



HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

Alapítva: 2015 – II. évfolyam - 2016. július

5. szám

DIGITÁLIS KIADVÁNY

*"Mi a szép a futásban?
Az, hogy egyedül vagy, és csak magadra számíthatsz."
Rózsavölgyi István*

Újra a dobogón Olimpiai remények



Juhász Erzsébet
a díjátadó Béres Ernő

A jövő reménységei



Urbán Zita



Dienes Mátyás



Baji Balázs



Gondolatok a futásról

Valójában nem tudom mikor kezdtem el futni. Mindig is futottam. Másokkal ellentétben én nem a buszra, hanem a busz elől futottam. Szedtem a lábamat, nehogy utolérjen (persze utolért). Ezt a játékot játszottam még 21 évesen válogatott atlétaként is a tatai edzőtábor előtt. Mindaddig, míg az akkori edzőm, Kiss György meg nem látta. Két edzés között pihenni, és nem rohagálni kellett volna. 11 éves koromban kezdtem el egyesületben sportolni. Szinte rögtön kettőt edzettem naponta. Rossz családi körülmények között nőttem fel, nem siettem haza. A futóedzés után ott maradtam az ugróedzésen is. Remekül megtanultam szökdelni, és ennek egész pályafutásom alatt nagy hasznát láttam. A futás volt életem nagy-nagy szerelme. Sajnos egy betegség miatt 32 évesen az olimpiai részvétel küszöbén állva abba kellett hagynom a sportolást. A sport megtanított a kemény küzdelemre. Ennek köszönhetem, hogy fel tudtam állni a padlóról. Szerencsés ember vagyok, mert azzal foglalkozhatok, amit a legjobban szeretek. Futóedzőként dolgozom, így még mindig közelről élvezhetem az atlétika, a futás minden percét és örömét.

Véninger Katalin országos bajnokságot nyert öt alkalommal 1500 m-en, három alkalommal 800 m-en, két alkalommal 3000 m-en, egy alkalommal mezein, négy alkalommal a 4×400 m-es váltóban, egy alkalommal maraton csapatban, országos csúcsot futott 1000 m-en, 1500 m-en és 3000 m-en.

Nemzetközi Gyermek Atlétikai Verseny Kovács Gyula Emlékverseny

„Halottak. Volt emberek. Ha nincsenek is, vannak még. Csodák. Nem téve semmit, nem akarva semmit, hatnak tovább” (Kosztolányi Dezső).

Öt éve ment el a 80-as évek kiváló debreceni atlétája, **Kovács Gyula** (1958-2011). Országos bajnokságot nyert a 4×200 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,7 volt.

Aktív versenyzői pályafutásának befejezése után edzőként tevékenykedett. Tanítványaival még nagyobb sikereket ért el, mint versenyzőként, akik szerették, tisztelték, felnéztek rá. A 90-es években alapította a regionális, majd nemzetközi szintű versenyét a Gyermek Atlétikai Fesztivált. Később Németországba költözött, és ott folytatta tovább sikeres edzői tevékenységét.

A debreceni atléták kezdeményezésére 2016. június 11-én a Nemzetközi Gyermek Atlétikai Versenyt **Kovács Gyula** emlékére rendezték meg Debrecenben, a Gyulai István Atlétikai Stadionban. A versenyen a



városából érkeztek a fiatalok, és Kassáról is eljött 6 fiatal atléta.

Jurth Gyula, a jóbarát és edzőtárs:

Már a 70-es években jó barátságot kötötünk, pedig ő sprinter volt, én pedig középtávfutó. Kevesen tudják, hogy ugyanannak a lánynak udvaroltunk mind a ketten. Gyula sikerebb volt az udvarlásban, így az ő első felesége lett a leányzó. Fiatal korában élt-halt az atlétikáért, rendkívül gyorsan fejlődött. Később, amikor edző lett, nem csak edzője volt a tanítványainak, de lelki támasza és barátja is. Együtt örültek a győzelmeknek, és együtt bánkódott velünk a vereségeken. Rendkívül nagy pozitív töltéssel rendelkezett. Mikor én újra versenyeztem szenior atlétaként, az ő iránymutatásával, edzőterveivel készültem a versenyekre. Támogatott futófelszerelésekkel, technikai tanácsokkal is.



2004–2007 évben született gyermekek vettek részt és mérték össze tudásukat az alábbi versenyszámokban: 60 m, 300 m, 600 m síkfutás, 60 m gátfutás, távolugrás, kislabda hajítás, váltófutás.

A versenyen több mint 200-an indultak a különböző versenyszámokban. Az ország sok



Kovács Gyula a halála előtt is tele volt tervekkel, célokkal mint edző, és mint szenior atléta. Vágya volt, hogy összehozzon egy jó magyar 4×100 m-es váltót, de ez már nem adatott meg számára. Egy utcai futóverseny közben esett össze és hunyt el. Szébb halált talán nem is kívánhat egy atléta, de még túl fiatal volt. Valahol tudta, érezte, addig él, amíg az a bizonyos utolsó futás el nem jön az életében.

Egyszer azt mondta Gyula: az atlétikában soha nem csalódott. Örök szerelme volt a sírig. Emlékét megőrizzük.

Olimpiai remények



Baji Balázs



Csere Gáspár



Erdélyi Zsófia



Józsa Gábor



Papp Krisztina



Szabó Tünde



XXXI. Nyári Olimpiai Játékok Rio de Janeiro 2016. augusztus 6–21.

Baji Balázs: Nagyon jól sikerült a tavaszi felkészülés. A fedettpályás világbajnokságot követő időszakot szinte teljesen edzőtáborban töltöttem, ahol nagyon hasznos munkát végeztünk. Az olimpiáig sok felkészülési versenyen fogok részt venni, és természetesen az Európa-bajnokságon is, úgyhogy az ötkarikás játékok idejére biztosan összeáll az optimális forma, és lehet reménykedni egy jó teljesítményben.

Csere Gáspár: A januártól áprilisig terjedő felkészülésem nagyon jól sikerült. Volt lehetőségem meleg égövben edzőtáborozni, továbbá futottam 3 jó félmaratont (Hága 65 perc, Jeruzsálem 2. hely, Vivicittá 1. hely). Április végén kisebb egészségügyi akadályok jöttek közbe, de az utóbbi két hétben helyreálltak a dolgok. Most a közvetlen felkészülés következik. Júliusban valami hűvös helyen fogok edzőtáborozni, az Eb-t most valószínűleg kihagyom. Az olimpián nincsenek nagy elvárások, magamhoz képest szeretnék nagyon jól teljesíteni (Szeretnék egyéni csúcsot is elérni, ha nem lesz nagyon rossz idő). Ami a helyezést illeti, úgy látom, hogy akár esélyem lehet a középszínterben is végezni.

Erdélyi Zsófia: A felkészülésem akadályozza egy kicsi térdfájás, de már megtaláltam rá a megoldást, és hála a jó égnek semmi komoly. Amúgy nagyon jól haladunk, és reménykedve gondolok arra, hogy jól fogom bírni az időjárási körülményeket Rióban, és sikerül egy egyéni csúcsot futnom. Ennek örülnék a legjobban. Düsseldorf után volt bő két hét pihenő, hogy kiheverjem a maratoni fáradalmait. A múlt hétvégén már megejtettem az első tempósabb, viszonylag hosszú futásom Dunakeszin, ami nagyon jól sikerült.

Józsa Gábor: Jól áll a felkészülésem, úgy érzem. Szeretnék egyéni csúcsot, vagy legalábbis a környékén futni, ha a körülmények is olyanok lesznek.

Papp Krisztina: A felkészülésem jól halad. Az olimpia előtt, július 10-én lesz az Eb, ott félmaratonon futok. Ez jó felkészülési verseny. Aztán augusztus 14-én elindul a maraton. Már nagyon izgatott vagyok. Az olimpián mit szeretnék? Egy erős Papp Krisztit. Időbe nem bocsátkozom, mert minden az adott naptól függ.

Szabó Tünde: A legjobb időeredményemen szeretnék javítani. Teljesen maximálisan helyt szeretnék állni! Most minden erőmmel az olimpiára készülök. Jelenleg alapozó edzést csinálok. Hétfégi versenyekkel készülök, hogy a lehető legjobb eredményem tudjam elérni Rióban.

Kívánjuk, sikerüljön elérni a kitűzött célt, és szerezzenek ezzel örömet önmaguknak és mindnyájunknak. Szurkolni fogunk! Hajrá Magyarok! Hajrá Futás!

Cseke

HAJRÁ FUTÁS

A szép múlt kezét nyújt a szép jövőnek

Móttó: „A múlt tisztelete nélkül nincs jövő. Nem lehet. Csak üresség.”

A HAJRÁ FUTÁS Egyesület megalakulásakor egyik alapvető céljának fogalmazta meg, hogy törődjön, foglalkozzon, és örökítse az egykor maradandót alkotott rövid- és hosszútávfutó atléták nevét és eredményeit. Az évenként megrendezett atlétatalálkozók mellett ezt a versenyeinkre történő meghívásukkal igyekszünk elérni, ahol bemutatjuk a nagyszerű atlétákat, ismertetjük eredményeiket, ezzel is példát állítva a fiatal futótársaink elé.

Azt gondoljuk, hogy a dobogón álló versenyzőinknek egy életre szóló élmény lehet, ha az érmet egy volt kiváló atlétától, futólegendától vehetik át.

A **HAJRÁ FUTÁS** idei versenysorozatán az első három fordulóban olyan egykori kiváló távfutók voltak a díjátadók között, mint Béres Ernő váltóban világsúcsot futott távfutó, a versenysorozat fővédnöke, Kulcsár Magdolna sokszoros országos bajnok távfutó, Simon Attila olimpikon távfutó és Szerényi János olimpikon távfutó.



Kulcsár Magdolna

Cseke



Béres Ernő



Simon Attila



Szerényi János

Elismerték tevékenységüket

A Magyar Atlétikai Szövetség 2016. évi rendes Küldöttgyűlése május 21-én a Magyar Testnevelési Egyetem főépületének dísztermében került lebonyolításra. A napirendi pontok előtt a jelenlévők egyperces néma felállással emlékeztek a tavalyi Küldöttgyűlés óta elhunyt szakemberekre, kollégákra. Az ezt követő ünnepélyes pillanatokban kerültek átadásra a MASZ kitüntetései.

ÉLETMŰ DÍJ:

Dr. Miltényi Márta

A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT ARANY FOKOZAT

Antal Andor – Palla Dénes – Zsoffay Róbert

A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT EZÜST FOKOZAT

Czeglédi Katalin – Cseke István – Dr. Urbán Ákos – Kovács Tamás



A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT BRONZ FOKOZAT

Barta Gyula – Deák Géza – Kadlót Zoltán – Korompai Péter – Kovács György – Stiglic Edit – Tölgyesi Előd – Vágóné Solti Mária

A MAGYAR ATLÉTIKA UTÁNPÓTLÁSÁÉRT

Bartha Attila – Csikós József

A MAGYAR ATLÉTIKA DICSÉRŐ OKLEVELE

Gruber Orsolya – Nagy István – Nemes Klára – Nemeslaki Tivadar – Vízvári Márta

A találkozás öröme

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület a Hajdú Rendszeti Sportegyesület közreműködésével május 7-én Debrecenben, a Nagyerdőben rendezte meg az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek magyar női rövidtávfutóinak találkozóját. A meghívást 43 atléta fogadta el, köztük olyan kiválóságok, mint Balogh Györgyi, Markó Margit, Munkácsi Antónia, Szabó Ildikó.

A találkozóra érkező atlétákat szép, napsütéses idő fogadta. A találkozás örömteli percek következtek. Sokan évtizedek óta most látták újra egymást, utoljára talán akkor, amikor a pályán versenyeztek. Minden atléta megkapta a névre szóló rajtszámát, majd következett egy közös futás.

Ezután egyenként dobogóra álltak a nagyszerű atléták, és átvehették az emlékérmeket és serleget. Bérés Ernőtől, Lipcsei Iréntől, Simon Attilától, Simon Balla Istvántól, Szerényi Jánostól, egykori kiváló futóktól és Orendi Mihálytól, a találkozó egyik fő támogatójától, és közben elhangzottak legszebb eredményeik.

A találkozó egy asztal mellett folytatódott. Itt kapták meg az atléták a tablóképet tartalmazó emléklapot és a 43 névvel ellátott pólót. Ezután Lipcsei Irén, a debreceni futólegenda adott át egy kis ajándékot a találkozó résztvevőinek.

A HAJRÁ FUTÁS Egyesület célja, hogy 5 évente megrendezze az egykor maradandót alkotott rövid- és hosszútávfutó atléták találkozóját. 2012-ben volt a férfi távfutók találkozója. Ennek értelmében 2017-ben ismét ők következnek. A találkozóra:

A XX. SZÁZAD MAGYAR BAJNOKAIT HÍVJUK MEG.

A találkozóról készült fotók megtalálhatók a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.

Cseke

JUHÁSZ ERZSÉBET

Hatalmas örömmel töltött el, amikor tudomásomra jutott a „futólegendák” találkozója, és főleg az a tény, hogy én is meghívást kaptam e rangos eseményre. Nagy izgalommal készültem, szinte számoltam a napokat. Isteni ötlet volt a névvel ellátott rajtszám. Így könnyebb volt tájékozódni a korosztályok között. Hisz a sok-sok kiválóságot csak névről ismertem, személyesen soha nem találkoztunk.



Markó Margit nevét nagyon sokszor emlegeték nekem, főleg bizonyos hátul lévő testrészünkre gondolok, amiről „szuperlatívuszokban beszéltem pl. Smutz Pista gyúró! Ezért amikor találkoztunk, gyorsan el is meséltem neki, hogy végre találkozhatok a „hasonmásommal”. Nagyon jó hangulatban telt a napunk, a sok-sok kiválóság között kicsi porszemnek éreztem magam. A hazaúton pedig az „idősebb generáció” nosztalgikus beszélgetését hallgatva még nagyobb büszkeség fogott el, hogy ezekkel a kiválóságokkal lehettem egy társaságban, és kicsi ízelítőt kaphattam az ő múltjukból.

Hétfőn pedig hatalmas büszkeséggel vettem fel a futólegendák névsorával ellátott pólót, amelyen ott virított JUHÁSZ ERZSÉBET neve is!

Ez az esemény „csodálatos” volt, köszönjük szépen. Pályafutásom végére ez egy IGAZI KORONA. Megismerni a nagy elődöket, ez mindennél többet ér! Köszönet a sok-sok munkáért!

NÉMETH ILONA



Kedves István! Sok szeretettel gratulálok az általad számunkra megszervezett színvonalas találkozóhoz (volt sprinterek). Én a magam részéről hálásan köszönöm, hogy ott lehettem közöttetek, régvolt és a mai napig tisztelt elődök, az egykori nagyszerű vágtagzó váltó tagjai, akikre a sportpályafutásom alatt sokszor gondoltam, mert olyat alkottatok, amit azóta sem. Nagy világversenyek döntőinek részesei voltatok. Olimpiai, főiskolás világbajnokság, Európa-bajnokság. Mi, utódok, csak ámulva tekintettünk rátok, és a mai napig sok szeretettel emlékezünk az egykori nagy nevekre: Balogh Györgyi, Heldt Erzsébet, Jónás Ildikó, Munkácsi Antónia, Nemesháziné Markó Margit, Báthoriné Such Ida, hogy csak a legnagyobbakat említsem, név szerint, akikkel sikerült itt a találkozón beszélgetnem is. Már ezért hálás vagyok a sorsnak és Istvánnak. Köszönöm az élményt, hogy közöttetek lehettem.

NEMESHÁZINÉ MARKÓ MARGIT



A rendezvénnel, egy olyan élménnyel ajándékoztál meg, amiben még nem volt részem. Koromból adódóan én voltam az egyik legidősebb „futólegenda” és az a kedvesség, törődés, amivel a fiatalabb generáció megajándékozott, teljesen lenyűgözött. A szervezés tökéletes volt, családi, kellemes baráti hangulat uralkodott végig. Szeretném megköszönni a meghívást, csodás napot szereztek velem.



V. G4 Éjszakai Futás

2016. június 18.

A Debreceni Kilométerek Sportegyesület már ötödik alkalommal rendezte meg egyik legnépszerűbb futóversenyét az Éjszakai Futást. A rajt és a cél helyszíne a fényárban úszó Debreceni Egyetem előtti téren volt. A rajtszám átvételre 20.00 óra után érkeztek a futók, miután sikerült kiheverni az izlandi–magyar meccs okozta izgalmakat. A nevezők létszáma minden várakozást felülmúlt, már 21.00-kor kénytelenek voltunk lezárni a helyszíni nevezést. Természetesen egyetlen futót sem küldtünk haza, mindenkinek lehetőséget adtunk a futásra. A Nagyerdei Körút egy részét mécsesekkel világítottuk ki. Az Éjszakai Futás varázslatos, felejthetetlen élmény, a résztvevők egy hangulatos, közös futással „futhattak át” a csillagászati nyár küszöbén.



A versenyközpontban egy frissítő masszázst is igénybe vehettek a futók. A verseny előtt közös bemelegítésre is volt lehetőség, melyet Sipos Nóra, a G4 Fitness aerobik edzője tartott.

22.00-kor közel 500 fő rajtolt el láthatósági mellényben, fejlámpával, vagy egyéb világítós eszközzel felszerelve. A táv most is 9 km volt, mint minden évben.



A célban a futókat édességgel, kukival, vízzel, izotóniás itallal és fagyival vártuk. Minden futó, aki a távot teljesítette, emlékérmet kapott. A legjobb első három férfi és női versenyzőt oklevéllel, serleggel és ajándécsomaggal díjaztuk. A legvégén következett a tombolasorsolás, ahol a támogatók ajándékait sorsoltuk ki a rajtszám alapján. Természetesen 2017-ben is megrendezzük a versenyt, és szeretettel várjuk futótársainkat!

DKM SE csapata

HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

■ Futással foglalkozó lap ■ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztők: Rácz Ildikó, 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 Ebese Sportbarátok Egyesülete, a Futó Daru Sportegyesület, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület, a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Tekergők Sportegyesület közös digitális kiadványa

■ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István ■ Fényképek: Berényi Ibolya, Bíró Sándor, Dremák Albert, Konyhás István, Rácz Ildikó ■ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető a www.debrecenikilometerek.hu, a www.ebeseisportbaratok.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 egészében vagy részletekben történő másolásához és terjesztéséhez.**

A HRSE először az Ultrabalatonon



Még 2015. október 25. napján – a délelőtti Miskolci Barátság Maraton és a DKM által szervezett délutáni Halloween futás után – este a HRSE Atlétikai Szakosztályának tagjai eltervezték, hogy elindulnak a jubileumi X. Ultrabalatonon. A főbb irányvonalakban még aznap este megegyeztünk, majd Zelei Zsolt irányítása alatt kedden, csütörtökön és pénteken közös edzésen próbáltunk csiszolni a technikánkon, faragni az addigi (rész)időnkön. Még a mínusz fokokban is várt minket a DEAC-pálya, vasárnaponként a családi ebéd helyett pedig a lassú, majd egyre tempósabb hosszú futás.

Igyekeztünk fejlődésünket havonta felmérni, így megállapíthattuk az erőviszonyokat is. Majd váltóink és egyéni versenyzőink elindultak a VI. Rotary Futófesztiválon, illetve az ezt követő futóversenyeken is, ahol egyre jobb helyezéseket értünk el. Azonban fő célként a Balaton körbefutása lebegett előttünk, ami „csak” 220,9 km hosszúságú, de ekkor még oly rövidnek tűnt.

Balatonaligától Almádin, majd Füreden keresztül, Pécsely, Badacsony, Keszthely, Fonyód, Boglár-Lelle, Siófokon át ismét Aligáig vezetett az út. Az év addigi legforróbb napján, 2016. május 28-án 14:45-kor elrajtoltunk. De addig számtalan kérdés, ötlet, lehetőség, akadály vetődött fel, amit megoldottunk, igaz, néha nehézségek árán, és nem kevés lemondással is.

Mivel vannak „nagyagyúink”, ezért köréjük építettük a csapatot, de sajnálatos módon többen betegség, sérülés, szolgálat miatt maradtak ki ebből a fergeteges közösségformáló hétvégéből. Aztán voltak beugróink és lelkes fiataljaink, akik hihetetlen gyorsaságra tettek szert az utóbbi hónapokban.

Csapatkapitányunk Balogh Imre 4:30/km átlagot „írt elő” a számunkra a nagy kör teljesítésére, ezen persze sokan csodálkoztunk, hiszen voltak olyan szakaszok is, ahol 117 méteres emelkedőt kellett leküzdeni, de a hőség sem lett a barátunk az út során. Kisebb-nagyobb nehézségek előjöttek ugyan, hiszen az egyik mikrobuszunk éppen éjfél előtt a rét közepén lévő parkolóban gondolta úgy, hogy nem akar velünk továbbmenni, ezért kilenc alkalommal tolva kellett beindítani a 3 tonnás német monstrumot, amely egészen addig jól szuperált (na innentől csak ritkán állítottuk le), aztán az egyik váltásunkkor a chip ugyan jelzett, de a számítógép nem hozta az eredményt (akkor többen kétségbe estünk, hogy akkor az egész eddigi erőfeszítéseink feleslegesnek bizonyultak), de volt, hogy az egyik váltásunk csúszott picit, továbbá egyszer-kétszer elnéztünk egy-két kereszteződést, illetve „elhagytuk” versenytársunkat, mert félreértettük egymást a szervezés során – még szerencse, hogy stoppal utolért minket, mert telefon és pénz hiányában másra nem lett volna módja. A fejlámpás futások igazán érdekesnek tündek, hiszen látni még így is alig lehetett, míg a hajnali és reggeli szakaszok csak az utakon futó, kocogó, sétáló versenytársakról szóltak. Szóval nem volt egyszerű, már a második etaptól borult minden, jött az újratervezés, a szerepek átirása, az egyes szakaszok újraosztása – de lehet, hogy éppen ezek a nem várt helyzetek hozták ki belőlünk a legtöbbet, a legjobbat?!

Előzetesen az első 20-25 csapat közt volt a megálmódott helyünk, de persze évés közben jön meg az étvágy és a **220,9 km lefutása után a 817 csapatból az összetett 10., a kategória 7. helyén landoltunk, 16:03:46-os idővel, 4:21/km átlagtempóval!** Teljesítettük, körbefutottuk!

Csapatunk tagjai voltak: Balogh Imre, Bojtor László, Csontos Péter, Fekete Gábor, Gyöngyösi Károly, Horváth Tamás, Kocsár László, Kolláth András, Kolláth Zoltán, Madarász Péter, Tóth Richárd és Varga Lajos.

Ezen kívül az elévülhetetlen sikerben szerepet kapott még a két logisztikusunk is: Preszmayer Zsófia (fotós, koordináló) és Sipos Nóra (szervező, tervező, kapcsolattartó).

Jövőre Veletek uyanitt!



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. Bogár János ultrafutó legenda, Európa-bajnok a 24 órás futásban, Erdélyi Zsófia távfutó olimpikon, és Kovács Benjamin országos bajnok távfutó.

Bogár János

Talán egyszerűen azt tudnám válaszolni, hogy ahhoz hasonlítom, mintha megkérdeznék, hogy miért eszünk, azért, hogy éljünk, életben maradjunk. Én is ezt érzem, igen, hogy addig élek, amíg futok. Nélküle nem tudnék élni, és nem is akarok!

Azt is nagyon szeretem a futásban, hogy ezáltal olyan sok jó embert ismerem meg a futók körében, akikkel örömet találok hétről hétre. Sajnos ez a futáson kívüli életben elég ritka, hogy szeretetre méltó embereket ismerjek. Én már annak is nagyon örülök és hálás lehetek a sorsnak, hogy minél tovább futhatok, és ennél többet egyelőre nem is kívánhatok az élettől.

Talán már így, ahogy idősödöm, sokkal nehezebben esnek a versenyek és az edzések is, de imádok minden héten futni, s ha anyagilag megengedhetem magamnak, versenyekre járni, mert imádok futók között lenni, egy és ugyanazon szenvedélyünknek hódolni. Remélem, a jó Isten ad még erőt és egészséget, hogy még sokáig futhassak, és ezt tiszta szívből kívánom minden futónak is!

Erdélyi Zsófia

A futással 6 évesen ismerkedtem meg, és azóta elválaszthatatlanok vagyunk. Furcsa kötelék alakult ki köztünk, olyan ez, mint egy párkapcsolat. Vannak nehezebb napok, és vannak könnyebbek. De egy dolog biztos: imádok futni!

A futás az, ami értelmet ad a napjaimnak. Ha előfordul, hogy huzamosabb ideig nem kerül futócipő a lábamra, akkor feszült, mogorva, kedvtelen leszek. A futás mindig képes mosolyt csalni az arcomra. Olyan helyekre csábított már el, ahova álmaimban sem gondoltam, hogy eljutok valaha. Hatalmas hálával tartozom, mert nagyon sok mindent köszönhetek neki. Olyan fontos emberi tulajdonságokra tettem szert általa, melyek az élet minden pontján jól jöhetnek. Kitartás, küzdés, fájdalomtűrés, tisztelet, alázat, szorgalom. Furcsa része a hatalmas szeretetnek, hogy imádom magam ki-futni, és minden porcikkammal a futásnak átadni magam. Szeretem a futással járó fájdalmakat.

Egy jó futás a legnagyobb problémáimra is képes megoldást nyújtani, vagy csak elfeledtetni. Képes a szomorúságot örömmé változtatni. A haragot pedig enyhíteni.

A legjobb a futásban, hogy senki másra sem számíthatsz, csak magadra. Csak te vagy és az út. Azt az utat senki sem fogja helyetted végigjárni. Neked kell minden lépést megtenni önerőből. Neked kell küzdeni, és az egyik lábadat a másik után tenni. Magányos, de mégis, ha futó vagy, a legnagyobb közösségben találod magad. Nincs olyan hely, ahol ne futnál egy másik futóba. Ha pedig két futó találkozik, akkor az a láthatatlan kötelék, ami az összes futót összeköti, megmutatkozik egy gyors mosoly és intés formájában.

Azért futok, mert élvezem.

Kovács Benjamin

A futás már általános iskolás koromban megadta azt, amire minden ember vágyik, a sikert. Innentől kezdve a siker függőséget okozott bennem, ami folyamatosan arra készítet, hogy egyre gyorsabban és messzebb juszak el. Szinte mindig közbejött valami nem várt akadály, amiket visszagondolva egy pozitív jelzőként fogok fel, hisz ezek miatt jutottam el odáig, ahol most tartok. Az elmúlt években olyan mértékben került előtérbe a futás, hogy ma már mindent köré szervezek és úgy alakítok, hogy az ne zavarja és hátráltassa az edzéseimet. A szervezetem olyanra hozzászokott a mindennapi terheléshez, hogy a pihenőnapokon is muszáj valami sporthoz kapcsolódó elfoglaltságot találnom. A futás megtanított a táv és a versenytársak iránti alázatra és tiszteletre, ami az élet más területein is hasznosnak bizonyult. Kemény és kitartó munkával szeretném megvalósítani a céljaim, és eljutni oda, ahova egy átlagember csak álmodik, az olimpiára.

Cseke



„Mi a szép a futásban?
Az, hogy egyedül vagy,
és csak magadra számíthatsz.”

Rózsavölgyi István

1929–2012

Magyarország 2016. évi 6 órás ultrafutó bajnoksága



A Debreceni Kilométerek Sportegyesület Debrecenben először rendezett **6 órás ultrafutó magyar bajnokságot 2016. június 26-án. A verseny a Nagyerdei Stadion északi kapujánál került megrendezésre**

A versenyengedéllyel rendelkező futók 6 órán keresztül futottak a Magyar Bajnokság keretein belül. A többiek pedig nyílt futamokon indulhattak 1 órás, 2 órás, 4 órás vagy 6 órás versenyszámban. A versenyzőknek a megadott idő alatt kellett annyit futni, amennyit bírtak.

Nehezítette a versenyzők dolgát a 34 fokos, verőfényes napsütéses időjárás. A 4 és 6 órás versenyzőknek fizikailag és szellemileg is egy nagyon kemény próbatétel volt körbe-körbe futni egy 1683 méteres pályán.

A rendezvény családi hangulatú volt, körülbelül 100 futó indult. Már reggel 8 órától érkeztek a futók a rajtszám, a rajtszomag és a póló átvételére. A rajt 10 órakor volt, ekkor minden versenyszám résztvevője egyszerre indult el. A futók végig követhették a köröket egy LCD tévén. Folyamatosan szólt a zene, a futókat minden körnél lelkesen biztatták a szurkolók és a szervezők egyaránt. A frissítésnél mindenféle finomsággal vártuk a versenyzőket, hogy legyen energiájuk végigcsinálni a versenyt. Víz, izotóniás ital, dinnye, banán, citrom, paradicsom, só, nápolyi, ropi, szőlőcukor, vajaskenyér, jég, a 4 és 6 órás futók pedig gyümölcslevest is kaptak.

Az egyes versenyszámok végét egy kürtszó jelezte, melyet a pálya minden részén lehetett hallani. Amikor vége volt egy-egy versenyszámnak, akkor az adott számban versenyzők megálltak, és megvárták, míg bejelölik a pályán a megállásuk helyét, melynek segítségével lemértük az általuk megtett távot. A versenyközpontban minden beérkezett futót emléklappal és frissítéssel vártunk. A verseny egész ideje alatt a futók ingyenes masszázst vehettek igénybe Kovács István masszórnél.

Az eredményhirdetések folyamatosan zajlottak, minden versenyszámban az első három női és férfi versenyzőt díjaztuk.

16 órakor véget ért a 6 órás versenyzők próbatétele is. A versenyen a leghosszabb távot lefutott versenyző közel 75 kilométert tett meg.

Minden futóra büszkéek lehetünk, hisz mindenki a maximumot hozta ki magából.

6 órás ultrafutó magyar bajnokság

Férfiak

1. Zabari János TFSE A-Tomsport 74.292 km
2. Kreidl Csaba TTT-HSE 67.955 km
3. Kozma Zsolt Fu Team SE 66.938 km

Nők

1. György Terézia TFSE 64.853 km
2. Bosznay Diána Csömör Sport 31.977 km

**Mindenkit szeretettel vár
a Debreceni Kilométerek Sportegyesület**

V. Debreceni Futókarnevál

2016. 08. 20-21.

Debrecen, Erdőpuszta arborétum



**Aug.
20.**

ŐRÜLT FUTÁS

8,5 KM 33 AKADÁLY



**Aug.
21.**

Terepfélmaraton

Terep-félmaraton, terep-negyedmaraton és minimaraton



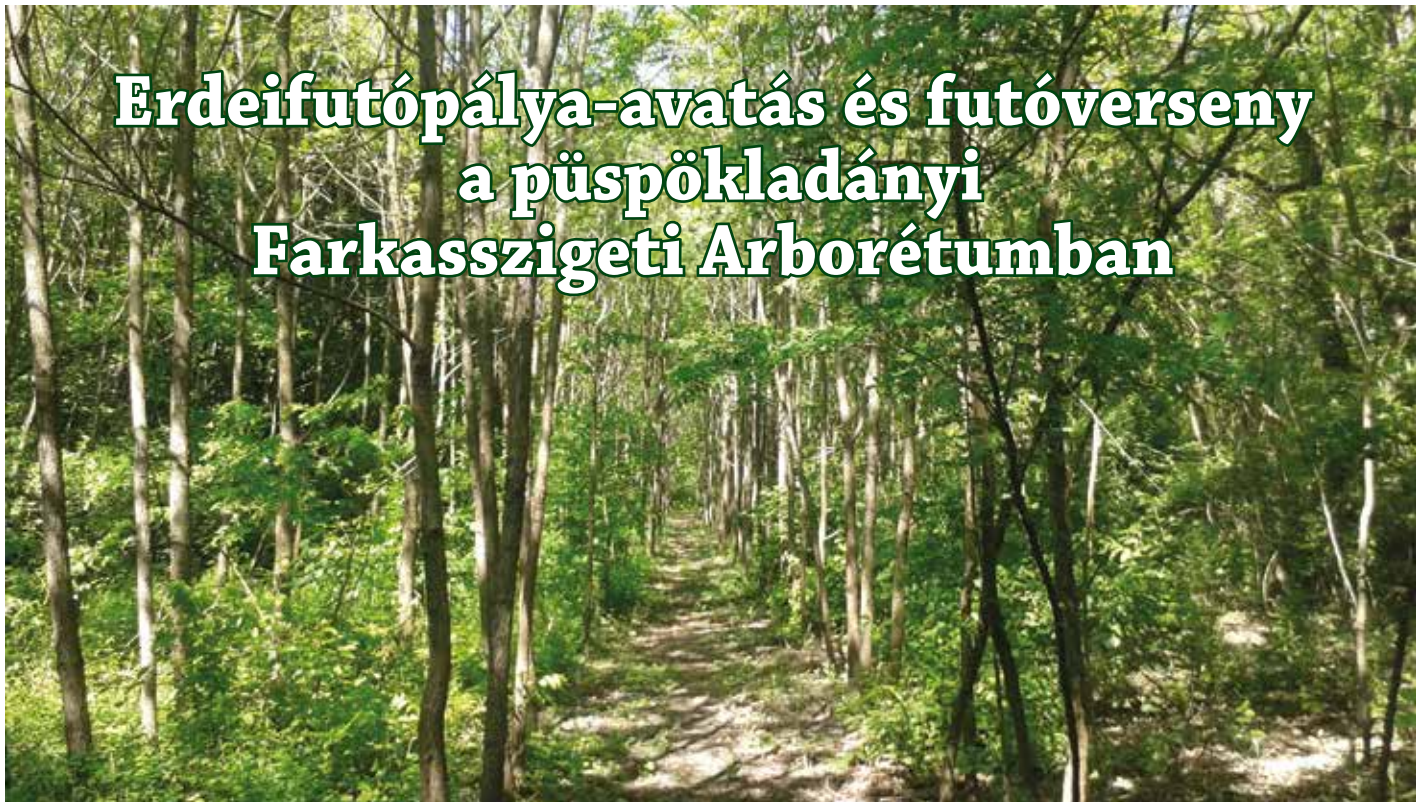
TKK.hu

Szabó Lőrinc
könyvbíró
DEBRECEN, PIAC U. 10.

MOLINOPRINT.hu

www.debrecenikilometerek.hu

Erdeifutópálya-avatás és futóverseny a püspökladányi Farkasszigeti Arborétumban

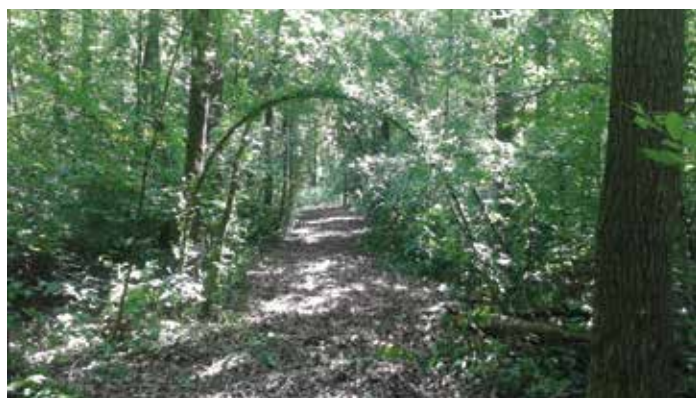


„A természet körforgásában nem létezik sem győzelem, sem vereség.
Csak a mozgás létezik.” (Paulo Coelho)



A megnövekedett társadalmi igényeknek megfelelően, az erdők közjóléti funkcióinak magas színvonalon történő biztosítása a Futó Daru Sportegyesület működésének egyik alappilléreivé vált az elmúlt évek során. Ennek érdekében a Futó Daru Sportegyesület egy futópályát kívánt kialakítani a Farkasszigeti Arborétumban a területet kezelő Erdei Tudományos Intézet engedélyével. A kijelölt és bemért futóútvonal létrehozása természetes környezetben régóta foglalkoztatta egyesületünk tagságát, mely megvalósulásának feltételei mostanra teremtdtek meg. A projekt eredményeként egy sétáló, kocogó útvonal került kialakításra mintegy 3500 m hosszúsággal. Az újonnan kialakított helyszíneken korszerű, tájba illő információs és irányító táblákat helyeztünk el, megkönnyítve a tájékozódást és biztosítva az új, érdekes ismeretek megszerzését. Az útvonal meglévő, használatban lévő földalapú ösvények és utak karbantartásával, és meglévő, felhagyott ösvények felújításával valósult meg. Az útvonal felszíne végig letaposott erdei talaj. A Futó Daru Sportegyesület bízik abban, hogy a város és környékének lakossága, az elmúlt évek tapasztalatai alapján, hamar megkedveli a futópályát, a kirándulók, sportolók, túrázók számára egyaránt hasznos kapcsolódást, sportolási, edzési, pihenési helyszínt nyújtó erdőt. A futópálya kialakítását követően a projekt a futópálya felavatásával, nevezetesen egy futóversennyel záródott 2016. július 3-án. A pályaavató futóversenyen 3500 m, 7000 m, 10.500 m és félmaraton távokon lehetett rajthoz állni.

Rácz Krisztián



III. Farkasszigeti Daruvonulás Püspökladányi Terepfutó Fesztivál



Immár harmadik alkalommal rendez meg a Farkasszigeti Daruvonulás – Püspökladányi Terepfutó Fesztivált a Futó Daru Sportegyesület. 2016. október 22-én a Farkasszigeti Arborétumban várjuk a sportolni vágyókat. A hagyományteremtő erdei futóverseny célja: felhívni a figyelmet az egészséges életmódra, az erdei sportlehetősé-

gekre, a környezettudatos magatartásra, valamint az erdők védelmére. A futás szerelemesei több kategóriában, különböző távokon mérhetik össze tudásukat: 3500 m, 7000 m, 14000 m, 21000 m, 42000 m, 42000 m (2 fős illetve 3 fős váltóban) illetve gyerekek részére a „daru fióka” futam, amely kb. 500 m.

A verseny kiegészítő programja

Egészségpont, kézműves foglalkozások, íjászbemutató, jurtaépítés, ostoros bemutató, a püspökladányi Field Target csapat bemutatója, tanösvény bemutatása Csiha Imre állomásgazgató kíséretében, az arborétumban előforduló állatok kiállítása a bemutatóteremben.

Előzetes kalkulációnk szerint a versenyen az ország minden tájáról 400 fő versenyző és ugyanannyi kísérő, azaz közel 800 fő részvételét várjuk, akiket a hagyományos „sárréti” vendégszeretet jegyében szeretnénk fogadni.

Közönségtalálkozó

A meghívott vendégeinkkel (a nevek egyeztetés alatt) 2016. október 21-én este, 19:00 órakor egy kötetlen közönségtalálkozó keretében lehet találkozni az „Árnyas” Thermal Camping és Üdülő-park éttermében.

A versennyel kapcsolatos részletes információk a www.darun.hu, illetve a www.futodaruse.hu honlapokon találhatók.

Rácz Krisztián

Keller Elek eredményei

Keller Elek, a Futó Daru SE versenyzője nagyszerű eredményeket ért el idén. Április 7-én Szurdokpüspökiben, a Mátrabérc Trail nevezett terepfutóversenyen a 27 km-t (1130 D+) 2:37:31 alatt teljesítette, ezzel az összetettben 5. helyen végzett.



A következő versenye egy az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság (OKF) által szervezett terepfutóverseny volt, Komáromban, a monostori erődben. Nyílt kategóriában indult 6000 m-n, 22:40 alatt ért a célba, ezzel az idővel az első helyen végzett.

Május 7-én került megrendezésre a VIII. Várfürdő Félmáraton, Gyulán (fuss a sérült gyerekekért). Több-

szöri alkalommal vett már részt a versenyen, a 21 km-t elsőként teljesítve értekezett a célba 1:25:40 idővel. Elek tűzoltó kategóriában volt nevezve, amit 4. alkalommal nyert meg. A sors fintora, hogy mivel tűzoltó kategóriában volt nevezve, ezért elsőnek történő célba érkezése nem számított az abszolút kategóriában.

Ezt követte Zánkán az OKF atlétikai bajnokság. Ezen a versenyen 1500 m-en indult, az ország minden megyéjéből indultak tűzoltók, a távot 4:50 alatt teljesítette, ezzel az idővel 3. helyen végzett.

Június 4-én rendezték meg a 19. Kékes Csúcsfutást, ahol immár 3. alkalommal vett részt a versenyen. 11,6 km és 671 m szint várt a versenyzőkre. Elek 54:32 alatt ért fel a csúcsra, így összetettben a kiemelkedő 8. helyen végzett az 1525 indulóból.

Rácz Krisztián



A jövő reménységei

Dienes Mátyás és Urbán Zita 15 évesek. Tehetséges gyerekek. Céljaik vannak. Fiatal koruk ellenére már sok szép sikert értek el.

Mátyás már több országos bajnokságot nyert korcsoportjában, és 2014-ben Varsóban a versenyúccsal győzött a 60 méteres síkfutásban. Egyéni legjobb eredményei: 60 m: 7.32, 100 m: 11.32, 200 m: 24,0.

Zita országos négypróba bajnokságon lett ezüstérmes, a Mezei Liga versenysorozaton bronzérmes és a Paulinyi Emlékversenyen győzött az 1500 m-es akadályfutásban. Egyéni legjobb eredményei: 1500 m akadály 5:03, 800 m: 2:15,7, 80 m gát: 13,3, távolugrás: 4,99. Őket kérdeztük.

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

Dienes Mátyás: 13 éves koromban kezdtem el komolyabban atletizálni! Előtte iskolai szinten jártam csak kisebb versenyekre, ahol megkedveltem a futást, és szerettem volna kipróbálni magam ebben a sportban!

Urbán Zita: Már 3-4 éves koromtól versenyszerűen sportolok. Úszással és sieléssel kezdtem, de az úszás nem volt az én világom, sielésben szép eredményeket értem el, de a magyar lehetőségek sajnos elég korlátozottak voltak. Az atlétikát 7 éves koromban kezdtem. Minden adott volt hozzá: egy túlmozgós kislány, aki szeret futkorászni, és az Ikarus-pálya pár utcára tőlünk. Így hát apukám beíratott atletizálni, és eleinte szülői kísérettel, később már egyedül jártam a heti edzésekre.

– *Hány alkalommal futsz egy héten, és mennyit?*

D.M.: Egy héten általában 4-5 edzésem van, ebből 2 futó edzés! Pontosabb adatokat nem szeretnék elárulni ezzel kapcsolatban! Az edzések mellett ugyanolyan fontosnak tartjuk a regenerációs időt, ez alapján tervezzük meg a heti programot! Az edzéseink mindig változatosak, és nem monoton munkát végzünk!

U.Z.: Heti hatszor edzek, a jelenlegi edzésterv szerint körülbelül 3 résztávós edzés van, 3 nap pedig hosszú futás, erősítés vagy ügyességfejlesztő gyakorlatok vannak, de ez az edzésterv elég rugalmas. Olyan hét is van, amikor többet gátazunk, erősítünk és stabilizálunk, és olyan is, amikor több a résztáv, és ezek közé becsúszik 1-1 regeneráló futás is.

– *Mi a célod a sportban, mi az, amit szeretnél elérni?*

D.M.: A legfőbb célom, hogy minden egyes edzésen a maximumot tudjam kihozni magamból. Minden versenyen jól szeretnék szerepelni, bármekkora is legyen a tét. Nagy erővel készülünk a 2017-ben megrendezésre kerülő EYOF-ra. Szeretnék hazai közönség előtt versenyezni és jól teljesíteni. Legnagyobb vágyam pedig egy olimpiai szereplés, amiért mindent el fogok követni, hogy sikerüljön.

U.Z.: Jelenlegi célom a 2017-es győri EYOF-on való részvétel középtávfutásban, és itt egy szép eredményt elérni egyéniben és csapatban is. A távolabbi jövőbe tekintve az olimpia a nagy cél (kinek nem??), és persze minél feljebb állni a dobogón, országunkat képviselve.

Büszke vagyok rá, hogy a mezei futástól kezdve középtávon és négypróbaiban is sikerült országos bajnokságon dobogón állni.

Csiszár Attila edző: Matyira jellemző a céltudatosság, az akarat, munkabírás. Igényli a folyamatos kontrollt, ami szintén kapcsolódik az előzőekhez. Képes minőségi munkát végezni akár önállóan is. Elvárásai önmagával szemben magasak. Türelme kicsit lehetne nagyobb, de ez leginkább fiatal korának is sajátja. Személye, személyisége egy sikeres ember jövőjét vetíti lelki szemeim elé.

Tonhauser István edző: Zita igen ritka, rendkívüli fizikai és értelmi adottságokkal rendelkezik. (Kitűnő tanuló!) Ügyes és szorgalmas! Öröm vele dolgozni, könnyen tanul meg új mozgásfeladatokat, és pozitív hozzáállással végzi a gyakorlatot, amit élmény nézni. Magas az intelligenciaszintje, és az együttműködő készsége példaértékű a korához képest.

Több elismert szakember véleménye, hogy ha ilyen marad a hozzáállása, motiváltsága, a későbbiekben is különböző utánpótlás-korosztályokban, a felnőtt koráig, szép remények elé néz, eredményes versenyző válhat belőle nemzetközi szinten is. Remélem, így lesz!

Mátyás és Zita, 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 érdemelnek kiemelt figyelmet Mátyás és Zita és a hozzájuk hasonló gyerekek. Kívánjuk, hogy továbbra is ugyanazzal a lelkesedéssel tegyék a dolgukat, maguk és mindnyájunk örömére. Reméljük, meg fognak kapni minden támogatást ahhoz, hogy elérjék céljaikat, mert megérdemlik. Hajrá Futás!

Cseke





Bécs, 2016. május. 1000 m. 1. Csuta Dorottya (64) 3:10,0 országos csúcs, 2. Zsámár Anna (65).

Bemutatkozik a Pegazus Atlétika

2014 decemberében született meg csapatunk, a Pegazus Atlétika. Ekkor vált hivatalossá működésünk a cégbírósnál, és ekkor indítványoztuk felvételünket a MASZ-hoz. Azóta eltelt bő másfél év, és örömmel mondhatom, hogy hazánk egyik legsikeresebb utánpótlás-egyesületévé váltunk, talán meg merem kockáztatni, némi szint is hoztunk ebbe a csodálatos sporttal, új szemléletünkkel, aminek azóta úgy látom, vannak követői.

Rövidke két évünk alatt igazi nagy nevek születtek a Pegazusoknál, gondolok itt Csuta Dorottyára, Zsámár Annára, Kist Athinára, Kővári Blankára, Makray Benedekre, akik immáron nagyon komoly eredményeket értek el a korosztályos versenyeken, hiszen nagyon sok hazai rekordot, országos csúcsot futottak, valamint 60 m-től egészen 2000 m-ig ezek a futók a top háromban vannak.

Egyesületünk eredményeiről lehetne számokban is beszélni, de nem teszem, mert egészen hihetetlen adatok jönnének ki, bármerre is kutakodunk. A legtöbb versenyen idehaza a Pegazus atlétika gyermek versenyzői vesznek részt, a legtöbb korosztályos rekordot mi tartjuk, valamint a mi kis futóink vannak a legtöbben a top háromban a korosztályos ranglistákon. Jogosan kérdezhetik, hogy mi ennek a csapatnak a titka, hiszen mindenki más is szorgosan edz, tréningezik. Nos, titkunk nagyon nincs, de ha mégis lenne, talán azt írhatnám, hogy családként élünk, vagyunk együtt. Szeretettel, békében dolgozunk, és a nehéz időkben is együtt van a csapat, hiszen nagy céljaink vannak az atlétikában. Idén elkezdtem a sprinterek képzését is két lánnyal, akik 60 és 300 m-en azonnal a legjobb háromba kerültek, és biztos vagyok benne, hogy jövőre ők lesznek a legjobbak. 600–1000 m-en is félelmetesen erősek vagyunk, amit Csuta Dorottyanak és Makray Benedeknek köszönhetünk. Gyaloglásban nagyot fog robbanni Zsámár Anna atlétánk a jövő évi országos bajnokságon. A sprintszámok, futószámok mellett Molnár Krisztina súlylökésben fog indulni a jövőbeni versenyeken, ezzel is szélesítvén a palettánkat.

Jelenleg 15 gyermek futó alkotja a Pegazusok csapatát, gerincét. Ezt a létszámot nem is kívánjuk növelni, hisz nem a létszám növelése a fontos, hanem a minőség. Minőségi munka elvégzése periodikusan, vagyis korosztályok kinevelése felnőtt korig, aztán



újabb korosztálynak a kinevelése a felnőtt atlétikában. Mint írtam, mi egy teljesen új szemléletben dolgozunk, élünk nap mint nap, és gondolkodásunkat a profizmus, a lazaság és a hazaszeretet határozza meg. Ennek köszönhetjük sikereinket. Jövőbeni terveink merészek, és merünk nagyokat álmodni, természetesen egészséges szinten, mert gyermekeink egészsége mindennél fontosabb.

Természetesen csapatunknál nemcsak a gyermek atléták képzése fontos, hanem a szenior korú futók is maximális figyelmet kapnak nálunk. Így ők is kiváló eredményekkel zárják a korosztályos országos bajnokságokat és versenyeket, ami nekünk nagyon nagy örömünkre szolgál. Ettől vagyunk mi egy kis család és egy erős csapat.

Gedeon Zsolt

Ultrabalaton, a felejthetetlen élmények színhelye

Az idei évben két ebesi csapattal is beneveztünk az Ultrabalatonra. A S-Ebes Reloaded és az ELEVENek tagjainak is a rekkenő hőség volt a legnagyobb kihívás, sokkal inkább, mint az emelkedők vagy a fáradtság. Mindkét csapatunk tagjai becsületesen lefutották a rájuk mért távokat, és kihozták magukból a maximumot. Futókilométereink után levezetésként nyeregbe pattantunk, és tovább kísértük futótársainkat, buzdítva őket a következő váltópontig. A folyamatos utazgatások, a monotonitás, a kialvatlanság és az izomfájdalmak ellenére rengeteg élménnyel gazdagodtunk. Olyan lelki és közösségi élményekkel, melyek felejthetlenné tették ezt a májusi hétvégét. A verseny hevében nem tudtunk rácsodálkozni a Balaton szépségére, de tervezzük, hogy hamarosan körbeciklizzük a „magyar tengert”, és hagyunk időt a látványosságok megtekintésének.

„Nem lehet olyan álmom, amelynek az átélésére nincsen elegendő erő.”

(Richard Bach)

Enyediné Dobai Henriett: Nem baj, hogy fáj, fájjon csak. A 221 km közben ezt éreztem, át kellett élnem, mert tudnom kell, hogy képes vagyok rá. Próbára kellett tennem magam újra, meg kellett tapasztaljam, hogy túl tudok lépni a nehézségeken. Ment, vitt a szívem, a hitem, de nem ment végig egyedül! Amikor a rossz közérzet, a fáradtság felerősödött, a kétely felmerült, s a szó legszorosabb értelmében meginogtam. Hogyan fogok végigérni a körön? Ott állt mellettem és visszahúzott a realitásba Enyő, Sára és Lucus, a szerető családom. Támogattak, velem meneteltek, velem kocogtak. Tudom, miért zokogtam annyit! Mert olyan hajsza vékony jégen táncolunk, „feladni vagy sem?” Sosem szabad feladni!

Heni, az Ebesi Sportbarátok büszkesége 30 órán belül körbefutotta a Balatont, és ismét bebizonyította, hogy az emberi akarat csodákra képes. Hitte, hogy a tavalyi siker után ismét képes lesz teljesítenie a távot és akár az időeredményén is javítani. Folyamatosan figyelemmel kísértük futását, hogy melyik állomáspontra van túl, milyen állapotban van. Aggódtunk, mert ez a verseny most sokkal küzdelmesebb, fájdalmasabb volt számára, mint a tavalyi. 120 km megtétele után találkoztunk vele, és talán egyikünk sem hitte volna, hogy a maradék 100 km-t az a lehetetlenül szívós, de nagyon fáradt test és lélek teljesíteni tudja. 190 km-nél, a cél előtt 30 km-rel aztán elfogyott minden erő, megállt az idő. A család közelsége és támogató biztatása azonban újra hitet és energiát pumpált Heni lábaiba, és végül sikeresen célba ért, mindannyiunk nagy öröme.

Sós Barnabás



Az ELEVEN-ek csapata



Az S-Ebes Reloaded csapata



Egyedül a Balaton körül

A HRSE versenyzője, **Varga Róbert** megtette azt, amit csak kevesen tudnak: egyedül körbefutotta a Balatont! De honnan is indult és hová jutott? Nézzük időrendben általa, az ő szemszögéből.

A gimnázium alatt egész jó, már-már optimális kondim és alkatom volt, a többórás focizások az aszfalton megedzettek, szerintem nagymértékben hozzájárultak az állóképességem fejlesztéséhez. Az



Varga Róbert és Balogh József, a HRSE elnöke

egyetemi évek alatt a sport kevesebb szerepet kapott sajnos, az viszont kétségtelen, hogy teljesen más irányba mehetett volna az életem, ha komolyabban veszem a sportot. Pár éve (a sportmentes időszak miatt felugrott kilók ledolgozása miatt) ismét kocogni kezdtem. Sajnos a hosszú kihagyás után a hiú (férfi)ember azt hiszi, hogy képes olyan, vagy közel hasonló eredmény produkálására (3-4 perc/km), amit már korábban tudott, így az első futások gyötrelmesek voltak.

Az egyik motiváló dolog a Spartathlon volt, hogy beneveztek az UB-ra, a másik pedig pusztán az, hogy ez már elég „vagány”, hiszen olyan sokan nem szaladgálják azért körbe a tavat. A sérülés elkerülése miatt ki kellett hagynom a Salomon Ultra Trail Hungary versenyeket, így gyakorlatilag már többszörös volt a motivációm. Kísérőt sajnos nem sikerült szervezni, pedig a bringás kísérő hatalmas segítség lett volna. Gondoltam, hogy a meleg lesz a legnagyobb ellenfelem. (Az év addigi legmelegebb napja volt a szombati!) A versenyre előzetesen készültem, táblázatba írtam, hogy hova mikorra kellene érni. Az első két szakasz viszonylag hosszú, de az elején ez még nem jelent problémát. Mivel a nap egyre magasabban járt és egyre erősebben tűzött, hogy legalább ne égjünk le nagyon, lekenettem magam a lányokkal. Sokak szerint innentől jön a java. Nem a szintemelkedésekre kell gondolni, hanem inkább arra, hogy legtöbbször aszfalton futottunk. Az út bitumenes javításai ragadtak, alig lehetett kikerülni őket. Az esetleges emelkedőket többnyire óvatosan futottuk meg, de volt, amelyiket már csak sétáltuk, hogy a nagy meleg ne vegyen ki sokat. A frissítőállomásokon a kulacsomat, a korábbival ellentétben, most már teljesen megtöltöttem vízzel, és folyamatosan locsoltam magam.

Az utolsó szakaszok a séta miatt nagyon lassan teltek, de mindig sikerült valami korábbról ismerős arccal összefutni, és beszélgetni pár percig. Hihetetlenül jólesett, teljesen más mozgás volt. Nem fájt. Illetve inkább úgy mondanám, máshogy fájt, de csak kicsit. Egyre inkább pörögtek a lábaim, és valószínű, a megdöbent arcok csak tovább doppingoltak, és végre már tényleg futottam, nem csak kocogtam, és végül beértem!

29 óra 46 perc 14 másodperc alatt KÖRbefutottam (220,9 km) a BALATONT! 71-en teljesítettük, 36. lettem. 201 indulóból 130-an feladni kényszerültek a versenyt.

Részletesebben: <http://sportosan.com/ultrabalaton-2016/>

A sportszerető NN Biztosító

Az NN Biztosító immáron második éve névadója az Ultrabalaton futóversenynek. A mintegy 8000 fős versenyen az NN Biztosító négy csapattal képviseltette magát, köztük a Hajdú-Bihar megyei Igazgatóság is, NN4 (Hajdúsági Futók) néven, illetve két egyéni versenyző is a cég színeiben indult.

Az NN4 (Hajdúsági Futók) csapatának kiváló futója és egyben szellemi motorja **Szilágyi Sándor** (kiemelt értékesítés szervező), aki mindig készen állt egy jó szóval vagy biztatással a fáradt csapattagok felé, azonban az ő erőfeszítései mit sem értek volna **Szabadosné Huszákné Tímea** (értékesítés szervező) nélkül, aki a verseny lebonyolításában oroszlánrészt vállalt magára a logisztika, az autózvezetés, a kísérés terén, nem beszélve arról, hogy több mint 30 órán keresztül talpon volt e kis közösségért.

A csapatot a HRSE részéről Balogh József és Pákozdy Krisztina erősítette, akik futóként és kerékpáros kíséreként is kivették a részüket a közös erőfeszítésből.

A csapat egy jó ügyért is futott, az egyes kilométerek „eladása” révén a Leukémiás Gyermekekért Alapítvány által gondozott betegeken segítettek ily módon, hiszen nem hagyhatjuk, hogy a kis hősök egyedül



küzdjenek, harcoljanak. Segíteni most sem késő! Amennyiben úgy gondolod, hogy ezen nemes cél mellé állsz, azt köszönettel vesszük. Az alapítvány számlaszáma: 10200304-41413746-00000000.

Diós György

Apai örökség

Az édesapja is nagyszerű atléta, sokszoros válogatott, országos bajnok akadályfutó volt a 80-as évek kiváló dísgyőri távfutójának, aki részt vett az 1988-ban megrendezett szöuli olimpián, ahol 10.000 m-en képviselte hazánkat. Európa-bajnokságon 11. helyezést ért el 10.000 m-en. Országos bajnokságot nyert három alkalommal 5000 m-en, két alkalommal 3000 m-en, egy alkalommal 1500 és 10.000 m-en, két alkalommal mezein, országos csúcsot futott 1 mérföldön és 5000 m-en.

Egyéni legjobb eredménye 5000 m-en: 15:23,54, 10.000 m-en: 32:14,50.

Verébné Fazekas Erika nagyszerű eredményeket ért el sportpályafutása során.

– *Mikor, hol derült ki, hogy jobban fut társainál? Ki fedezte fel?*

– Az általános iskola 4. osztályosa voltam, amikor édesapám, aki akkoriban válogatott akadályfutó volt, észrevette, hogy örököltem egy kicsit a mozgásából. Néhányszor az iskola kezdése előtt, reggel kimentünk együtt futni, 4-5 km-t. Utána elkezdtem rendszeresen edzésekre járni. Majd később a mezei futóversenyeken jó helyezéseket értem el, de igazán csak felnőtt koromban jöttek az eredmények.

– *Melyik eredménye a legkedvesebb, és miért?*

– 1987-ben Oslóban futottam meg az olimpiai kiküldetési szintet (32 percet), úgy, hogy a rajt utáni lökdösődésben elestem, de a földről felkelve Krishtiansen mögött, aki világsúccsal nyert, én harmadik tudtam lenni.

A Római Grand-Prix döntő is kedves számomra, 5000 m-en új országos csúccsal (15:23) negyedik lettem, amit több évig nem döntöttek meg.

– *Kik azok a versenyzők, edzők, akikre a legszívesebben emlékszik?*

– Sokat utaztam együtt válogatott versenyekre és edzőtáborokba kiváló atlétákkal, mint például a középtávfutó Rácz Katalinnal, Ágoston Zitával és a hosszútávfutó Szabó Karolinával, akikkel eközben barátság alakult ki. Edzőim: Édesapám Fazekas Miklós, nevelőedzőm: Farkas Ferenc, és aki az olimpiára felkészített, Kocsis László.

– *Milyen formában és milyen reményekkel érkezett a szöuli olimpiára? Mit jelentett számára az olimpiai részvétel?*

– Az olimpia előtt a Font-Romeu (magaslati) edzőtáborban készültünk fel. Jó formába érkeztem Szöulba. Az elvárás a döntőbe (12-be) kerülés volt, de sajnos elszakadt az Achilles-inam, a nagy dulakodásban, illetve helyezkedésben.

Így is nagy büszkeség töltött el, hogy kijutottam ide, ahol minden sportágban jobbnál jobb, nevesebbnél nevesebb versenyzőkkel találkozhattam.

– *Elérte a sportban azt, amiről egykor álmodott?*

– Tulajdonképpen igen, mert ha valaki azt mondta volna pályafutásom kezdetén, hogy olimpikon leszek, azonnal aláírtam volna.

– *Mondjon valamit az edzéseiről!*

– Heti 12-13 edzésem volt. Abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy soha nem kellett egyedül futnom, mert a csoportomban igen sok jó versenyző edzett, válogatottak, magyar bajnokok. Az olimpiai felkészülés ideje alatt fiú edzőtárral edzettem, ami nagy mértékben elősegítette a fejlődésemet.

Az edzéseim: napi két edzés, délelőtt könnyű futás 6-12 km, délután pedig résztávós edzések voltak, ami általában 10 db 1000 m, 5 perc pihenővel vagy 15 db 400 m, 1 perc pihenővel, esetleg könnyű joggal.

Hétvégeken hosszabb kifutások, 15-20 km a Bükk hegységben.

A téli alapozási időszakban nem volt ritka, hogy mínusz 15 fokos hidegben, hóban is futottunk az erdőben. Télen gyakran melegebb éghajlaton készültünk, edzőtáborokban, Olaszországban, Franciaországban.

Gyakran előfordult, hogy az edzésre menet fáj minden porcikánk, nem akaródzott edzeni, de a bemelegítés után már minden gördülékenyen ment.

A kemény edzéseken lévő szenvedések nagy fájdalommal jártak, de megértte, mert beérett a munka gyümölcse.

– *Figyelemmel kíséri-e szeretett sportágunkat napjainkban? Mi a véleménye a mai fiatal futókról? Miben látja a különbséget az akkori és a mai fiatal futók között?*

– Sajnos sokat kell dolgoznunk, ezért nem sok időnk van kijárni a pályákra, de az újságcikkeket elolvassuk a férjemmel, Veréb Rudolffal, aki szintén válogatott atléta (20 és 50 km-es gyalogló) volt.

Szerencsére akkoriban nagy létszámú csoportban tudtunk edzeni, ami szintén húzóerő volt.

A mai fiatal futóknak, úgy gondolom, nem jut annyi támogatás, mint a mi időnkben, így kevesebbet tudnak versenyekre utazni, ami akkor nekünk igen nagy motivációt adott a további munkára.

Verébné Fazekas Erikának teljesült, amiről a legtöbb fiatal sportoló álmodik. Kijutott az olimpiára és számos szép sikert ért el. Mindezt természetesen nagyon kemény munkával, ami nélkül – lehet még oly tehetséges is valaki – nem sikerülhet.

