás közben „elszenvedek”, amiért mindig elindulok, így remélem, terveim szerint futhatok a végtelenségig.

További pályafutásukhoz kívánunk nagyon sok sikert! Hajrá Futás!

Cseke

4. Kőfejtő Cross 2016. április 10. Tarcal

Három sportesemény egy rendezvényen!

Kopasz-hegyi futóverseny • XCO Mountain Bike verseny • Trial Bike verseny

A Debreceni Trial Klub és a Hajdú Rendszeti Sportegyesület szervezésében idén is megrendezésre kerül a Kőfejtő Cross sportesemény, amely három sportágban kiváló sportolási és kikapcsolódási lehetőséget biztosít a mozgás szerelmeseinek. A rendezvény Tarcal Város Önkormányzatának támogatásával az impozáns Kopasz-hegyen, ismertebb nevén a Tokaji-hegyen kerül megrendezésre.

Bővebb információ a programról: tarcalbike.hu - hrse.eu

4. KŐFEJTŐ CROSS

XCO mtb, triál és terepfutó verseny, 2016. 04. 10.



TARCALBIKE.HU

HRSE.EU

Párosan és sportosan szép az élet

Sipos Nóra és Horváth Tamás a futópályán és a magánéletben is egy párt alkotnak. A sport iránti szeretetük nem újkeletű, az már gyermekkorban is megmutatkozott. Előbb a szertorna, majd a röplabda illetve a foci és a tenisz, de a közös pont a futás volt. A mozgás nem csak fizikálisan, de szellemileg is karban tartja Őket, így ösztönöz újabb célok megvalósítására, legközelebb a Rotary futófesztiválon.

– Hogyan és mikor kerültél kapcsolatba az atlétikával, ezen belül a futással, illetve a tornával, tenisszel?

Nóri: A sportszeretetem irányított a testnevelői pálya felé. A tanári diplomám megszerzése után továbbképeztem magam és elvégeztem az aerobikedzőit majd a fit-ball oktatóit. Aerobikedzőként arra töreksem, hogy minél több embert tudjak életmódváltásra motiválni, arra ösztönözöm vendégeimet, hogy megszeressék a sportolást, és azt a mindennapjaikba rutinszerű tevékenységként beépítsék, és élvezzék is azt, amit tesznek.

Tomi: A sport és azon belül is inkább a labdajátékok végigkísérték az életemet. Általános iskola alsó tagozatban már focilázban égtem, kis és nagy pályán is. Majd tinédzserkorom vége felé megismertem a teniszt, aztán ismét foci, egy kisebb térdműtét és jó 5-6 év kihagyás után megint a tenisz szerelmese lettem. A futással 2015. 03. 27. napján a HRSE által rendezett III. Kőfőjtő Cross Kopasz-hegyi futóversenyen ismerkedtem meg, ahol mint háttérember láttam, hogy létezik futóverseny, ahol a sportszerető emberek – gondolok itt a versenyzőkre és az önkéntesekre is – egy vidám hangulatú, mégis komoly, szervezett egységet tudnak alkotni. Az ott átélt élmények előhoztak belőlem egy régi édes érzést, a futás örömet. Annyira tetszett nekem ez a milió, hogy jeleztem is Nórinak – aki ekkor már majdnem két hónapja volt a szerelmem –, mindenképpen ki szeretném próbálni a futást.

– Mi fogott meg a futásban, miért kezdte el futni?

Nóri: A futással mindig kapcsolatban voltam: középiskolás éveim alatt a felvételtelre való készülés miatt futottam rendszeresen, a főiskolán egyrészt az előírt szintidők teljesítése miatt (gátfutás, rövid és hosszú távú futások), másrészt a női hiúságom miatt, ha egy kicsit több kiló voltam az általam elvártnál. A tanórákba is beépítettem a közös futásokat diákjaimmal, illetve testnevelő kollégám, Dézsi Sándor ösztönzésére szabadidőmben is elkezdtem egyre többet futni, s egy idő után tanítványainkat is „megfertőztük” a futás szeretetével, majd közös versenyeken is indultunk Budapesten és Debrecenben.

Tomi: 92 kg voltam a 175 cm-es magasságomhoz képest, ez nem túl egészséges paraméter, és nem éreztem jól magam a bőrömben! A kezdet borzalmasan nehéz volt, izomláz, hányinger közeli pulzus, de hamar felgyorsult az anyagcserém, és pattantak lefelé a kilók. Valamint megszűnt az időszakosan ismétlődő orrvérzésem, és mivel ülőmunkát végzek, minden egyes futás után éreztem, hogy felfrissül a vérkeringésem, tehát egyre jobban éreztem magam. Arról nem is beszélve, hogy az önbizalmam minden héten erősödött.

– Legrövidebb távú, illetve eddigi leghosszabb versenyed?

Nóri: A legrövidebb távú versenyeim talán a budapesti Libress Női Futógála (3,8 km) és a Matáv Vivicitta Városvédő Futások (3,6 km) voltak, melyeken diákjaimmal együtt vettem részt 2000–2005 között. A leghosszabb versenyem Budapesten volt a Nike félmaratonon 2006-ban és 2007-ben.

Tomi: Az eddigi legrövidebb távú versenyem az a III. Decathlon Családi Futás volt (6 km) 2015. 05. 23-án – be kell valljam, „elfutottam” magam az elején, de a végén azért csak bevonszoltam magam a célba a végig szakadó esőben. A leghosszabb versenyem a félmaratonon táv volt a 2015. 09. 27-i Decathlon Nagyerdei Maratonon.

– Időeredményeid (legjobb, hol, melyik versenyen)?



Nóri: Közel 20 éve futok különböző versenyeken, így nehéz visszaidézni, melyik volt a legjobb. Amatőr futóként az önmagamhoz képesti javulás elérése volt a célom általában. Talán a Kékes-csúcsfutásokon elért eredményeimre vagyok a legbüszkébb, hisz a táv nagy része emelkedőn vezet. 2010-ben indultam először ezen a versenyen, akkor 1: 23:59 alatt sikerült teljesítenem. A következő évben ismét neveztem, és a saját eredményemen javítottam közel 4 perccel, 1:20:15 alatt értem fel a csúcra.

Tomi: A legrövidebb távon futott időm 5 km-es erdei futóversenyen volt (18:34), a leghosszabb távom pedig a félmaratonon, 1:35:23 alatt, de már többször is összejött a 4 perces átlag 10 km-es terepen. Kívánjuk, hogy Nóri és Tomi közös életüket még hosszú időn át fussák együtt, szeretetben, boldogságban, egészségben!

Diós György

VI. ROTARY FUTÓFESZTIVÁL

2016. március 20.



A férfi maraton győztesei
Veres Szilárd, Kéki Tamás, Szokolszky István

A VI. Rotary Futófesztiválon az idén is közel 6000 fő állt rajthoz, amelyre nemcsak Debrecen és környékéről, hanem az egész országból és az ország határon kívülről, összesen 13 országból Ausztria, Dél-Afrika, Irán, Magyarország, Németország, Olaszország, Románia, Skócia, Spanyolország, Svájc, Szaúd-Arábia, Szlovákia, Turks- és Caicos-szigetek érkeztek futók. A rendezvény két részből állt. Az első a rövidtávú Jótékonyági Rotary Futás, ahol immár hagyományosan 1993 métert teljesítettek a résztvevők. Az 1993 egy fontos évszám a Debreceni Rotary Club életében, mert ebben az évben alakult meg újra.

A rajt előtt Sipos Nóra, a G4 Fitness aerobic edzője tartott közös bemelegítést. A Jótékonyági Futás részt vevőit László Miklós a Debreceni Rotary Club elnöke és Komolay Szabolcs Debrecen Megyei Jogú Város alpolgármestere.

A Vigadó térről 2016. március 20-án 9.30-kor több mint 4500 fő rajtolt el. Nagyon sokan jelmezbe öltöztek (Debreceni Hősök csapata), vagy az azonos csapathoz tartozók azonos színű pólót viseltek, a Leukémiások csapata már hagyományosan lila lufial futja le a távot az összetartozás jelképeként.

Egyénileg és csapatban indultak a futók. Korhatártól, nemtől, egészségi állapottól függetlenül mindenki részt vehetett, de főleg óvodások, általános iskolások és gimnazisták jelentkeztek. A legnagyobb létszámban részt vevő csapat már hagyományosan egy LIFE Pak félautomata defibrillátort nyer.

Az idén 870 fővel a Svetits Katolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium csapata győzött. A második a Debreceni Egyetem Kossuth Lajos Gyakorló Gimnáziuma és Általános Iskola lett, a harmadik a Mechwart András Gépipari és

Informatikai Szakközépiskola – DataExpert. A célban mindenki érmet, almát, kukit és Jó reggelt kekszet kapott.

A futófesztivál másik eseménye a hosszútáv-futók (maraton, félmaraton, negyedmaraton és maraton 5 fős váltó) versenye. A rajt előtt Csóka Imre, a Magyarországi Rotary Club kormányzója és dr. Barcsa Lajos, Debrecen Megyei Jogú Város alpolgármestere mondott köszöntő beszédet.

2016. március 20-án 11.00 órakor a Vigadó térről közel 1300 hosszútáv-futó rajtolt el. A futófesztivál célja, hogy felhívja a figyelmet a mozgás örömeire, a sportolásra, az egészséges életmód szükségességére, valamint hogy minél többen kezdjenek el sportolni, futni. Ezt az idén is sikerült elérnünk, hiszen a tavalyihoz képest ismét nőtt a létszám. Fontos számunkra, hogy a fogyatékkal élő embereknek lehetőséget adjunk a sportolásra. Számukra a fogyatékoságot igazoló dokumentum felmutatásával 20% kedvezményt biztosítunk, de Handbike-os versenyzők (4 fő indult), és 100%-ban látássérült futók ingyen nevezhetnek.

A verseny végén a célban, aki teljesítette a távot, egyedi tervezésű érmet vehetett át. Ez egy igazi családi hétvége volt, hiszen az egész család részt vehetett a mozgásban. A hosszútáv-futók rajtját is 15 perces közös bemelegítés előzte meg, amelyet Sándor Nikolett, a G4 Fitness aerobic edzője tartott meg. Ezen nemcsak a futók, hanem a szurkolók is nagy számban részt vettek.

A fesztivál kísérőrendezvényei

A K&H Bank, a Napló-Russmedia Kft., az Apolló Medicál, a Biotechusa, a Superior kitelepülése. A Debrecen Linedance Club bemuta-



Csóka Imre, a Magyarországi Rotary Club kormányzója, Ragányné Poncsák Pálma alkormányzó, Tóth Csaba, a DKM SE főszervezője, László Miklós, a Debreceni Rotary Club elnöke

tója, Paróczai Bernadett Zumba-bemutatója, a Valcer Táncstúdió fellépése, a GAIA zenekar előadása, az Aranykezek Egészségnevelő Egyesület masszázskézeléseit vehették igénybe a futók. A Derecskei Gyümölcsös kóstoltatót rendezett, a Tóth Könyvkereskedés naptár-vásárt tartott. A versenyen 250 szervező dolgozott. Önkéntes, közhasznú tevékenységet végző középiskolás diákok, a debreceni Rotary Club tagjai, a női Inner Wheel Club tagjai, a Rotaract Club Debrecen Főnix fiataljai, és a Magyarországon tartózkodó cserediákok dolgoztak.

Eredmények, fényképek, információk:
www.debrecenikilometerek.hu

Tóthné Pánya Marianna

Álmaim eléréséhez maximalistának kell lennem

JURTH GYULA

- *Magányosan gyűjtöd a kilométereket, vagy inkább futótársaidal edzel?*
- 2005-ben kezdtem újra a futást. Először magányosan gyűjtöttem a kilométereket, később sikerült megfertőznöm Fiák Gyuri barátomat is. 2012-től csatlakozott hozzánk Zákány Katalin is, így már egy kis csapatot alkotunk az edzéseken.
- *A futás mellett szoktál-e más típusú aerob és erősítő gyakorlatokat végezni?*
- A futás mellett fontos az izmok folyamatos erősítése, legtöbbször a téli időszakban a futófolyosó kondicionáló részén végzem az erősítéseket. Nyáron sajnos kevesebb időt szánok az erősítésre, leginkább a dombozással erősítem a lábam.



- *Kiváló eredményeid vannak a korosztályos országos bajnokságokon. Milyen céljaid vannak még?*
- Természetesen ismét készülök a Szenior Országos Bajnokságra, és szeretnék az osztrák bajnokságon is részt venni. Emellett nagyon örülnék, ha valamelyik Szenior Európa-bajnokságon 400 vagy 800 m-en benne lennék az első 10-ben. Ezenkívül a Hajrá Futás 7,5 km-es versenyét is szeretném kipróbálni az idén.
- *Milyen edzésmódszerek kellenének ahhoz, hogy még tovább fejlődj?*
- Többfajta módszert is próbáltam már, de nem könnyű az arany középutat megtalálni. Úgy gondolom, a speciális tréningek (hegyi futás, úszás) és a jól megtervezett résztávok, az intervall edzések kombinált összehangolásával hoznának további eredményeket. Vallom, hogy a megfelelő edzőtárs is kulcsa a jó eredmény elérésének.
- *Mi a legszebb álmod, amit szeretnél elérni 2016-ban?*
- Két álomom is van. Az egyik, hogy az M55 kategóriában 400 m-en 1 percen belüli időt fussak, a másik egy régi küzdelem, az 5 km-t 19 perc alatt lefutni. Mindkettőhöz közel álltam már, 2014-ben a fedett VB-n 400 m-en 60:01 mp és szintén ebben az évben 5 km-en 19:02 perc volt az eredmény. Eddig ez volt a legsikeresebb évem.
- *Mennyire fontos számodra az időmérés? Keresel-e összefüggéseket az időeredményeid és a felkészüléseid között?*
- Nagyon fontos számomra az időmérés, hisz egy jó összehasonlítási alap a korosztályban közel állók idejének összehasonlítására. Mindig keresem az összefüggéseket a felkészülésem és éppen adott egészségi állapotom között. Tapasztalatok alapján már sejtem, mit hozhatok ki magamból, mire volt elég a felkészülésem. Ugyanakkor nagyon bosszant, ha egy versenyen nem hoztam ki a maximumot magamból.

Sós Barnabás

A futás átlendít a hétköznapi élet nehézségein

ZÁKÁNY KATALIN

- *Mikor és kinek a hatására kezdted el futni és később versenyezni?*
- Az egyik kedves barátnőmnek, Hüse Emesének köszönhetem, hogy belecsöppentem a futók világába. A 2010-es év elején a közeli lakótelepen róttam a köreimet kb. 2 évig. Versenyzésre gondolni sem mertem, aztán a barátnőm elrángatott egy erdei futóversenyrre és utána már nem volt megállás.
- *Vezetesz edzésnaplót, és ha igen, szoktad-e elemezgetni néha?*
- Az edzések eredményét minden alkalommal rögzítem, és természetesen összehasonlítom a korábbi teljesítményemmel. A pontosabb elemzéseket az edzőm és egyben futótársam, Jurth Gyula végzi el. Az időeredményeket általában már úgy küldi, hogy az tartalmazza egy korábbi futás idejét.
- *Voltak-e a hétköznapi életedben olyan helyzetek, amikor szükség volt a gyorsaságodra és állóképességedre?*
- Érdekes tapasztalat, hogy mióta futok, azóta a futáson kívüli életem is felgyorsul. A rám váró feladatokat szeretem minél hamarabb elvégezni és nem halogatni. Az állóképességem érezhetően javult, hiszen a felgyorsult tempó miatt sokkal több mindent tudok elvégezni.
- *Ha a futásra gondolsz, milyen érzések fogalmazódnak meg benned?*
- A futásról csak pozitív gondolatok jutnak az eszembe, hiszen olyan sok örömet, boldogságot okoz. Az pedig egyenesen felemelő érzés, amikor egy erős edzés végén, a kitűzött távot jó idővel futva és a levegő után kapkodva elkezdene a boldogsághormonok dolgozni. A többi között az sem elhanyagolható szempont, hogy nagyon sok kiváló embert ismerhettem meg.
- *Hol szeretsz leginkább futni, és miért?*
- A legideálisabb terepnek az erdőt tartom, hiszen itt minden adott, hogy jól érezzük magunkat: friss levegő, jó talaj, madárcsicsergés, sok futó, és még a láb számára is a legkíméletesebb terep.
- *Milyen eredményekre lennél legbüszkébb az idén?*
- A nagy álomom, hogy az 5 km-es távon sikerüljön javítani az időmön. Remélem, sikerül gyorsan szedni a lábaimat és elérnem a célomat. Felemelő érzés, ha a sok befektetett munkának beérik a gyümölcse.

Sós Barnabás





Sportbál Ebesen

Az Ebesi Sportbarátok Közhasznú Egyesület minden év februárjában, a báli időszakban rendezi meg Batyus Sportbálját. Az idén februárban már a 7. Sportbálunkra került sor.

Az esemény lehetőséget ad arra, hogy az egyesület szakosztályai-ban sportolók közelebbről is megismerjék egymást, és az egyesülettel szimpatizálókkal közösen egy jót szórakozzanak. A falu legnépszerűbb báljára hamar elfogynak a jegyek. Több generáció találkozik ilyenkor. A kicsik önfeledten játszanak és rohangálnak, míg a többiek táncolnak és ismerkednek. A jegyárakból és támogatói jegyekből történő bevételt az egyesület működésére, sporteszközök beszerzésére és utánpótlás-nevelésre használjuk fel. Az esemény köszöntője és megnyitója után került sor a korábbi években az Év Sportolója és az Év Sportbarátja díjátadásra, melyet megelőzően a szakosztályvezetők

által jelölt sportolók közül kerültek ki a győztesek. Meglepetésvendégekkel, példaképekkel és híres sportolókkal emeltük az est hangulatát. Többek között sikerült Ungvári Miklós Európa-bajnok, olimpiai ezüstérmest is Ebesre csábítanunk, aki boldogan válaszolt a sportbarátok kérdéseire, és örömmel állt a fényképezőgépek elé egy közös családi vagy baráti fotóra. Meghívott táncosok és zenészek szórakoztatják a közönséget, és egy közösségkovácsoló, jó hangulatú mókás vetélkedőben bizonyíthatják sportolóink ügyességüket, vagy éppen énektudásukat. A sportbaráti versengést követően nem maradhat el a tombolahúzás sem. A szerencsések értékes sporteszközökkel és felajánlásokkal lesznek gazdagabbak. Az izgalmak után hajnalig szól a zene és ropjuk a táncot.

Ebesi Sportbarátok Egyesület



Hiányérzet

Meghatározó alakja volt a 70-es évek rövidtávfutásának a hazai és a nemzetközi versenyeken egyaránt. Olimpiai csúcsot futott 400 méteren 51,7-el 1972-ben Münchenben **Balogh Györgyi**, az egykori kiváló atléta. Európa-bajnokságon ezüstérmes 200 m-en, főiskolai világbajnokságon két ezüstérmet és egy bronzérmet szerzett. Országos bajnokságokon három alkalommal győzött 100 m-en, öt alkalommal 200 m-en, két alkalommal 400 m-en, egy alkalommal 80 m gáton, öt alkalommal

4×100 m-es, négy alkalommal a 4×200 m-es és négy alkalommal a 4×400 m-es váltóban. Országos csúcsot futott 100 m-en 11,3-mal és 200 m-en 22,8-cal.

– *Mikor derült ki, hogy gyorsabban futsz, mint társaid? Ki fedezett fel?*

– Általános iskolában gyorsabban futottam mindenkinél, és Megyeri Lászlóné elvitt a II. kerületi sportiskolába. A Margit szigeti úttörő stadionban voltak az edzések. Margit nénihez kerültem, de nem én voltam a leggyorsabb, mert retardált voltam, és sosem nyertem, mindig csak 2., 3. voltam a versenyeken, de szerencsém volt, mert edzőm, Ács Margit néni felismerte, hogy tehetséges vagyok, és átadott barátnőjének, Irányossy Gézáné Kati néninek a Vasasba, akinek köszönhetem, hogy ilyen eredményeket értem el. Lehetőségem lett volna Olaszországban maradni és luxuskörülmények között készülni a Fiat cég jóvoltából, mert szponzoráltak volna, de én ragaszkodtam az edzőmhöz. Olimpiai bajnok akartam lenni, és úgy gondoltam, hogy vele sikerülhet.

– *Melyik eredményed a legkedvesebb, és miért?*

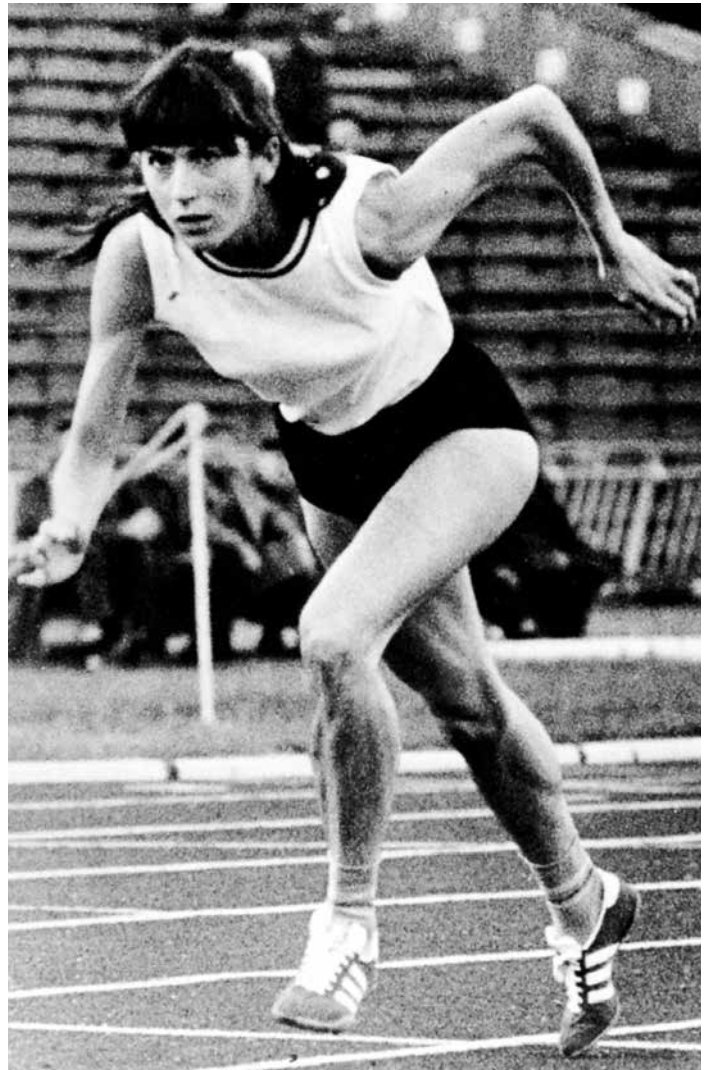
– A legkedvesebb eredményem természetesen az olimpiai csúcsom, mert amíg a világ világ, és az olimpia mozgalom létezik, mindig ott lesz leírva a csúcsom. Persze utána az Európa-bajnoki ezüstérmem jön, majd az Európa-válogatottság, amikor a 4×100 m-es váltóban legyőztük az amerikaiakat. Utána jön a főiskolai világbajnokságon elért 2 ezüstérem és egy bronzérem. Hogy miért nincs arany? Elárulom. Az NDK versenyzői miatt, akik kokszoltak. Amire még büszke vagyok, amerikai lapokban jelent meg, hogy egy román–magyar atlétikai viadalon 4×400 méteres váltóban befutó emberként 30 méteres hátránnyal indultam és sikerült ledolgoznom, 50 másodpercen belül futottam 1971-ben, ami akkor nagy szenzáció volt.

– *1972-ben a müncheni olimpiára esélyesként érkeztl. A középdöntőben fantasztikus olimpiai csúcsot futottál 400 m-en 51,7-el. Azután következett a döntő. Mi történt?*

– Münchenbe nyerni mentem. Ez igaz. Sprinterként addig 100 és 200 méteren versenyeztem, de úgy gondoltam, hogy 400 méteren nyerhetek, és 1972-ben erre készültem. Sok minden rossz történt,

4-szer kellett futni 400 métert annak, aki döntőbe került. Se előtte, se utána nem volt olyan olimpia, ahol 4 alkalommal kellett futni. Én sprinterként a harmadik futásnál még jó voltam, tartalékoltam is, csak annyit futottam az elődöntőben, hogy az első 4-ben legyek, és döntőbe jussak. 3.-ként kerültem a döntőbe. Nyerni akartam. A döntőben 320 méterig vezettem, a 2. hely már nem érdekelt. Ha valaki megnézi a felvételt a döntőről, láthatja, hogy a felszerelésem sem tökéletes, egy leukoplaszttal összeragasztott szöges cipőben futottam, még tréningruhám sem volt, mert az adidas cég által részemre méretre küldött felszerelést valamelyik titkárnő kapta meg. Én a mexikói tréningben melegítettem, ugyanis amit adtak, abban nem tudtam volna bemelegíteni sem, mert a nadrág 20 cm-rel volt hosszabb, ráléptem volna. Először nem akartak beengedni a stadionba, mert nem volt szabvány a magyar olimpiai csapattal.

– *Elérted e a sportban azt, amit szerettl volna, vagy maradt benned hiányérzet?*



– Bennem csak hiányérzet van. Nem értem el, amit szerettem volna. 26 magyar bajnokságot nyertem, de világversenyeken mindig csak 2. voltam az NDK-sok mögött, mert piszkosul kokszoltak. Havas Judit barátnőmmel 1969-ben az Eb előtt 3 héttel nagyon megvertük 100 méteren az NDK-sokat, Athénben pedig az Eb-n csak néztük a hátukat. Nem volt igazságos, becsületes verseny.

– *Mi a véleményed a mai fiatal atlétákról? Ha van, miben látod a különbséget az akkori és a mai fiatal futók között?*

– A véleményem a fiatal atlétákról az, hogy vannak tehetségek, de nincsenek kiválasztva, Nincs rendszer a kiválasztásra, senki nem kíváncsi a jól bevált edzés módszerekre, például az enyéimre sem. Ha lenne egy Puskás Akadémiához hasonló atlétikai akadémia, lenne a fiataloknak lehetősége, hogy ha kiválasztjuk, és spéci felkészülést kapnának, még a következő olimpiára is lenne sprinter döntőben. Figyelem az eredményeket, és van jelölt. Nincs különbség az akkori és mostani fiatalok között, ma is vannak tehetségek, csak nem kapják meg a jó edzőt, a jó edzés módszert és a felkészüléshez a jó lehetőséget.

Balogh Györgyi nagyszerű eredményeket ért el. Tehetsége alapján még többre volt hivatott. A nagy álma, az olimpiai bajnoki cím elérése nem teljesült. Ez nem csak rajta múlt. Ezért érthető a hiányérzete, még akkor is, ha nagyon sok atléta cserélt volna vele, és fogadná el boldogan az általa elért eredményeit ma is sok fiatal atléta.

Cseke