



HFM

Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015 – II. évfolyam - 2016. október
6. szám

DIGITÁLIS KIADVÁNY

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

Te miért futsz?



GYÜRKÉS VIKTÓRIA



KÉRI BIANKA



VINDICS BALÁZS



OTMAN NEBIL

- Gondolatok a futásról - Elment egy atléta
- Hajrá Futás Versenysorozat - II. Decathlon Maraton
- A jövő reménységei - Rózsavölgyi
- Zalaszárm ZAC beszámoló - Gyorslábú ebesiek
- Farkasszigeti daruvonulás - A futás öröme, szeretete
- Egy kismama gondolatai a futásról - Aki sosem adta fel

Gondolatok a futásról

Dr. Török János

A futás szerintem a támadás és a menekülés tudománya, a győzelmek és a vereségek útvesztőin át! A futásban sok minden benne van, de a futás az mindenképpen verseny. Verseny elsősorban az edzéseken, egyedül önmagammal, őszintén és egyenesen, a kétségeim és gondjaim legyőzése céljából, másrészt verseny a „puha” szervezetemmel, harmadrészt verseny másokkal, és nem utolsósorban verseny egy abszolút faktorial, az idővel. Szoktam mondani, hogy a világ bármely részén tudják, mit jelent, mi kell hozzá, hogy valaki 3 órán belül fusson maratonon! A futás mindig megmutatja, hogy éppen milyen vagyok, kiegyensúlyozott vagy szétszórt, kedvetlen és fáradt, vagy ideges és frusztrált. Viszont a futás helyre rak, mert segít beállítódni, milyen legyek, segít a gondok megoldásában, mert futás közben jönnek a kiváló ötletek, a lehetőségek, a megoldások és a célok. A futás mindig felkínálja az újrakezdés lehetőségét, s nem baj, hogy milyen állapotban vagy pillanatnyilag. Ha futsz, el tudod képzelni, hogy vezet még út a szorongó mából a derűs holnap felé, el tudod képzelni, hogy van lehetőséged elérni azt, amiről már rég lemondta. A futás megtanít hinni, mert elképzelést ad, és hozzá egy reális alapot. Én 1954-ben láttam az első futókat, fotókon, az iskolánk tornateremi öltözőjének falán. Rózsavölgyit, Táborit és Iharost, meg

a mesterüket, Iglói Mihályt ábrázolták, s az első és az utolsó nekem is edzőm lett, volt. Nyolcévesen nem is sejtettem, hogy ez a néhány kép életem későbbi részét véglegesen és alapvetően meghatározza majd, bár akkor már tudtam, hogy én is jól futok. Persze a futás társadalmi elfogadottsága akkoriban semmiben nem emlékeztetett a maira. A hatvanas évek elején, így ősszel, amikor már szállították a tüzelőt, bizony sokszor megszórtak bennünket a szeneslegények a teherautók tetejéről tojásbrikettal, amikor átfutottunk az Árpád hídon a Budai hegyek felé. (A sok becsületsértő kiabálást most hagyjuk.) Ez mára alapvetően megváltozott. A futás egy egészséges életmódot is adott nekem és ad mindenkinek, aki csinálja. Hála Istennek, én sosem voltam betegágyban, s most sincs orvosom. Sohasem feküdtem kórházban, mert engem még otthon szült az anyám. És persze most is futok. Tudom, többször és többet kellene, és akkor még jobban menne, de a halogatás, a kifogások keresése engem is behálóz. Mégis, néha úgy vélem és – futás közben – el tudom gondolni, képzelni, hogy ha csak magammal kellene törődni, tudnék még 9 percet futni 3000-en, mint ifi koromban.

Dr. Török János 20-szoros válogatott, országos bajnok három alkalommal 5000 m-en, két alkalommal 1500 m-en, öt alkalommal



mezein, hat alkalommal fedett-pályán 3000 m-en, öt alkalommal a 4 x 1500 m-es váltóban, négy alkalommal az 5000 m-es csapatban és hét alkalommal a mezei csapatban. Országos csúcst futott 2000 és 3000 m-en.

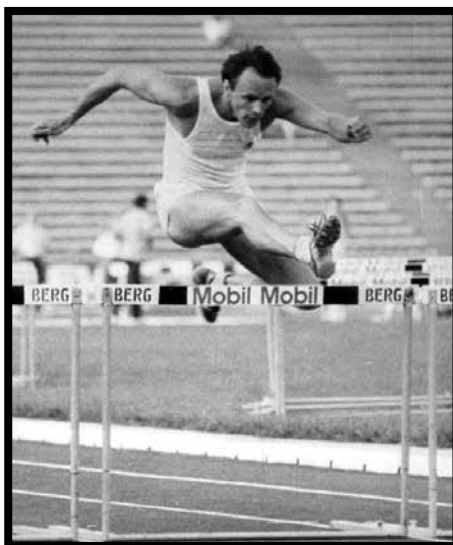
Elment egy atléta

Simon Balla István 1958–2016

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

Elment egy kiváló sportember, a 80-as évek nagyszerű gátfutója, az Újpesti Dózsa 33-szoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert öt alkalommal a 400 m-es gátfutásban és négy alkalommal a 4x400 m-es váltóban. Országos csúcst futott a 400 m-es gátfutásban és a 4x100 m-es váltó tagjaként. Az 1986-ban elért 49,62 mp-es országos csúcsa 400 gáton kilenc évig megdönthetetlen volt.

Menczer Gusztáv sokszoros országos bajnok rövidtávfutó: 1983-ban együtt kerültünk Sinyával az Oros csoportba, amely akkor a magyar rövidtávfutást jelentette a gátfutással egyetemben. Sok-sok évet edzettünk egymás mellett, milliónyi izzadságcsepp, rengeteg utazás és edzőtábor, verseny. Sokszor egy szobában is laktunk ezen alkalmakkor, és a



sportbarátságokon túl igazi emberi barátságok is szövődtek. Szinte többet voltunk együtt, mint a családtagokkal, így azt mondhatom,

jóban-rosszban együtt sírtunk vagy nevettünk. Együtt örültünk egymás sikereinek, országos csúcseinak, magyar bajnoki címeinek. Még egy kicsit várj, Sinya, és akkor majd ismét együtt futunk az égi versenyeken.

MASZ: Simon Balla István személyében az atléták nagy családja egy kiváló, magas szinten teljesítő versenyzőtől és egy felkészült, jelentős tudással rendelkező, versenyzői érdekében lelkiismeretes és célirányos szakembertől búcsúzik – akinek emlékét, személyiségét a sportág megőrzi.

ifj. Simon-Balla István: A legjobb apa voltál, aki mindent meg akart adni nekem és anyukámnak. Te voltál a legjobb mindenben, a legjobb szakember. Harcolni fogok azért, hogy bebizonyítsam. Ahonnan felálltál és küzdöttél magadért mindig. Te vagy nekem a legsikeresebb ember. Mindig itt leszel velünk, sosem felejtünk el. Nyugodj Békében, Édesapám!

Cseke

II. HAJRÁ FUTÁS 2016.



Mottó:

„Gyerekekkel foglalkozni annyi, mint jövőt építeni.”



Szeptember 10-én a 6. fordulóval véget ért
a II. HAJRÁ FUTÁS futóverseny-sorozat.

Köszönjük, és gratulálunk a 357 fiatal és felnőtt futótársunknak,
akik legalább egy versenyen indultak, és célba érkeztek.

Köszönjük **Támogatóinknak**

a versenysorozat megrendezéséhez nyújtott támogatást.

Köszönjük **Béres Ernő** világcsúcsot futott atlétának a fővédnöki tisztséget.

Köszönjük **dr. Pósan László** országgyűlési képviselőnek a védnöki tisztséget.

Köszönjük Patakiné **Rózsavölgyi Anikó**,

a futólegenda Rózsavölgyi István leányának

az emléktverseny megrendezésének lehetőségét és a támogatását.

Köszönjük segítő barátainknak az önzetlen munkát.

A versenyen nevezési díj nincs, és nem is lesz.

Ezen a versenyen együtt van jelen a SZÉP MÚLT és a SZÉP JÖVŐ.

Ezen a versenyen a SZÉP MÚLT kezét nyújtja a SZÉP JÖVŐ-nek.

Eredmények a www.hajrafutas.hu honlapon.

Találkozunk 2017 áprilisában a III. HAJRÁ FUTÁS versenysorozaton.

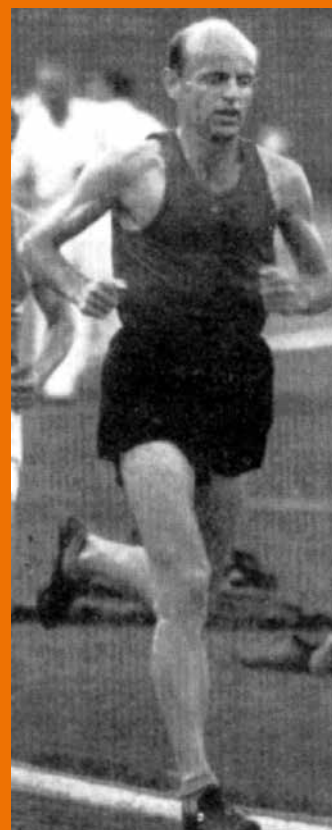
Hajrá Futás!

Cseke

Egy mondat a futásról

Szabó Miklós
olimpián 5000 m-en
4. helyezett távfutó

„Nincs annál nagyobb öröm,
mint mikor az ember megindul
a hajrában, és a győzelem
ízével látja közeledni a cél-
szalagot, az utolsó 5-8 má-
sodperc maga a boldogság.”



II. Decathlon Nagyerdei Maraton 2016.09.25.



A természet hívó szava ismét felcsendült 2016. szeptember 25-én, és közel 650 versenyző vett részt a **II. Decathlon Nagyerdei Maratonon** a Decathlon Debrecen, a Debreceni Kilométerek Sportegyesület és a Hajdú Rendészeti Sportegyesület szervezésében. Öt különböző távon indulhattak a lelkes futók (gyerekfutam, minimaraton, negyedmaraton, félmaraton és maraton). A verseny fő szponzora a Decathlon Debrecen volt, de emellett a G4 Fitness, a Tóth Könyvkereskedés Kft., a Liza Kft., a Derecskei Gyümölcsös és a Turmix Bt. is támogatta a rendezvényt. Kovács István masször ingyen masszírozta a futókat a verseny egész ideje alatt.

A bemelegítéseket Sipos Nóra, a G4 Fitness aerobicedzője tartotta. Ludman Viktor stratégiai vezető nyitotta meg a rendezvényt a gyerekfutam rajtja előtt. Nagy Norbert, a Decathlon Áruház igazgatója, a rendezvény fővédnöke köszöntötte a versenyzőket a hosszútávok rajtja előtt. A versenyidén is nagyon jól sikerült, szinte mindenki teljesítette az általa választott távot, és boldogan vette át a jól megérdemelt érmét.

A futók és a szervezők nagy örömeire az időjárás is kedvezően alakult, és kellemes napsütéses idő volt. Az útvonal végig erdei terepen, a temető mögötti futópályán haladt. A természetben futni sokkal egészségesebb,

hiszen a levegő tisztább, a térdet kíméli a terep, és az élénk tárlat látvány is sokkal szebb. A különböző versenyszámok befejeztével díjazásra került a sor.

Új pályacsúcs született a Nagyerdőn, félmaratonon távon **Otman Nebil**, a Debreceni Kilométerek SE versenyzője 1:11:59 időt futott. Gratulálunk ehhez a szép teljesítményhez!

A Decathlon Áruház ajándécsomagjait Nagy Norbert, a Decathlon Áruház igazgatója adta át a győzteseknek. A Hajdú Rendészeti Sportegyesület a rendészeti kategóriában induló futókat külön jutalmazta.

DKM SE csapata

II. Decathlon Nagyerdei Maraton – Díjazottak

Gyerekfutam

Leány

- I. Rózsa Sarolta
- II. Hajdú Barbara
- III. Chrobák Lili

Fiú

- I. Molnár Róbert
- II. Hegedűs Benjamin
- III. Sajtó Levente

Minimaraton

Női

- I. Fegyveres Anikó 22:15
- II. Rózsa Sarolta 22:39
- III. Malesevs Lili 22:45

Férfi

- I. Molnár Róbert 19:48
- II. Gyenes Donát 20:03
- III. Gellén Imre 22:01

Negyedmaraton

Női

- I. Reszeginé Szoboszlai Nóra 50:05
- II. Bujdosó Eszter 51:56
- III. Rácz Ildikó 52:29

Férfi

- I. Kapitány Zoltán 39:55
- II. Kiss Márton 41:37
- III. Marczis Dávid 42:39

Félmaraton**Női**

- I. Muczáné Gulyás Erzsébet 1:37:55
 II. Horváth Dóra 1:38:23
 III. Borza Helga 1:41:34

Férfi

- I. Otman Nebil 1:11:59
 II. Bojtor László Tivadar 1:28:40
 III. Kuki Ákos 1:28:48

Maraton**Női**

- I. Gulyás Csilla 3:12:56
 II. Horváthné Juhász Erika 3:59:44
 III. Fazekas Szilvia 4:32:08

Férfi

- I. Kovács Zsolt 2:59:01
 II. Papp Sándor 3:40:25
 III. Acsádi Lajos 3:41:21

RENDESZETI DÍJAZOTTAK**Minimaraton****Női**

- I. Malesevic Lili 22:45
 II. Martinovszky Tünde 29:28

Férfi

- I. Dr. Ary Endre 22:34
 II. Füzesi József 23:04
 III. Békési Antal 23:30

Negyedmaraton**Női**

- I. Juhász Réka 58:17
 II. Komódi Erzsébet 59:14
 III. Balogh Anikó 1:12:48

Férfi

- I. Gábori László 42:50

- II. Csontos Péter 43:43
 III. Asztalos Zoltán 43:54

Félmaraton**Női**

- I. Kiss Vivien 1:49:57
 II. Peákné Ilona 2:07:25
 III. Nagy Jennifer 2:09:14

Férfi

- I. Bognár Zsolt 1:30:45
 II. Horváth Tamás 1:32:36
 III. Nagy Nándor 1:38:55

Maraton**Férfi**

- I. Papp Sándor 3:40:25
 II. Tömöri Krisztián Zsolt 4:35:30



A férfi maraton győztesei



A női maraton győztesei

V. HALLOWEEN FUTÁS

2016. október 22., 18¹⁵
 Debrecen, Egyetem tér 1.

Telmeztverseny & töklámpás faragó verseny

G4 fitness **TKK.hu** **Szabó Lőrinc** **MOLINOPRINT.hu** **LIZA**
 könyvesbolt DEBRECEN, PIAC U. 10. **SHOCK**

www.debrecenikilometerek.hu

A jövő reménységei

Bartkó Virág, a Salgótarjáni AC és **Tamás Zsófia**, a DOVASE fiatal futói 13 évesek. Tehetséges gyerekek. Céljaik vannak. Fiatal koruk ellenére már sok szép sikert értek el.



Bartkó Virág



Tamás Zsófia

Bartkó Virág: Kecskeméten, a mezeifutó országos bajnokság 1. hely (3000 m) – Budapest, fedett pályás országos bajnokság 600 m : 3. hely, 2000 m: 2.hely – Tiszaújváros, Nemzetközi atlétika verseny 2. hely (600 m) – Debrecen, Serdülő és újonc bajnokság 600 m: 3.hely, 2000 m: 2. hely.

Tamás Zsófia: VII. Twickel szőlőbirtok mezei versenysorozatán első helyezés, 2016-ban, fedett pályás országos újonc bajnokság – 1. hely 2000 m (7,03:36), 1. hely 1000 m akadály (3,14:66 országos csúcs), 1. hely 2000 m (6,47:39).

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

B. V.: Hatéves koromtól úszok, 9-12 éves koromig triatlonoztam. Ebben a sportágban volt egy biciklis balesetem, ezért sajnos abbahagytam. Most a futás mellett úszó is vagyok. Azért választottam a futást, mert a triatlont abbahagytam, de a futás és az úszás elég jól ment, úgyhogy az a döntés született, hogy fussak és ússzak.

T. Zs.: 5-6 éves koromban két-három hét úszás után az aerobikot választottam. 2012-ben 9 évesen kezdtem el futni testnevelő tanárom (Tarr Imre) inspirálására. Heti 2 alkalommal aerobikoztam és 3 alkalommal atlétizáltam. 2013-tól csak az atlétika maradt.

– Hány alkalommal futsz egy héten, és mennyit?

B.V.: Egy héten négyszer járok edzésre. Egy edzésem nagyjából 1-1,5 óra hosszú. Többféle terepen szoktunk futni, leginkább salakon és terepen.

T.Zs.: Újonc atlétaként edzőmmel, Fazekas Gáspárral, Gazsi bácsival folyamatosan növeltük az edzésszámot, most 5 (1,5 órás) edzésem van egy héten, plusz a versenyek. Általában heti két résztávedzésünk van, a többin erősítés és hosszú távú futás. Vizesárkos edzésekre Kaposvárra járunk át, mert a helyi körülmények ehhez nem adóttak. Edzéseken nem hiányozhat a játék, és szaunázási lehetőségünk is van minden héten.

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

B.V.: Hosszabb távra még annyira nem terveztem, de szeretnék kijutni az egyik világbajnokságra, esetleg olimpiára. Ha ide kijutnék, egy jó

helyezés elérését tűzöm ki magamnak célul. Később a sporttal szeretnék foglalkozni, illetve sporttal kapcsolatos területen dolgozni.

T.Zs.: Akadályfutásban minél jobb eredményt elérni. Szeretnék válogatott lenni és kijutni a 2019-es EYOF-ra. Távoli célom az, hogy olimpián, példaképemmel, Tóth Lili Annával együtt fussunk 3000 m akadályon!

Kadlót Zoltán edző:

Úgy gondolom, Bartkó Virág korosztályának egyik legtehetségesebb versenyzője. Az elmúlt évek aquatlon sikerei után – ahol többször is bajnoki címet szerzett – idén már atlétikában is megmutatta tehetségét. Az országos bajnokságokon egy arany-, két ezüst- és két bronzérmet szerzett. Tehetségét jellemzi, hogy mindezeket heti három futóedzésből és kiegészítésként úszóedzésekből érte el. Véleményem szerint, ha továbbra is ilyen lelkiismeretesen készül, még nagyon sok sikert érhet el.



Fazekas Gáspár edző:

Tamás Zsófi a Dombóvári VASE futócsoportjának egyik reményteljes versenyzője. Céltudatos, lelkiismeretes típus. Szeret edzeni. Edzésről csak rendkívül indokolt esetben hiányzik. Testnevelés tagozatos iskolába jár, s az ottani szakmai munkára bátran ráépíthetjük az edzéseket. Nagyon jó taktikai érzékkel rendelkezik, s ezt a versenyeken jól is alkalmazza. Küzdőképessége, jó értelemben vett „agresszivitása” még fejlesztendő. Kíváncsian várom, meddig juthatunk 2-3 éven belül.



Bartkó Virág és Tamás Zsófia 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 ök 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!

Cseke

Légy szerény! Ebben bent van az erény!

A Zalasám Zalaegerszegi Atlétikai Club 2015. évi közgyűlési beszámolójából

Nevelési elveink közül különösen három feladatra koncentráltunk ebben az esztendőben.

Alap: A sportegyesület tagjainak több mint 90%-a tanuló. Ebben az életkorban nevelőinknek és elnökségünknek kötelessége maradandó erkölcsi alapokkal felvértezni fiataljainkat.

1. Amatőr egyesület, nonprofit szervezet vagyunk, s tagságunk 90%-a fiatalok iskolás. Győzelmek, sikerek után az erkölcsi elismerés, a kemény és tiszta felkészülés utáni pozitív sikerélmény, életérzés a jutalom. Természetesen a folyamatos kiemelkedő eredményt az év végén anyagilag is ismeri a klub. De nem készpénzben, hanem a további sikeres felkészülés és tanulmányok – azaz az életre való felkészítés – érdekében.

2. A sikerek mellett kudarc is éri tanítványainkat, edzőinket. 2015-től elértük, hogy kudarc esetén egyetlen egyesületi tagunk se próbálta külső körülményre vagy másik személyre áthárítani saját felelősségét.

3. A Zalasám ZAC-nál mindenkinek megvan a maga jó körülhatárolt feladata. Idén nem lépte át senki azt a határt, ami nem rá tartozik. Azaz senki nem áskálódott.

Tudatosítjuk, hogy mindenki a saját feladatát végezze el pontosan és hibátlanul. El fogjuk érni, hogy kapjon több tiszteletet a valódi teljesítmény! S mindezt a fair play szellemében!

TERVEK, ELVÁRÁSOK

Klubunk taglétszáma 400 fő. 16 szakképzett edző, pedagógus képzeti, neveli, oktatja tanítványainkat. A hét minden napján van edzés. Nevelőedzőink számára az lesz a legfontosabb feladat, hogy csökkenjen a lemorzsolódás, hogy saját személyiségükön keresztül szeretessék meg a gyerekekkel az atlétikát. Szakági edzőinktől elvárom a korszerű edzésvezetést, a sportolóinkkal való egyéni törődést, a családdal és az iskolával való szoros együttműködést. Idén sajnos sok sérültünk volt. A következő évben jó lenne megelőzni, hogy hosszú időre kidőljenek a sorból élsportolóink. Javulni kell edzőink zömének a szakmai adminisztráció és fegyelem terén. Csak olyan edzőkkel kötünk szerződést,



Cséhszék Ferenc edző és 10-12 éves tanítványai a Kertvárosi iskolából

aki az előző évben legalább 80%-ban teljesítette a vállaltakat. Nagyobb tagdíjfizetői fegyelem is kell! Kapjon több tiszteletet a valódi teljesítmény! Bízom benne, hogy eredményeinket, szervezetszolgálatunkat látva az önkormányzat és szponzoraink támogatását továbbra is élvezhetjük, s megtörténik a rekortán pálya felújítása. Szűcs Valdó már beilleszkedett Angliában az egyetemi közegbe. Biztos vagyok benne, hogy fejlődése töretlen marad. Örömhír, hogy felépült térdműtétje után Ferenczi Melinda, aki reményeim szerint újra a régi bajnoki formáját hozza. Tíz sportolóval szeretnék szerződést kötni. És szükségünk lenne egy fiatal jolly joker edzőre, aki csak az atlétikának élve iskolázna be tehetséges zalaegerszegi, zalai atlétapalántákat. De tárgyalásokat folytatunk a Keszthelyi VDSE-vel is. Az a célunk, hogy a legtehetségesebbeknek biztosítsuk a zalaegerszegi jó körülményeket. Ezzel valódi megyei atlétikai centrummá válhat a Zalasám ZAC.

Szakály István
Zalasám Zalaegerszegi Atlétikai Club
ügyvezető igazgató

KÖLYÖK ATLÉTIKAI ÉS SPORT XXI. PROGRAM

Az IAAF (Nemzetközi Atlétikai Szövetség) az évezred elején nemzetközi edzőcsoporttal dolgoztatta ki a Kölyök Atlétikai versenyrendszert és oktatást. Magyarország kormánya a mindennapos testnevelés bevezetésével egy időben „vette meg” a programot. Ezzel két legyet ütött egy csapásra, mivel módszertani anyagot és jól használható eszközöket kaptak az iskolák és a pedagógusok, ráadásul az alsós diákok élményszerző órákon fejleszthetik mozgáskoordinációjukat és képességeiket. 2012. óta az országban kiképeztünk több mint háromezer pedagógust, és az iskolák nagy részét ellátták eszközcsomagokkal. Zalában közel száz testnevelő, ill. tanító sajátította el a képzés fortélyait. A Magyar Atlétikai Szövetség két éve támogatja az iskolai csoportok működését, Zalaegerszegen jelenleg a Kertvárosi, az Ady Általános Iskolákban és az Izsák ÁMK-ban működik sikeresen csoportunk. Az EMMI támogatásával ezek az intézmények a ZALASZÁM ZAC közreműködésével fél millió forint értékű atlétikai felkészítő eszközcsomagot kaptak az elmúlt év végén. Az iskolákban sportoló mintegy hatvan kisdíák a legifjabb korosztály egyesületünkben. A Magyar Olimpiai Bizottság 18 sportágban támogatja a 8-15 éves gyermekek sportolását, versenyeztetését, amit Sport XXI. programnak neveztek el. Atlétikában 13 éves kortól rendeznek országos bajnokságokat, a fiatalabbaknál a sok-

oldalú játékos felkészülés a feladat. Régióként rendezünk versenyeket, kettő-kettő alkalommal terem, mezei futó-, illetve pályaversenyt, és csak csapatokban versenyeznek a gyerekek. Egyéni versenyre évente régióként egyszer kerül sor, ez a Nyugat Magyarországi Régióban a Zalaegerszegi hagyományos, 30 éves múltú tekintő „Ki a leggyorsabb, ki a legkitartóbb atléta” elnevezésű tehetségkutató verseny. A korosztály felkészítése az iskolákon kívül a Városi Sportcentrumban zajlik szakképzett edzőink és testnevelő tanárok közreműködésével. A fiatalok versenyzését támogatja a központi költségvetés, a felkészítést a helyi források bevonásával finanszírozzuk. Ez a legnépesebb korosztályunk, sajnos nem mindenből lesz atléta, vannak előrelátó szülők, akik a labdásportág-választás előtt nálunk készítetik fel a gyermekeiket, majd 13-14 évesen sportágat váltanak. Az atlétikában megszerzett képességekkel ezek a fiatalok messze a többiek előtt járnak gyorsaságban, állóképességben és mozgáskoordinációban. Természetesen a mi célunk, hogy a Kölyök Atlétika és Sport XXI. programot végigjárt gyerekek a sportok királynőjét, az ATLÉTIKÁT válasszák az igazi sportáguknak és a ZALASZÁM ZAC sikeres csapatához tartozzanak.

Kámán Ferenc
ZALASZÁM ZAC Vezetőedzője
Kölyök Atlétikai oktató, a Sport XXI. Atlétikai program országos koordinátora

Te miért futsz?

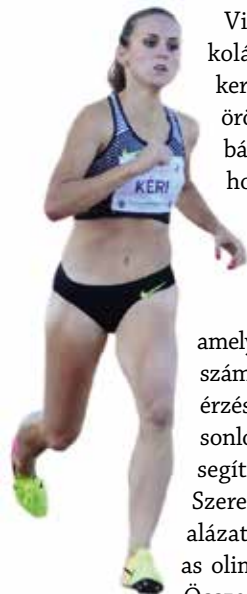
A futás szerelmesei ők. Bár különböző távokon versenyeznek, de egyvalamiben teljes mértékben megegyeznek: futás nélkül nem tudják elképzelni életüket. Ebben a számunkban négy kiváló atlétát kérdeztünk. Gyürkés Viktória Ikarus BSE, sokszoros országos bajnok, Kéri Bianka VEDAC, sokszoros országos bajnok, Otman Nebil DKM, mezei csapatban országos bajnok és Vindics Balázs UTE, országos bajnok távfutókat.

Gyürkés Viktória



Kilencévesen kezdtem futni, azóta nem telhet el nap futás nélkül, ez ad értelmet a mindennapjaimnak. A futás mellett lételemem a versenyzés, mindennap arra törekszem, hogy egyre jobb legyek. Egy-egy sikeres verseny után mindig az elvégzett edzésekre, a rengeteg lefutott kilométerre, az elvégzett munkára gondolok, és ez tesz igazán boldoggá. Hogy le tudtam győzni önmagam, hogy mindent megtettem a jó eredmény érdekében. A futás az egyetlen dolog, ami kapcsol, így abban az időszakban is rendszeresen futottam, amikor a versenyzéssel egy időre felhagytam. Azt szeretem a futásban, hogy csak magamra számíthatok, és minden eredményt önrőmből érek el. Rengeteg alázatot, fegyelmet, tiszteletet, kitartást és fájdalomtűrést köszönhetek neki, amiért a civil életben is nagyon hálás vagyok. Nagy boldogsággal tölt el, ha kifuthatom magam és a határait feszegethetem. Ez tölt fel igazán, így sosem tudnám elképzelni, hogy felhagyok vele.

Kéri Bianka



Viszonylag későn, 16 éves koromban középiskolás osztálytársam, legjobb barátnőm hatására kerültem le a VEDAC atlétikai pályájára. Mindig is örökmozgó gyerek voltam, több sportot is kipróbáltam, azonban ott, már az első edzésen éreztem, hogy megtaláltam azt, ami igazán illik hozzám. Hamar megszerettem a futást, és immár hat éve ugyanolyan kedvvel járok nap mint nap edzésre. Nem csupán az elért eredmények, sikerek motiválnak, hanem a pozitív társaság is, amely körülvesz. Edzőtársaimmal jó viszonyt ápolunk, számos életre szóló barátság alakult ki közöttünk. Jó érzés, hogy olyan emberekkel edzhetek, akikkel hasonló céljaink vannak, hiszen így át tudjuk egymást segíteni az esetleges nehézségeken, mélypontokon. Szeretek edzeni, és bízom abban, hogy a kitartó és alázatos munka meghozza gyümölcsét, és a 2020-as olimpián én is képviselhetem a magyar színeket. Összegezve, a futás rendszert adott az életemnek, fantasztikus embereket, példaképeket ismerhettem meg, valamint komoly célokkal látott el a jövőre tekintve.

Otman Nebil

2002-ben kezdtem futni, és azóta folyamatosan az életem meghatározó része. Kezdetben közép-távra készültem, majd 2016-tól álltam át a hosszabb távokra. Jövőre a fő célkitűzéseim a 30 perc alatti 10000 m és a maratoni távon egy minél jobb idő elérése, továbbá 5000 m-től 42 km-ig terjedő távokon, a magyar bajnokságokon az élvonalban képviselni a klubomat, a Debreceni Kilométerek Sportegyesületet. Számomra a versenyszerű futás a legfontosabb, konkrétan tudatállapot, ami alatt azt értem, hogy a hétköznapiakban is mindent e köré építek. A hosszútávfutásban alapvető fontosságúnak tartom a lehető legnagyobb aerobkapacitás felépítését, amit a versenytávjaim is megkövetelnek, így a következő éveket egyre nagyobb mennyiségi és egyre jobb minőségi edzőmunkával akarom végezni!



Vindics Balázs

Az igazság az, hogy én azért kezdtem futni, mert 13 éves koromban apukám úgy látta, hogy jó lehetek, és vett nekem egy játékkon-zolt cserébe, ha elkezdek futni. Aztán meg valahogy itt is „ragadtam”, pedig nem annyira szerettem, mert 19 éves koromig nem sikerült még csak korosztályos dobogóra sem állni. Ellenben a versenyek előtt mindig nagyon stresszeltem, így valahogy nem szerettem az egészet. Valószínűleg azért, mert a koromhoz képest mindig is alulfejlett voltam, így fizikálisan hátrányban voltam. Aztán végül kicsit megnőttem, és elkezdtek jönni az eredmények, elkezdtem bízni magamban, hogy úgyse rontom el, így a stressz is elmúlt. Ma már van, hogy kifejezetten várom, hogy versenyezhessek. De azt hiszem, nem azért nem hagytam abba, mert annyira bizonyítani akartam, hanem mert nem volt kedvem bejelenteni a szüleimnek, meg az edzőmnek. De igazából nem tudom, benne van az is, hogy meg akartam mutatni, hogy több van bennem, de valójában sosem fordult meg a fejemben, hogy abbahagyjam, amit így utólag furcsállok, de most már nagyon örülök neki. Arra szerettem volna kilyukadni, hogy mivel pályafutásom első kilenc évéből az első hat évet nem igazán szerettem, így nehéz lenne őszinte, de ugyanakkor szép gondolatokat írni arról, hogyan kezdtem futni, nem szépet vagy nem őszintét pedig nem szeretnék írni, mert az nem méltó ehhez az egyébként gyönyörű sporthoz.



Cseke

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 Rendszert Sportegyesület, a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Tekergők Sportegyesület közös digitális kiadványa
- Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István és Szabó László ▪ Fényképek: Berényi Ibolya, Bíró Sándor, Dremák Albert, Preszmayer Zsófia, Rácz Ildikó, Schäffer Thomas
- 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 egészben vagy részletekben történő másolásához és terjesztéséhez.

A futás öröme, szeretete apáról fiúra száll...

A sport gyerekkoruk óta meghatározó tényező volt az életükben. Mindketten futnak. Gyorsan és jól. Apa és fia. Zelei Zsolt építészmérnök, informatikus, a HRSE atlétika edzője; fia, Zelei Máté negyedikes gimnazista.

– Hogyan emlékszel vissza, mi vitt rá a versenyszerű sportolásra?

Zsolt: Versenyezni, elsőnek lenni – legyen szó sakkról, gyaloglásról, fociról, futásról, vagy éppen arról, hogy ki tudja hamarabb a szorzótáblát megtanulni, vagy ki lesz a legjobb tanuló az osztályban – nekem mindegy volt. Én mindig, mindenkivel versenyeztem, így nőttem fel, nekem egyszerűen nem volt más utam. Csak a sportág volt a kérdés.

– Milyen sportágakban próbáltad ki magad eddig és mióta üződ a futást?

Máté: Az utóbbi tíz évben szinte minden sportot kipróbáltam, ami nem tartozott a küzdősport kategóriába. A triatlonnal ismerkedtem meg legelőször, azonban ahogy sok más velem egykorút, engem is elérte a fociláz, majd jöttek további labdajátékok, az úszás, és egy éve a futás.

– Miért választottad a sportok királynőjét, az atlétikát?

Zsolt: Mint a fiúk többsége, én is futballista szerettem volna lenni. Ehhez az elképzelésemhez 18 éves koromig makacsul ragaszkodtam, miközben Tiszaújvárosban, majd Diósgyőrben is focizgattam. Labda nélkül nem igazán szerettem futni, bár néha azért kitűnt a sebességem focisták közül, főleg ha 400 m-t vagy annál többet kellett futnom időre. Aztán amikor Debrecenbe kerültem, és főiskolásként nem tudtam rendszeres fociedzéseken részt venni, nagyon hiányzott a mozgás, ezért esténként elmentem a kollégium környékén egyedül kocogni. A főiskola utolsó évében kezdtem versenyszerűen atlétizálni. Nagy Tibor irányítása mellett főleg 800 m-en és 1500 m-en versenyeztem a DMTE-ben.

– Kortársaid között élen jársz az 5 és a 10 km-es távokon. Mennyit és hogyan edzel ezen eredményekért hetente?

Máté: Ezek nagyon kedves szavak, azonban még a közelében se járok annak, amit a kortársaim teljesítenek. Általában egy héten négyszer járunk futni, ez kettő résztávozás, egy lazább hosszú és egy tempós hosszú futásból áll. Ezek mellé heti öt kondizás társul, ha nem jön közbe sérülés.

– A mezei, akadály, illetve az utcai futóversenyeken melyik távot érezted igazán a magadénak?

Zsolt: Az 5- és 10 km-es erdei futóversenyek állnak igazán közel hozzám. Az Alföldön nőttem fel, így a sík terepet szeretem. Mi, debreceniek sokszor fel sem fogjuk, hogy milyen pótolhatatlan lehetőség számunkra, hogy a Nagyerdő lágy homokdombjain futhatunk.

– Hogyan sikerül összeegyeztetni a tanulást a sporttal? Milyen lemondással jár ez az életedben?

Máté: A sport mindig is a tanulás elé került az én értékrendemben. Nem azért, mert nem szeretek tanulni, hanem mert kitisztul a fejem, és sokkal hatékonyabban tudok tanulni edzés után. Sosem éreztem, hogy lemondás lenne, olyan természetes dolog számomra a napi mozgás, mint másnak az evés vagy az alvás.

– Mely versenyeidre tekintesz vissza igazán örömmel és melyekre fájó szívvel?

Zsolt: Egyik kedvenc versenyem, egyedi hangulata miatt, a Kassai Béke Maraton, amely Európa legrégebbi maratonja, s amelyet az idén immáron 93. alkalommal rendeznek meg. Csodálatos élmény volt a London és a Berlin Maraton is. A csúcs pedig számomra a tiszaújvárosi Jabil 1/3 Maraton, amely a csodálatos közönségével és a versenymozszférájával emelkedik a többi verseny fölé. Fájó szívvel gondolok az augusztus 20-i Karnevál Futásokra és az egykori Bécs–Budapest szupermaratonra, mert már nincsenek.



– Edzésen és versenyeken is gyakran figyeljük, hogy mikor fogod utolérni, majd lelagyni az édesapádat. Mennyire van napirenden mindez nálad/nálatok?

Máté: Ez formától és a verseny távjától függően változik. Általában a rövidebb távokon én szoktam segíteni a tempóban, míg hosszabb távon Apa diktálja. Inkább segítjük egymást verseny közben, de azért örülök, hogy nem az én korosztályomban versenyez.

– Köztudott, hogy alapos, mindenre kiterjedő felkészülés után indulsz csak versenyeken. Megismerhetjük a módszereidet?

Zsolt: Nem vagyok híve annak, hogy induljunk el minden versenyen, amin csak lehet. Én akkor szeretek futni, ha megfelelően felkészültem, és jó formában érzem magam. Kizárólag az elvégzett munkában hiszek! A versenyen is meg tudod futni azt az időeredményt, amit edzésen már sikerült. Ez az elvem. Az edzéseink egymásra épülő, egyre keményebb és egyre gyorsabb résztávokból állnak. Általában heti kétszer végzünk ilyen jellegű gyorsító munkát, és mindezt 7 hetes ciklusokban. A hét többi edzésen általában könnyű tempót futunk vagy hosszú futásokkal az állóképességünket javítjuk.

– Sokan állítják, hogy „ezek a mai fiatalok” állandóan a számítógép előtt ülnek, és nem mozognak eleget. Neked hogyan sikerül mindezt elkerülni?

Máté: Évekkel ezelőtt kialakult a fejemben egy napirend, amit mindennap betartok. Ha például az edzés 6 órára esik, akkor beosztom az időmet, hogy egyensúlyba kerüljön a szabadidő és a tanulás.

– Bár már elmúltál 45 éves, a 20 éves korosztály még mindig a hátadat látja a versenyeken. Hogyan sikerült ezen eredményeidet elérni, fenntartani?

Zsolt: Nem vagyok az a futó, akinek az eredményeitől valaha is hangos lett volna a sajtó, és ez már így is marad. Célrányosan készülök egy-egy versenyre. Ha csak tehetem, az adott verseny pályáján tartom az utolsó edzéseimet, többször megfutom a verseny távját, felderítem előre a lehetséges nehézségeket. Minden versenyre külön taktikával készülök. Szinte minden fordítóhoz részidőt állítok be az órámon, és igyekszem tartani az előre kiszámolt tempót. Az utolsó héten különleges edzőmunkát végzek, és az étkezésekre is külön figyelek.

– A sport jótehető hatásait ismerjük, de számodra mit jelent mindez? Mit kaptál a sporttól?

Máté: Mindig arra csodálkozok rá, hogy mennyi nagyszerű embert ismertem meg, akikkel egyébként lehet, hogy sosem találkoztam volna, ha a futás nem hoz minket össze. Emellett az egészséges életmódra tanított meg a futás.

– Adódik a kérdés, hogy tudsz regenerálódni, mik az apró fortélyok, amiket bevetesz?

Zsolt: Ebben a korban már nem lehet mindennap edzeni, mert a szervezetünk nem bírja el a folyamatos terhelést, ezért meg kell előre tervezni a pihenőnapokat is. Az edzések után esténként SMR hengerrel átmasszírozom a lábaimat, illetve gyakran végzek gerinctornát. Amikor pedig szükséges, akkor megkérem a feleségem, aki végzett sportmasször is, hogy masszírozzon meg.

Figyelem! Nyakunkon az őszi versenyszezon. Immáron nemcsak Zsolttal, de Mátéval is számolni kell majd!

Diós György

III. Farkasszigeti Daruvonulás – Püspökladányi Terepfutó Fesztivál

**ERTI Püspökladányi Kísérleti Állomás és Arborétum,
4150 Püspökladány, Farkassziget 3.**

2016. október 22. 09:00 – 16:00



Harmadik alkalommal rendezi 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 sportlehetőségekre, a környezettudatos magatartásra, valamint az erdők védelmére. A futóversennyel versenyzési lehetőséget szeretnénk biztosítani a sárréti közép- és hosszútávfutók, illetve más sportágak művelői és az amatőr futók részére.

A futás szerelmesei több kategóriában, különböző távokon mérhetik össze tudásukat: 3500 m, 7000 m, 14000 m, 21000 m, 42000 m (váltóban is), illetve gyerekek részére a „daru fióka” futam, amely 500 m.

A verseny programja:

8:30–9:45 Regisztráció, a rajtcsomag átvétele – 3500 m, 42000 m távokon

8:30–10:45 Regisztráció, a rajtcsomag átvétel – 7000 m, 14000 m, 21000 m távokon (Kérjük a sporttársakat, hogy érkezzen mindenki időben, mert 10:45-kor a regisztráció lezárul!)

9:20–09:25 Rendezvény megnyitása (Rácz Krisztián, a Futó Daru S.E. elnöke)

9:30–9:40 Daru fiókák futam (500m)

09:40–09:50 Bemelegítés

09:50–09:55 Dombi Imréné polgármester asszony köszöntője

10:00 RAJT (Elrajt a verseny mezőnye 3500 m távon)

10:05 RAJT (Elrajt a verseny mezőnye 42000 m távokon)

kb. 10:25 Eredményhirdetés (3500 m, ffi-női I-III. helyezett)

11:00 RAJT (Elrajt a verseny mezőnye 7000 m, 14000 m, 21000 m távokon)

kb. 11:45 Eredményhirdetés (7000 m, ffi-női I-III. helyezett)

kb.12:15 Eredményhirdetés (14000 m, ffi-női, I-III. helyezett)

kb.12:45 Eredményhirdetés (21000 m, ffi-női, I-III. helyezett)

kb.13:45 Eredményhirdetés (42000 m, ffi-női, váltó I-III. helyezett)

kb. 16:00 A rendezvény zárása

Kiegészítő program

Kézműves-foglalkozások, íjászbemutató (Sárréti Íjász Egyesület), népi játékok bemutatója (Karacs Ferenc Múzeum), arcfestés, vércukormérés, testzsírmérés, a testtömegindex meghatározása (Magyar Vöröskereszt Püspökladányi Területi Szervezete), jurtaépítés (Sárréti Íjász Egyesület), ostorosbemutató (Bárczi Imre), a püspökladányi Field Target csapat bemutatója, a tanösvény bemutatása Csiha Imre állomásgazgató kíséretében, méhészeti bemutató (Püspökladányi és Vidéki Méhészek Egyesülete), az arborétumban előforduló állatok kiállítása a bemutatóteremben, futóruházat, futócipő, felszerelések, kiegészítők bemutatója (Decathlon Debrecen).

Nevezés, illetve részletes kiírás a www.darun.hu oldalon.

Rácz Krisztián



III. FARKASSZIGETI

DARUVONULÁS PÜSPÖKLADÁNY 2016. OKTÓBER 22.

FARKASSZIGETI
DARUVONULÁS
PÜSPÖKLADÁNYI TEREPFUTÓ FESZTIVÁL

3500M | 7000M | 14000M | 21000M | 42000M
42000M 2FŐS VÁLTÓ | 42000M 3FŐS VÁLTÓ

KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK, IJÁSZ BEMUTATÓ NÉPI JÁTEKOK BEMUTATÓJA, ARCFESTÉS,
VERCUKOR MÉRÉS, TESTZSÍR MÉRÉS, TESTTÖMEG INDEX MEGHATÁROZÁSA,
JURTA ÉPÍTÉS: A PÜSPÖKLADÁNYI FIELD TARGET CSAPAT BEMUTATÓJA,
TANÓSVÉNY BEMUTATÁSA CSIHA IMRE ÁLLOMÁSIGAZGATÓ KISÉRETÉBEN,
AZ ARBORÉTUMBAN ELŐFORDULÓ ÁLLATOK KIÁLLÍTÁSA A BEMUTATÓTEREMBEN

DARUN.HU

HAJRÁ BHAR
NAPLÓ

FMF

MAGYAR
VÖRÖSKERESZT

idee



HungáriaCentral
Magyar Leghíresebb Xavérius Zrt.

NORTON-4 Kft.

www.sarretit.hu
Sarretit
Oital

SARRETIT FM

ERTI

EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERUMA

Nemzeti
Együttműködési
Alap

EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKÉZELŐ



Diószegi Gyógyászati
Központ

NUTREND



DECATHLON

RÓZSAVÖLGYI

„Ama nemes harcot megharcoltam, futásomat elvégeztem” (Pál apostol). Ezzel az idézettel kezdődik Török Ferenc: PERGAMEN, **Rózsavölgyi István** futóévei című életrajzi könyve a legendás futóról. Az 1950-es évek fantasztikus futóhármásából – Iharos Sándor – Rózsavölgyi István – Tábori László – egyedül ő állhatott olimpián dobogóra, 1960-ban, Rómában, 1500 m-en. Azóta sem sikerült ez a bravúr magyar távfutónak. Karrierje során 7 világcsúcsot, 8 Európa-csúcsot és 19 magyar csúcsot futott közép- és hosszútávon. 297 versenye során összesen 188-szor győzött.

Egyéni világcsúcsai:

1000 m: 2:19,0 1955 – 1500 m: 3:40,6
1956 – 2000 m: 5:02,2 1955

1500 m-en 1960-ban futotta egyéni csúcsát: 3:38,8.



Az olimpiai dobogón
Rózsavölgyi – Elliot – Jazy

Béres Ernő, a nagyszerű távfutó, aki a 4×1500 m-es váltóban világcsúcsot futott, egykori sokszoros válogatott, Helsinkiben 1952-ben az Olimpián 5000 m-en 7. helyezett, Főiskolai Világ bajnokságon két alkalommal lett második 1500 m-en, egyszer harmadik 5000 m-en.

Országos bajnok volt 1500 m-en, két alkalommal mezein, és öt alkalommal futott országos csúcsot:

– Rózsavölgyi sorállományú katona volt, ott tűnt fel. Megnyerte az országos katonai versenyeket. 1953-ban együtt voltunk válogattak 1500 m-en. Iglói (Náci bácsi) Mihály fedezte fel.

Gyors és állóképes versenyző volt. „**Isten adta nekem a képességet, a többi rajtam múlik, Hinni, hinni, hinni**” mondta Rózsavölgyi. Együtt edzettek Rózsavölgyi, Iharos, Tábori. A különböző futásokban jól kiegészítettek egymást. Mondhatni tartották egymásban a lelket. Rózsavölgyi volt a legtehetségesebb. Nagy élmény volt számomra, hogy 1953-ban tagja lehettem a Garay-Béres-Rózsavölgyi-Iharos 4×1500 m-es világrekordot futott váltónak.

Patakiné Rózsavölgyi Anikó, a futólegenda leánya:

Édesapámnak a sport volt mindenek előtt, ha tudta, hogy otthon is minden rendben. Ahhoz egy másik embernek kellett volna lennie, hogy édesapa is legyen. Gyermekei természetesen rajongásig szerették. A sport viszont felülírt mindent. Kitartó feleségnek vagy ugyanúgy sportolónak kell lennie, aki ezt az életvitelt, a sok edzést tolerálni képes

Édesapám azt tartotta: a kisgyermeknek játékosan annyit fussanak amennyit szeretnének, az eredmények eléréséhez 17-18 évesen kezdjenek hozzá. Addigra a serdülőkor végéhez érnek, fiatal felnőtt válik belőlük, tudatosan agyban akkor képesek a cél kítűzésére és annak megvalósítására.



A HAJRÁ FUTÁS versenysorozaton a serdülő II. fiúk futamát **Rózsavölgyi István** emlékére rendezzük meg. Ehhez nagy örömünkre megkaptuk első szülött leánya Patakiné Rózsavölgyi Anikó hozzájárulását, sőt a családját mint támogató is részese a versenysorozatnak. Köszönjük! Minden igyekezetünkkel azon leszünk, hogy az emléktárgy méltó legyen az egykori kivételes képességű atléta hírnevéhez.

Cseke



Egy cipő, egy mez és az olimpiai bronzérem

Egy kismama gondolatai a futásról

Az ember élete a változások nagy tengere, ám a változások mellett az állandóság is létünk része. A hosszú, egészséges évek titka talán a testünknek-lelkünknek kedvező állandó szokásaink mellett való kitartás lenne, figyelembe véve mindazt a témérdek új érzetet, amit egy-egy változás hozhat? Nos, ez egyénfüggő, de az biztos, hogy ami építő erővel bír, az az idő múlásával a szervezetre nézve „arannyá válik”!

Az atlétika, a „sportok királynője” sok ember életének része, mondván, gyógyír testnek és léleknek egyaránt. Elcsigázva a mindennapok terhe alatt, a futás szabaddá, fitté és egészségessé tesz, hogy versenyszinten vagy amatorként rójuk a köröket, ez igen sok tényezőtől függ, ám egy a lényeg: érezzük jól magunkat, és fussunk örömmel!

A futás, mint a legjobb frissítő „szórakozás”, egy-egy nő életében mégis kérdéseket vethet fel: futhatok-e babát várva? Komoly és összetett kérdéskörrel beszélünk, hiszen nincs két egyforma ember. Mindenképpen fontos a szakember (orvos, védőnő) véleményét kikérni, főleg az első trimesztert illetőlegesen. A problémamentes terhességnél nem kell lemondani a futás öröméről, ha korábban is a kismama életének része volt a napi szintű edzés. Természetesen, aki veszélyeztetett terhes, annak egyáltalán nem javasolt a komolyabb megterhelés és a megszokott kilométerek begyűjtése! A terhesség időszaka szintén nem ideális egy maratonverseny kezdetéhez, ezt az álmod célszerű a baba születése után megvalósítani.

A kis jövővény legfontosabb szervei az első három hónapban fejlődnek ki, így célszerű néhány alapszabályt betartani:

- ne hevüljön ki a kismama szervezete futás közben és ne hajtsa túl magát (a kifulladás oxigénhiányt okozhat),
- folyamatos folyadékbevitelre figyelni kell (nyilván a víz),
- vitaminokra és ásványi anyagokra is szükség van az egészségmegőrzés érdekében, mindezzel kiegészítve a változatos étrendünket,
- a bemelegítés legyen alapos és szakszerű a komolyabb sérülés elkerülése végett (a hasizom-erősítő gyakorlatokat pedig felejtjük el),

megfelelő ruházat és cipő az évszakhoz illeszkedően,

- stabilitás: a második trimeszter idején a pocsi nagyobb lesz, a súlypont eltolódhat, így felvetődik a kérdés: bírja-e a terhet a gerinc, míg a lábak képesek-e stabilan megtartani a mamát és a babát?
- talaj: egyenletes izületbarát erdei terepen fussunk.

Hallgass a testedre, ha nem érzed, jól magad:

állj le és kérj segítséget, elvégre már nem csak rólad van szó!

A terhesség alatti futásnak és mozgásnak számos pozitív hatása van:

- növeli a véráramlást, így könnyíti a hátfájáson,
- segíti az alvásban,
- endorfin szabadít fel,
- növeli a kitartást és az állóképességet, meggyorsítja a szülést, majd a vajúdás alatt és a szülés utáni felépülési időt is lényegesen megrövidíti.

Babával a pocakban, vagy már a szülést követően fontos a fokozatosság, bármikor is kezdjük a futást. Öt percről fél órára növeljük a futás idejét, míg a heti öt aerob mozgás nem zavarja meg a tejlévalasztás természetes folyamatát. Sétáljunk mindennap, a futást pedig egy rendszeres és pontos edzésterv keretében kezdjük el. A tempó növelése hosszabb távú feladat, mindig csak annyit fussunk, amennyi jól esik.

Ez nem verseny! A célunk a sport jótékony hatásainak életre hívása a szervezetünkre mérve. Később a baba nagyon imádni fogja a ritmikus mozgást (sport babakocsi, gerincímélő futótechnika), a friss levegőt és a természet szépségét, hiszen mind-mind boldogsághormont szabadít fel, amire minden anyukának és kisbabának szüksége van!

Makóné F. Hajnalka /HRSE/



A szerző egy 12 órás futóverseny céljában

LÉGY LÁTHATÓ

Mivel már az óra átállításával a téli időszámításba léptünk, még az eddigiekénél is korábban sötétedik. Ez nem csak mentális nehézségeket jelent, hanem egyúttal óvatosságra is int minket. Köztudott, hogy a futás télen is épp olyan egészséges, mint nyáron. Azonban számos téli futó tipp mellett az első és legfontosabb a **BIZTONSÁG!**

Hogyan fuss a sötétben is biztonságosan?

- Fejlámpa használata közkedvelt a futók körében
- Fehér, citromsárga vagy narancssárga színű ruházat
- Fényvisszaverő futóruházat
- Fényvisszaverős kiegészítők viselése: övtáska, karpánt, kulacstartó
- Láthatósági mellény

Gyorslábú ebesiek

Sebes futóverseny

VIII. Sportbarát Napok

2016.szeptember 3-4.



Az Ebesi Sportbarát Napok keretében szeptember 4-én, gyönyörű őszi napsütésben került sor a 6. Sebes utcai futóversenyünkre Ebesen. Szponzorainknak is köszönhetően tíz korcsoportban és 7 távon mérhették össze erejüket az atléták, akik idén rekordlétszámmal jöttek el hozzánk.

A testi és lelki bemelegítés után a legkisebb csöppségek szedték szaporán pöttöm lábaikat, hangos buzdítások közepette. Nagyon édesek voltak, és ez a csodálat meg is hozta azt a családi, szurkolói hangulatot, ami a korábbi években is jellemezte versenyünket. A serdülő és ifjúsági távokon indulók is kitettek magukért és nagyszerű időket futottak az erős mezőnyben. A 4200 méteres nyílt női és férfi távon 48 versenyző állt rajthoz, és minden körülmény adott volt az új pályacsúcsok beállításához. A két esélyes, Gulyás Vera és Juhász Balázs is sokat fejlődtek, és nagyszerű eredményeket értek el az idei évben. A hölgyeknél a tavalyi bajnok, Rebecca J. Korir idejétől mindössze 3 másodperccel maradt el csak Vera, a férfiak mezőnyében és abszolútban, európai bajnoki bronzérmeshez illően, közel fél percet javítva korábbi pályacsúcsánál győzött Balázs.

A Hajrá pillanatai



Ahogy rákanyarodok a Nagyerdő futópályájára, különös érzések, várakozásokkal teli izgalom fog el. Szeretnék most is megfelelni, elsősorban önmagam elvárásainak. Ahogy közeledek a rajthoz, szívem egyre jobban kalapál, és próbál ráhangolódni a megmérettetésre. A verseny helyszínén azonban már alábbhagy az izgalom, a szervezőkkel, futótársakkal és barátokkal való találkozás öröme révén.

Jó újra itt lenni. A rajt pillanata még tartogat némi izgalmat, de rövidesen már csak önmagamra figyelek, hogy belső utazásom

holtpontjai után átfussak a célvonalon. Véget ért az áprilistól szeptemberig tartó II. HAJRÁ FUTÁS nagyerdei futóverseny-sorozat. A 6 forduló, pontgyűjtős verseny ötletgazdája és főszervezője Cseke István, aki korábban évekig szervezte az októbertől márciusig tartó, téli alapozó időszakra eső nagyszerű Oxigén Kupát is. A HAJRÁ FUTÁS népszerűségét mutatja, hogy az idén jóval több gyermek és óvodák is versenghettek egymással.

Külön öröm számunkra, hogy most már gyermekeink mellett a felnőttek is futhatnak 7500 méteren, 6 forduló, korosztályos pontversenyben. Amellett, hogy így minden hónapban találkozhatunk a Nagyerdővel, a tavaszi és nyári időszakban is folyamatosan készülhetünk és versenyezhetünk ebben a szép környezetben. Egy verseny önmagától nem lesz sikeres, ha nem hiteles szervezők állnak mögötte, akik alázattal, szorgalommal és szolgálatkészen viszonyulnak a futókhoz. A Szép Jövő elősegítése és a Szép Múlt ápolása pedig a legszebb küldetése lehet ennek a versenynek. István önzetlen munkájának köszönhetően megismerhetjük a magyar atlétika korábbi kiválóságait, megbecsülhetjük és elismerhetjük eredményeiket, példaképeket állíthatunk az ifjú futópalánták elé. A díjátadókon a jelen példaképeivel is találkozhattunk.

Köszönet a Hajrá Futás egyesületnek és a HRSE-nek, a támogatóknak és az önkéntes segítőknek, hogy ilyen nagyszerű verseny-sorozatot hoztak létre. Az utolsó forduló után edzésen, ahogy lefutok a dombról a cél irányába, valami nagyon hiányzik. Magány fog el. Hiányoznak a futótársak, a szurkolás, a hajrá pillanatai.

Már nagyon várom a III. HAJRÁ FUTÁS-t áprilisban. Addig is: Hajrá futás!

Tiszadada



Augusztus 20-án, immár 3. alkalommal futhattunk a Tisza mellett, Tiszadada és Tiszadob települések közötti töltésen, nagyon szép természetvédelmi környezetben.

Az ebesi Enyedi Attila és a Debreceni Honvéd Sport-és Diáksport Egyesület által szervezett verseny egyre népszerűbb a futók körében. A választható futótávok mindenki igényét kielégítették. A gyerekek 800 és 1500 méteren, a felnőttek 5-10-15 kilométeren, valamint félmaratoni, maratoni távokon és a 6 órás versenyen is indulhattak. Ebesről is sokan vállalkoztunk a távok legyőzésére 1,5 km-től 21 km-ig és négy dobogós helyezést is sikerült elérnünk. A szerény nevezési díj mellé az 5 km-es távoktól póló is járt. A verseny végén többen megmártóztunk és regenerálódtunk a Tiszában, míg a gyerekek sárdagonyáztak a sekély parton.

Érdemes ezt a verseny jövőre beírni a futónaptárunkba, mert a jó hangulat mellett a szép környezet is felejthetetlen élményekkel gazdagít bennünket. A versenyről készült fotók és az eredmények megtekinthetők a www.enyosport.hu oldalon.

Sós Barnabás

Sebes futóverseny



HAJRÁ FUTÁS



Tiszadada



Aki sosem adta fel

Meghatározó alakja volt a magyar középtávfutásnak az 1980-as, 90-es években **Banai Róbert**, az Újpest sokszoros válogatott kiváló atlétája. Országos bajnoki címet szerzett három alkalommal 800 m-en, „színórban” hét alkalommal 1500 m-en, két alkalommal a 3000 m-es akadályfutásban, egy alkalommal mezei futásban, három alkalommal a 4×800 m-es és hét alkalommal a 4×1500 m-es váltóban. Fedett pályán négy alkalommal 1500 m-en, és három alkalommal 800 m-en. Országos csúcst futott 1000 és 2000 m-en.

– *Mikor, hol derült ki, hogy jobban bírod a futást a társaidnál? Ki fedezett fel?*

– Tolna megyében, Dalmandon jártam általános iskolába, ahol 10 éves koromban Fazekas Gáspár (Gazsi bá') volt a testnevelő tanárom. A diákolimpia összetett atlétika versenyein is indultunk, ahol az országos versenyig jutottam. 21 éves koromig ő volt az edzőm. (Jelenlegi tanítványa, Tóth Lili Anna a junior vb-n döntőt fut akadályon.)

– *Melyik eredmény a legkedvesebb számodra, és miért?*

– A felnőtt fedett pályás 2000 m: 5:02,98 (jelenleg is élő csúc). A Gyulai István által szervezett TS futások alkalmával, itt sikerült a Zemen Jani 13 éves csúcsát megdönteni.

Ez egy olyan kiemelkedő, remek kezdeményezés volt, amihez foghatót a mai napig nem tapasztaltam.

– *Kik azok a versenyzők, edzők akiknek a legtöbbet köszönhetsz, akikre a legszívesebben emlékszel?*

– Nevelőegyesületemben, a Dombóvári Vasutas Munkás SE(DVMSE)-ben nagyon jó futócsoporthoz tartoztam, tagjainak sokat köszönhetek. Nemcsak futótársak, hanem nagyon jó barátok is voltunk, vagyunk a mai napig, itt ismerkedtem meg a feleségemmel is. 21 éves koromban kerültem Budapestre, az Újpesti Dózsa, ahol Csoma Ferenc irányításával dolgoztam, többek között Káldy Zolival, Vörös Lacival, Holba Zolival, Kliszek Tomival, Kollár Csabival együtt. Egyéni sportoló létemre fontos volt mindig, hogy kiváló társakkal edzhettem. Versenyzőtársaim közül pedig a mai napig barátok vagyunk Serfőző Sanyival.

– *Nagyszerű eredményeket értél el idehaza, sorra nyerted a különböző távokon az országos bajnokságokat, de nemzetközi szinten talán már korántsem sikerült elérned olyan eredményt, amit tehetséged, tudásod alapján kellett volna. Ha így van, mi lehetett ennek az oka? Hogy látod, elérte a sportban azt, amiről egykor álmoltál?*

– Fazekas Gáspár irányításával az akadályfutás volt a fő versenyszámon, ebben IBV-t nyertem, Ifi EB-n döntőt futottam, sőt serdülőként az európai ranglistát is több éven keresztül vezettem, tehát

nemzetközi szinten itt még megvoltak az eredmények. Ezután következett az edzőváltás és egy sérülés, ami az akadályfutás helyett a 800 és az 1500 m felé terelt. Csoma Ferivel keresgettük a megfelelő távot, és igazán nem döntöttünk. Sajnos így „csak” a fedett pályás EB döntőjében elért 7. hely a legjobb nemzetközi eredményem. 26 évesen családos emberként, 8-10 óra munka mellett már nem tudtam kiemelkedő eredményt elérni, a profizmushoz főállású sportolóként kellett volna készülni a versenyekre.

– *Mennyire szeretted edzeni? Mennyit futottál időben és kilométerben általában egy nap? Milyen volt egy kemény edzésed?*

– Már említettem, hogy nagyon jó csoportokban dolgozhattam, és ez miatt is szívesen jártam edzésre, és mindig is szerettem a futást, az edzést! Alapozási időszakban 120-150 km-es, versenydíszakban 90-100 km-es heteket edzettem. Legkeményebbek a résztávós edzések voltak: bemelegítő futás, gimnasztika után pl. 8×1000 m 1 perc pihenővel 2:50-re.

– *Figyelemmel kíséred-e szeretett sportágunkat napjainkban? Mi a véleményed a mai fiatal futókról? Miben látod a különbséget az akkori és a mai fiatal futók között?*

– Csak az eredményeket követem: újság, tv, internet. Látom, hogy vannak tehetséges fiatalok (ifi Eb, vb), de nincs közelebbi kapcsolat az atlétikával. Büszke vagyok rá, hogy mindkét fiam élsportoló, de nem atletizálnak, profi focisták. Balázs (24 éves) már 17 évesen bemutatkozhatott az élvonalban, de sajnos sérülésekkel bajlódik. Dávid (22 éves) az Újpest csapatának a „hálóőre”.

– *Mit jelentett, mit adott a sport?*

– A sport szerintem kitartásra nevelt, nevelt. A futás ugyan egyéni sport, de nagyon jó barátokkal ismerkedtem meg. Mindig fontos volt számomra a jó kapcsolat kialakítása az edzőtársakkal, versenyzőtársakkal. A sport az egészséges életmód elengedhetetlen része, amely rendszerességet vitt az életembe. Jelenleg is nagyon jó az egészségi állapotom, a rendszeres baráti focik és a kerékpározás segít a kondícióm megtartásában. Dombóvárról kerültem Budapestre, és 10 évig voltam az Újpesti Dózsa, UTE sportolója, itt alapítottam családot, a klub támogatta a lakásvásárlásom. Családommal jelenleg is itt élek Újpesten. Fiaim már itt születtek, itt tanulhattak, itt kezdtek el sportolni és váltak élsportolókká.

„A győztesek sosem adják fel, akik viszont feladják, sosem győznek.”

Banai Róbert, az egykori kiváló távfutó sosem adta fel, számtalan győzelme igazolja ezt.



A család: Róbert, Anita, Balázs és Dávid