



Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015 – III. évfolyam – 2017. május
8. szám

DIGITÁLIS KIADVÁNY

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

A találkozás öröme

A XX. század magyar férfi távfutó bajnokai



Gondolatok a futásról – Atlétatalálkozó 2017.

Futó Daru SE versenyei – HRSE futók a versenyeken

Rohangáló doktorok – Bemutatkozik az IKARUS SE

Szép jövő – Te miért futsz – Szép múlt

Gondolatok a futásról

Zsinka András

„A Puskás Tivadar Távközlési Technikum tornaóráján volt az első meghatározó időfutómom. Az utcán, krétával meghúzott 400 méteres távon futottam olyan időeredményt, hogy akkori testnevelőm két hét múlva elindított az országos középiskolai versenyen. Nyertem, ami után több egyesület hívott, távközléstechnikus-tanulóként a Budapesti Postásba igazoltam. Fél év múlva, 1966-ban sorkatonaként a Budapesti Honvédnál edzettem, másfél év tréning után válogatott versenyző lettem. Leszerelése után az Újpesti Dózsa atlétája lettem. A Tűzoltóság Országos Parancsnokságán szereltem a rádiókat, mellette kalóriapénz fejében edzettem, és naponta két óra munkaidő-kedvezményt kaptam. 1972 tavaszán a fedett Eb-n 4. helyezést értem el, megfutottam az olimpiai szintet. A nagy versenyek előtt, a magas görcskésztségem miatt só- és C-vitamin-injekciót kaptam, ezt azonban Münchenben az olimpián rossz helyre szúrta be az orvos. 41 fokos lázam lett, az alkarom a négyszeresére dagadt, így értem célba az előfutamban ötödikként, a dobogós esélyek elszálltak. A müncheni olimpia után 400 és 800 méteren versenyeztem. 1973-ban fedett pályán 600 méteren világcscsot értem el. 1974-ben a fedett pályás országos bajnokságon a világ akkori legjobb eredményét értem el 1:48,0-al. A göteborgi fedett pályás Európa-bajnokságon nyerhettem volna, de a francia riválisom a mezembe kapaszkodva húzott vissza, amitől kizökkentem a ritmusból. A bírák nem rendelték el újrafutást, be kellett érnem az ezüstéremmel. 1976-ban elértem a kvótát jelentő szintet a montreáli olimpiára, ám a kiutazást megelőző magyar bajnokságon 400 méteren, a döntőben, vezető pozícióban combizomszakadást szenvedtem, és nem tudtam befutni a célba. A második olimpiai részvétel elmaradt. Egy évre rá az edzőlegenda, Iglói Náci bácsi a fedett pályás bajnokságon megkeresett, hogy készüljek vele, mert ő hazaköltözik Ausztráliából, és a moszkvai olimpián bajnok leszek. Én azonban hű maradtam a korábbi edzőmhöz, aki bajba kerülhetett volna, ha elhagyom. A sport küzdeni tudásra, kitartásra, eredményorientált gondolkodásra tanít. A futást tekintem minden mozgás alapjának. Futás nélkül nincs sport, jó fizikális felkészültséggel a szolgálati képességek is javulnak.”

Zsinka András sokszoros válogatott, olimpikon. Fedett pályás Európa-bajnokságon ezüstérmes 800 m-en. Országos bajnokságot nyert három alkalommal 800 m-en, kilenc alkalommal a 4×800 m-es, hét alkalommal a 4×400 m-es, öt alkalommal a 4×1500 m-es váltóban, és egy alkalommal mezei csapatban. Fedett pályán öt alkalommal 800 m-en és három alkalommal 1500 m-en. Országos csúcst ért el a 4×400, a 4×800 és a 4×1500 m-es váltóban.



„Az emlékezet életet ad, s akit tetteiben emlegetnek, az hallhatatlan lesz.”

Kölcsey Ferenc

SZÉP MÚLT és SZÉP JÖVŐ

III. HAJRÁ FUTÁS 2. versenye

Debrecen, Nagyerdő 2017. 05. 06.

A díjátadók, a futólegendák: Béres Ernő és Dr. Szabó Miklós



Hajrá Futás!



Szerényi János – Zöld László – Szatzker Csaba – Gonda Tibor – Kispál László
Tóth László – Martina Tibor – Játékos Pál – Molnár Gábor

CÉLBA ÉRKEZÉS



Szekerer Ferenc – Játékos Pál
Borka Gyula



Sütő József – Varga Gyula



Szatzker Csaba – Tóth László
Szendei Sándor

ATLÉTA- TALÁLKOZÓ

A XX. század magyar távfutó bajnokai Debrecen, 2017. május 6.

Ragyogó napsütés fogadta Debrecenben, a Nagyerdőn, május 6-án a találkozó résztvevőit. Az időjárás-előrejelzés esős időt jósolt, s talán ennek is köszönhető, hogy több bajnok nem jött el.

A találkozás örömteli percei következtek.

Sokan évtizedek óta most látták újra egymást, utoljára talán, amikor a pályán versenyeztek. A regisztráció után a bajnokok megkapták az egyedi rajtszámot, és azután aki akart, részt vett egy 1,5 km-es közös futáson.

Ezután egyenként dobogóra álltak a nagyszerű futók, elhangzottak a legszebb eredményeik, és egy emlékérmet kaptak. A díjátadók Lipcsey Irén, Németh Ilona, Visnyei Márta egykori sokszoros országos bajnokok, Orendi Mihály, a MOB alelnöke, Otman Nebil, Kovács Zsolt távfutó atléták és a futólegenda leánya, Patakiné Rózsavölgyi Anikó voltak.

Az „eredményhirdetés” után az atléták számára felállított sátorban folytatódott a program. Itt kapták meg a bajnokok a tablóképet tartalmazó emléklapot és a 84 névvel ellátott pólót. Majd három futólegenda, Béres Ernő, Mecser Lajos és dr. Szabó Miklós vehetett át az elért nagyszerű eredményeikért egy-egy emléklap- kettet. Ezután azok az atléták, akik ma is országos csúcstartók, vehettek át egy oklevelet és egy adag csokoládét. Lipcsey Irén, a debreceni futólegenda pedig egy kis ajándékkal kedveskedett az atlétáknak.

A HAJRÁ FUTÁS Egyesület célja, hogy 5 évente megrendezze az egykor maradandót alkotott rövid és hosszútávfutó atléták találkozóját. Ennek értelmében **2018-ban következnek a XX. század magyar női távfutó bajnokai.**

A találkozóról készült fotók és videó megtalálható a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.

A rendezők, a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Hajdú Rendészeti Sportegyesület köszönetét fejezi ki a rendezvény támogatóinak, akik név szerint: Orendi Mihály, Orosházi Csaba, Patakiné Rózsavölgyi Anikó, AFV Táblaüzem, Megavill Kft., a Magyar Atlétika Szövetség és az FM 90 Campus rádió.

Hajrá Futás!

A SÁTORBAN



A DOBOGÓN



Béres Ernő



Káldy Zoltán



Mecser Lajos



Simon Attila



Tölgyesi Balázs

Cseke



A püspökladányi Farkasszigeti Arborétumban 2017. április 1-jén került megrendezésre az I. Tavasznyitó Futóverseny.

Az ország minden tájáról összesen 189 futó vett részt a versenyünkön (Püspökladány; Téglás; Szolnok; Vásárosnamény; Sárrétudvari; Radostyán; Nagyhegyes; Nádudvar; Miskolc; Mezőtúr; Lőrinci; Karcag; Hegyközsécsatár; Hajdúszoboszló; Hajdúsámson; Hajdúböszörmény; Hajdúbagos; Gyula; Gáborján; Eger; Ebes; Deszk; Debrecen; Biharkeresztes; Berettyóújfalu; Báránd; Budapest; Dévaványa) A Romániából (Nagyváradról) érkezett futóknak köszönhetően a versenyünk már első alkalommal nemzetközivé vált.

EREDMÉNYEK:

■ 3500 m Női

I. Fegyveres Anikó – Hajdúböszörmény

- II. Mészáros Nóra – Ebes
- III. Sós Anna – Ebes

■ 3500 m Férfi

I. Sós Barnabás – Ebes

- II. Kiss László – Karcag
- III. Daróczy Péter – Püspökladány

■ 7000 m Női

I. Kiss Zsuzsa – Püspökladány

- II. Fegyveres Imréné – Hajdúböszörmény
- III. Sidea Camelia – Nagyvárad

■ 7000 m Férfi

I. Bagi László – Püspökladány

- II. Tomka Mózes – Püspökladány
- III. Kotra Zoltán – Püspökladány

■ 14.000 m Női

I. Hudák Viktória – Nagyhegyes

- II. Nádháziné Csajági Anita – Püspökladány
- III. Mészáros Szabó Beáta – Deszk

■ 14.000 m Férfi

I. Vlad Dinu – Nagyvárad

- II. Tasnádi Imre – Püspökladány
- III. Kornya Jenő – Nagyvárad

■ 21.000 m Női

I. Ignácz Marietta – Gyula

- II. Matolcsi Magdolna – Berettyóújfalu
- III. - Barati Lilla – Radostyán

■ 21.000 m Férfi

I. Tomka János – Püspökladány

- II. Nemes Péter – Debrecen
- III. Mészáros Gábor – Deszk



A további eredményeket a www.futodaruse.hu oldalon találjátok.

Rácz Krisztián

A jövő reménységei

Fegyveres Anikó 13 éves, a Hajdúböszörményi TE és **Sali Dávid** 15 éves, a Budaörsi DSE 15 éves atlétái. Tehetséges fiatalok. Céljaik vannak. Fiatal koruk ellenére már sok szép sikert értek el.

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

F.A.: 7 évesen kezdtem sportolni, egy év kézilabdázás után váltottam atlétikára, elsősorban szüleim invitálására kezdtem el futni!

S.D.: Mindig nagyon szerettem mozogni. Általános iskolás koromban is szívesen sportoltam, de a Futafok versenyeken elért eredményeim ellenére, 11 évesen még csapatjátékot, a focit választottam. Hetedik osztályban felvételt nyertem a Budaörsi Illyés Gyula Gimnáziumba, és Egri Gyula testnevelő tanárom, jelenlegi edzőm biztatására elkezdtem rendszeresen sportolni a Budaörsi DSE Atlétika Szakosztályában. Nem bántam meg, hogy hallgattam rá, mert sok örömet, sikert jelent számomra a futás.

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

F.A.: Heti 3-4 alkalommal futok, HTE edzéseken veszek részt, amiken különböző távokat futunk!

S.D.: Délutánonként heti négyszer járok edzésre. Télen hosszútávokat futunk, edzésenként összesen 8-9 km-t. Tavasztól gyors futásokat és technikai feladatokat végzünk.

Emellett hetente kétszer 45 percet erősítek az iskolámban reggelenként az állóképességem javítására.

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

F.A.: Minél jobb időket elérni az általam választott távokon, minél több versenyen részt venni és ott eredményesen szerepelni! Azután, hogy ez mire lesz elég, az majd kiderül.

S.D.: Természetesen vannak álmaim, mint az olimpia, de minden eredmény, amelyet kitartó munkámmal elérek, nagy örömmel tölt el, mert érzem a munkám eredményét. Számomra fontos a sportban az is, hogy az egészségemet szolgálja. Addig szeretnék futni, ameddig örömet lelem benne.

BERTA LÁSZLÓNÉ edző:



repel hosszútáv. 2017-től újonc kategóriába lépett, ahol a nyíregyházi és az országos fedett pályás bajnokságon Budapesten 1500 méteren és 2000 méteren első, illetve második helyezést ért el.

EGRI GYULA mestertanár, atlétika szakedző.

Dávid a Budaörsi Illyés Gyula gimnázium testnevelés óráin nyújtott eredményei után mint a testnevelő tanára kértem, hogy kezdjen el atlétikával foglalkozni, így került a Budaörsi DSE atlétika szakosztályába. Dávid kiemelkedő fizikai képessége és kitartó szorgalma az eredményességben is megmutatkozott az elmúlt években. A legjobb



eredményeit kezdetben mezei futásokon, 2000 méteren érte el (2015: 3000 m fiú újonc mezei OB. 3. hely 11:17,71 mp). 2016-ban a fedett pályás országos bajnokságon két 2. helyet szerzett 800 m-en 2:08,60- mp, és 1500 m-en 4:29,02 mp. A váltó országos bajnokságon, 4x1500 méteren 4. helyezést ért el társával. 2017-ben a serdülő korosztályban a fedett pályás országos bajnokságon 1500 m-en első, majd 800 m-en 2. helyet szerzett. Dávid jelenleg is keményen készül az újabb kihívásokra, remélhetően hasonló szép sikereket fog elérni.



Fegyveres Anikó és Sali Dávid 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!

Te miért futsz?

Kiváló atléták és amatőr futók. A futás fontos szerepet játszik mindennapi életükben. Bár különböző távokon versenyeznek, de egyvalamiben teljes mértékben megegyeznek: a futás szeretetében.

Böhm Lilla országos bajnok távfutó

„A futás számomra sokféle dolgot takar. Egyrészt kikapcsolódási forma, ami élvezettel tölt el, segít kicsit kiszakadni a hétköznapi gondokból, másrészt kihívás is, hiszen az edzéseken, versenyeken arra töreksem, hogy kitoljam a határait, legyőzzem önmagam. 13 éve annak, hogy elkezdtem atlétizálni, voltak kisebb, nagyobb hullámvölgyek, kihagyások, de végül vissza-vissza tértem a futáshoz, ha tehetem, csinálni fogom, amíg tudom. Szeretek versenyezni, de legfőképpen maga a sport, a mozgás szeretete az, ami miatt nagyon fontos szerepet tölt be az életemben a futás. Bízom abban, hogy sokáig fogok tudni atlétizálni, illetve arra is kíváncsi vagyok, hogy mit tudok még esetleg kihozni magamból, hol vannak a határaitam.”

Haszon Béla amatőr futó

„Miért is futok? Több oka is van. Úgy kezdődött, hogy világ életemben – finoman szólva is – piknikus alkat voltam. A hivatásomhoz hozzátartozik, hogy évente fizikai felmérést kell teljesíteni. 2010. 08. 02-én kezdtem hozzá mozogni 106 kilósan. A felmérésre készültem, de a 2000 méter is komoly kihívás volt. Aztán hétről hétre egyre jobban ment. Abban az évben épphogy sikerült megfelelő szintet teljesítsek, de nem álltam meg. A csinos feleségem mellett „furán” mutattam, no meg van három gyermekem. Arra gondoltam, hogy még sokáig szeretnék mellettük lenni. 1 év alatt 70 kilogramm alá mentem, és jól éreztem magam.

Minden évben egyre jobb lett a teljesítményem, s rájöttem, hogy a fizikai fáradtság a lelkemre is nyugtató hatással bír. A mindennapi kihívás a feladatok sokasága mellett kell valami, ami kitisztítja a gondolataimat.

Nagy öröm volt, mikor átléptem a – számomra – vízvázasztó 20 kilométeres távot. Aztán elkezdtem futóversenyekre járni, ahová a szeretteim is elkísérnek, és két nagyobbik lányom is rendszeresen rajthoz áll. Remek családi program, és a futóközösség ereje leírhatatlan érzés. Amikor futok, minden jó. Miért futok? Mert élvezem, mert megnyugtató, mert szellemileg és fizikailag épít, és mert csodálatos embereket ismerhettem meg. A 2016-os évben 4500 kilométer felé kerülök, amit soha korábban nem gondoltam volna. Mert futni jó! Hajrá futás!”

Szabó Tünde olimpikon távfutó

„Azért futok, mert jólesik. Egészségesebbnek és erősebbnek érzem magam tőle, fiatalon tart, és szabadságérzetet ad. Jól meg tudok élni a hobbimból, és kevesebb időm megy el vele, mint ha dolgoznék. Nagyon szeretem a természetet, és ha sokat futok erdőben, mezőn, akkor feltöltődök életerővel. Jó érzés, hogy télen sem fázom kint a szabadban, futás közben meg elázni is jólesik.”

Szögi István Dániel országos bajnokságon ezüstérmes távfutó

„Tehetséget kaptam a futáshoz, csak rajtam múlik hogy mit kezdek vele. A futás egyéni sportág, ahol a munkát senki nem fogja elvégezni helyettem. Nem mindennap megyek ki boldogan futni, és nem lehet mindig élvezni, de a határozottság és a céltudatosság nagyon fontos. Hiszek benne, hogy ha őszintén mindent megteszek a céljaim érdekében, akkor azokat el is fogom érni. Amikor futok, önmagam vagyok, és az elért eredmények, sikerek, akár egy jó edzés is, örömmel tud eltölteni. Ez tesz igazán boldoggá.”

Takács Dávid sokszoros országos bajnok távfutó



„A futás szeretetét nehéz megmagyarázni, főleg olyan valakinek, aki nem szeret futni. Mondhatni, egy megmagyarázhatatlan dolog. Annak idején kézilabdázóként mentem le az atlétikapályára,

hogy jobb kondim legyen, de hamar rájöttem, a futás az, ami nekem való. A pályán a magam ura vagyok, úgy futok, ahogy én akarok. Eleinte persze játékból, szórakozásból futottam, aztán a későbbiekben a siker lett a fő motivációs tényező. Az évek során (20 éve atlétizálok) az életem részévé vált a futás, a mindennapjaim fontos pontja. Számomra a futás egy életforma, és nem tudom elképzelni nélküle az életem.”

Cseke

Egy üzenet a fiatal futóknak

„Először döntsék el, hogy rövid- vagy hosszútávot szeretnének futni. Ne habozzanak. Az atlétika minden futóága szép. S ha nem is lehetnek bajnokok, a futást soha ne hagyják abba, mert a futás ez élete végéig örömet szerez számukra.”

Mélykúti Béla sokszoros országos bajnok, országos csúcstól elért gátfutó



Téli alapozás és tavaszi felkészülés a HRSE-nél

Az úgy kezdődött, hogy folytatódott. Vagyis amit elkezdtünk, azt nem hagytuk abba, de félbe sem.

Az őszi edzések igazodtak a versenyszezonhoz, így a személyre szabott edzésterv jól működött, mivel mindenki a megfelelő mennyiségű és minőségű tréninget végezte. Aki nem tudott az edzéseken jelen lenni, az tisztességgel bepótolta az elmaradást, esetenként nagyobb adagokat kivitelezve.

Aztán az egyes versenyek (aszfalton, terepen, erdőben) élményeit, eredményeit kielemeztük, hogy a megfelelő helyre tárolhassuk el azokat. A csapatversenyek előtti héten mindig külön tesztelés folyt az erőnlétet, a gyorsaságot, a robbanékonyságot illetően, melyből többé-kevésbé láthatóvá vált a versenyen elérhető időnk is.

Felkészülésünket a kemény mínuszok sem gátolták. Hagyományos újravi futásunk is -7 fokban telt, 8-12 kilométer közti távokon. Amennyiben csak hideg volt, de nem esett, és a talaj is engedte, akkor az erdőben edzettünk, esetleg az „1 km-es pályát” használtuk, vagy a stadion körüli futópálya volt a helyszín. De a DEAC rekortán pályája, illetve a Gyulai István Atlétikai Stadion sem maradhatott ki, valamint többször a józsa kerékpárúton is futottunk.

A nem várt hideg azonban az erősítésre, a gimnasztikára, a rajtok gyakorlására, a rövid sprintekre, a kisebb felmérőkre a futófolyosóra irányított minket – a Debreceni Sportcentrum-Sportiskolával kötött szerződésünknek hála. Itt heti kétszer 60 perces időben készültünk, míg a másik két-három alkalmat a szabadban töltöttük – résztávozással, futóiskolázással, lassú-hosszú futásokkal mulatva az időt.

Így tél végére, tavasz elejére egészen formába lendültünk, ezért a 2017. március 4-5. napján megrendezésre került Szenior Fedettpályás Bajnokságon a részvételi szándékunkat kinyilvánítottuk, azonban a váratlan betegségek, sérülések és egyéb technikai okok miatt sajnos fellépésünk nem valósulhatott meg. Pedig az eredményeket látva, nem túlzás azt állítani, hogy 5-6 számban a dobogó legfelső fokára állhattak volna versenyzőink. Ehelyett az erdei futóversenyeken, terepfutásokon vizsgáztalódtunk, valamint többen részt vettünk a Yours Truly 2017. évi megmérettetésein is.

A HRSE soha ilyen jól nem végzett még a Debrecenben tizedik alkalommal kiírt Oxigén Kupa erdei futóversenyen, hiszen csapataink közül a HRSE - Első Csapás 0,06 ponttal lemaradva ezüstérmes lett, a Második Csapás az ötödik, míg a Végző Csapás a kilencedik helyet szerezte meg a 14 csapat közül.

Egyéniben első helyen végzett: Dombi Katalin, Pásztor Kornélia, Rácz Ildikó, Sipos Nóra, Kiss Márton, Zelei Zsolt. Második helyezett lett: Balogh Imre, Czeglédi Sándor, Horváth Tamás, míg harmadik helyezettjeink Dr. Ary Endre és Csörgi Péter voltak.

A tavaszi versenyszezon felvezetője a március 25-én Tarcalon megrendezett terepfutóverseny volt, ahol több csapattárunk is a dobogóra állhatott, a szezon pedig az április 02. napján megrendezett Rotary Futófesztivállal vette kezdetét, amelyen mintegy húszan képviseltük a Hajdú Rendészeti Sportegyesület színeit. Itt korcsoportonkénti bontásban negyedmaratonon Dombi Katalin és Kiss Márton első, Sipos Nóra és Horváth Tamás második, míg félmaratonon Rácz Ildikó második helyezést ért el.

Az I. Borostyán futóversenyen, Derecskén a negyedmaratonon Sipos Fruzsina és Horváth Tamás első, míg Sipos Nóra második, félmaratonon távon Madarász Péter harmadik helyezést ért el.

A II. G4 Nagyerdei félmaraton versenyen a 10,5 km-en Rácz Ildikó és Kiss Márton első, Dombi Katalin és Csontos Péter második, Zelei Zsolt pedig harmadik, a 21,1 km-en Bojtor László a második helyet szerezte meg. Rendészeti kategóriában Csontos Péter első, Zelei Zsolt második, míg Czeglédi Sándor a 21,1km-en lett harmadik helyezett.

A Gyulán megrendezett IX. Várfürdő futáson Bojtor László mind egyéniben, mind csapatban is első, míg Madarász Péter a rendészeti díjazottak között a harmadik helyet szerezte meg

Diós György





III. MRK RENDVÉDELMI CSALÁDI NAP

DEBRECEN, 2017. JÚNIUS 10.

Zártkörű rendezvény!

Regisztráció: www.hrse.eu

PROGRAMOK:

Szakmai bemutatók
Gyermekprogramok
Kulturális programok
Sportbemutatók
Vitalitás programok
Prevenációs programok
Főzőverseny

Debreceni Sportcentrum
Debrecen, Oláh Gábor utca 5.



MRK Nagyerdei Futóverseny
MRK-BeStrong Kondipark Bajnokság
MRK Kispályás Labdarúgó Bajnokság
MRK Kék Lámpa Horgászolimpia
MRK Gyermekrajz Pályázat
Zenés programok



Szervező:

Hajdú Rendészeti Sportegyesület



Rohangáló Doktorok

Nemcsak hirdetik, hanem művelik is

A történet 2014 januárjában kezdődik. Felhív egy Fördös Zsolt nevű háziorvos Józsa-ról, hogy csapatot szervez az Ultrabalatonra. Óriási megtiszteltetésnek érzem, hogy engem is bevesznek, gondolkodás nélkül igent mondok. Akkor még nem sejtettük, hogy mennyi közös élményben lesz részünk a következő három évben!

Szóval, kilenc orvos összeáll egy csapatba, melynek Zsolt a Rohangáló Doktorok nevet adja. Van, akit csak névről ismerek, de már az első megbeszélés közben azt érzem, mintha gyermekkori barátok lennénk. Lázás készülődés veszi kezdetét, Zsoltot megszavazzuk csapatkapitánynak. Beosztjuk a 30 szakaszt, megszervezzük a szállást, az utazást, a kísérő kocsikat, minden tökéletes... aztán a rajt előtti este azzal szembesülünk, hogy a megadott haladási ütem alapján olyan későn rajtoltatnak bennünket, hogy az első néhány váltóhely bezár, mielőtt odaérünk. Ne tudjátok meg, milyen érzés, amikor kilenc férfin egyszerre tör ki a kapuzárási pánik! A megoldást a verseny napján 5 óra 20 perckor a csapatkapitányunk adja, ébresztőnek szánva: „Futni kell, mint állat!”. Ez azóta a mottónká vált. Az első Ultrabalaton a pályával és az egymással történő ismerkedés jegyében zajlott, hogy aztán a 2015-ös versenyen a tapasztalatokra építve kissé átdolgozzuk a stratégiát. A sprinterek kapják az 5 km alatti távokat, a legjobb formában lévők a hosszú szakaszokat, a hegyi menők a dombokat, stb. Egyre többet edzünk, sokszor erőn felül. A jó erőnlétnek és a kitűnő szakaszbeosztásnak köszönhetően két helyet javítunk a csapatok versenyében.

Mindannyian életmódszerűen futunk, de vagyunk hárman a csapatból, akiknek lét-elemük a versenyzés is: István (születése óta Rugó), Zsolt (aki közben az Emu nevet kapta) és jómagam (Rövid, az alsó végtagok hossza alapján önkritikusan). Nem feltétlenül nekünk a legjobbak az adottságaink, de mi hárman a 24 órás napból is mindenáron kicsikarjuk az 1-2 óra (hétvégén akár 2-3 óra) edzést, Zsolttal ketten profik által írt edzéstervvel készülünk, és rengeteget erősítünk. Mi hárman Rohangáló Doktorok Trió néven nevezünk a 2016-os versenyre, ahol végig a határainkat feszegetve a negyedik helyen végeztünk. Hát persze, hogy szeretnénk a dobogóra állni, ezért az ideai versenyre még többet készülünk. Én 37 éves koromig nem sportoltam semmit, így különösen jó érzés átélni a távolságban és tempóban mérhető fejlődést, miközben a mérleg több mint 10 kilóval kevesebbet mutat.

A fő versenyünk az Ultrabalaton, de 2015-ben 3, 2016-ban 2 trióval indultunk a Tisza-ta-



Álló sor, hátul: Dr. Veisz Richárd – Dr. Szentkirályi István – Dr. Mauks Levente
Álló sor, elől: Dr. Berényi Ervin – Dr. Kerekes György – Dr. Fördös Zsolt – Dr. Ráday Gábor – Dr. Vangel Sándor
Elöl: Dr. Major Tamás

vi Bringatlonon, ahonnan mindkét alkalommal éremmel tértünk vissza. Az idén Zsolttal párban nevezünk az Ultra Tisza-tóra is. Nagyon szeretem a közös edzéseinket, melyekre – a hivatásunkból és az eltérő edzésterveinkből következően – csak igen ritkán tudunk sort keríteni. Kettesben vagy hármasban körbefutni a Tisza-tavat vagy megfutni hajnalban kétszer a Panoráma utat, legalább akkora élmény, mint egy verseny.

Természetesen a futópályán kívül is találkozzunk, melynek verseny előtt a „stratégiai megbeszélés”, verseny után a „versenyértékelés” fedőnevet adjuk. Külön öröm számunkra, hogy a gyermekeink közül is jó néhányan futnak, az idei Ultrabalatonra a trió mellett a „Rohangáló Doktorok és a Srácok” csapatunk is indul, Ervin vezetésével.

Jó érzés, hogy egyre többen ismernek bennünket, és rendszeresen halljuk a futótársaktól, hogy mi nemcsak hirdetjük az egészséges életmódot, hanem műveljük is.

Dr. Major Tamás

Csapattagok:

Dr. Berényi Ervin radiológus
Dr. Fördös Zsolt háziorvos

Dr. Kerekes György belgyógyász, angiológus
Dr. Major Tamás fül-orr-gégész, allergológus
Dr. Mauks Levente fogorvos
Dr. Ráday Gábor gyógyszerbiztonsági szakember
Dr. Szentkirályi István szívsebész
Dr. Vangel Sándor belgyógyász, diabetológus
Dr. Veisz Richárd radiológus

Fontosabb eredményeink:

Ultrabalaton, 2014 (212 km),
4-10 fős csapat: 17. hely, 16:15:51
Ultrabalaton, 2015 (221 km),
4-10 fős csapat: 15. hely, 16:30:03
Ultrabalaton, 2016, 3 fős csapat
(Fördös-Major-Szentkirályi),
4. hely, 17:23:53
Intersport Tisza-tavi Bringatlon, 2015,
3 fős csapat
(Berényi-Major-Szentkirályi), 2. hely
(4:09:04)
Intersport Tisza-tavi Bringatlon, 2016,
3 fős csapat
(Fördös-Major-Szentkirályi),
2. hely (3:52:52)

Pezsgő atlétikai élet Mátyásföldön

Az Ikarus Atlétikai Szakosztály 1976-ban alakult, így nemrég ünnepelte fennállásának 40. évfordulóját. Az első évtizedek során élte szép és küzdelmes életét, a folyamatos fejlődés és időnként az „életben maradás” váltogatták egymást. Aztán a 2010. év egy mérőföldő, új kezdet volt egyesületünk életében. Ekkor – a XVI. kerületi önkormányzat támogatásával – elkészült egy korszerű kiszolgáló épület futófolyosóval, 2012-ben pedig a 8 sávós, nemzetközi versenyek lebonyolítására is alkalmas rekortán futópálya. A fejlesztések folytatódtak, 2013-ban dobópálya, 2016-ban erősítőterem került kialakításra. Jól felszerelt edzés- és versenyeszközökkel rendelkezünk, a már említett önkormányzati támogatásnak, valamint támogatóinknak, a Docler Holdingnak, a MASZ-nak és a MOB-nak köszönhetően.

Távlati tervek között szerepel egy minden igényt kielégítő futófolyosó kialakítása, ahol párhuzamosan kap helyet a minőségi és a nagy létszámú atlétika.

A javuló edzésfeltételek és a bővülő szakmai stábnak köszönhetően a szakosztály létszáma ma már 350 fő, melynek fele gyermek korosztályú. Ők hatéves kortól játékos alapokkal kezdik a sportággal való ismerkedést. Velük összesen öt edző foglalkozik.

Újonc korosztálytól, kilenc edző irányításával, irányultság és rátermettség alapján szakági jellegű csoportokban folytatják a gyerekek az edzéseket.

Jelenleg több kiemelt kerettag fiattalal rendelkezünk gátfutásban, középtávfutásban és súlylökésben. Ugrószámokban és gerelyhajításban is vannak figyelemre méltó eredményeink.

Az ifjúsági liga összesített pontversenyét tavaly szakosztályunk nyerte, a serdülő korosztályban pedig 3. helyezést értünk el országosan.



Kiss Dániel, a barcelonai Európa-bajnokság bronzérmese (jobbra)



Felnőtt csapatunk – melynek tagjai többségében utánpótláskorú – a Magyarország Csapatbajnoksága versenyében is a legeredményesebb szakosztályok között található.

Az utánpótlás felfelé áramlása remélhetőleg a jövőben is biztosítani fogja számunkra a folyamatos eredményes munkát, ennek egyik záloga, hogy nagy létszámú és ügyes gyermekkorcsoportos csapatainkkal aktívan veszünk részt a MOB Sport XXI. versenysorozatban is.

Azon dolgozunk, hogy erős bázissal rendelkezünk, és továbbra is népszerű legyen az atlétika a régióinkban. Keressük legeredményesebb sportolónk, Kiss Dániel utódait, szeretnénk elérni, hogy a közeljövőben ismét legyen saját nevelésű olimpikonja szakosztályunknak.

Tomhauser István



ÉLETFORMA



Kiváló akadályfutó volt Markó Gábor, a Bp. Honvéd és a Micro SC egykori távfutója. A 3000 m-es akadályfutásban 1984-ben elért 8:17,97-es időeredménye ma is országos csúcs. Országos bajnokságot nyert nyolc alkalommal a 3000 m-es akadályfutásban, két alkalommal 5000 m-en, egy alkalommal 10000 m-en, és fedett pályán 3000 m-en.

– Kik voltak az első edzőid, akik elindították sportpályafutásod?

– Kazi Olga volt az első edzőm. Általános iskolában testnevelés órán választott ki. Később Spiriev Bozsidar volt, aki az akadályfutást tanította nekem.

– Melyik eredmény a legkedvesebb számodra, és miért?

– 22 éves pályafutásom eredményei közül nehéz választani, pláne azért, mert szerettem versenyezni. Több versenyt is említenék: az első atlétikai világbajnokság 1983-ban Helsinkiben, a stuttgarti Európa bajnokság 1991-ben, a Tokyóban megrendezett világbajnokság döntője, az 1984-es Budapest Grand Prix versenyek, no és természetesen a jelenleg is fennálló országos csúcsom, 8:17,97, amelyet 1984-ben Potsdamban értem el.

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

– Az eredményeim elérésében nagy szerepet játszott sok akkori futó. Hiszen hiába egyéni sport a közép- és hosszútávfutás, társak nélkül nem lehet vagy sokkal nehezebb jó eredményeket elérni. Ifjúsági korban Spiriev Bozsidar négy csoportja, Sándor János, (Kovács Sanyika), válogatott társak, Kozma Attila, Balogh Gyula, pályafutásom vége felé pedig Törös László, Kazsimér Attila.

– 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, elérted a sportban azt, amiről egykor álmodtál?

– Pályafutásomból egyetlen dolog hiányzott, az olimpiai részvétel. 1984-ben hetedik voltam a világranglistán, de a bojkott miatt nem vettünk részt a Los Angeles-i olimpián.

– Mennyire szerettél edzeni? Hány kilométert futottál egy héten?

– Edzeni kevésbé szerettem, versenyezni jobban. Alapozási időszakban 180–200 kilométert, versenyidőszakban 70–120 km-t futottam.

– Mit jelentett, mit adott számodra a sport?

– Számomra a sport mindent adott. Életformát.

– 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?

– Versenyekre kijárok, és figyelem az atléták eredményeit. Néhány évvel ezelőtt a magyar bajnokságon, az akkori 3000 m-es akadályverseny magyar bajnokával beszélgettem, azt mondta, hogy az én magyar csúcsomat szeretné megjavítani. Na, mondom, milyen jó, végre. Kérdeztem, mennyit edzel, amire azt válaszolta: hát az attól függ, hogy alapozási vagy versenyidőszak van. De úgy mégis mennyit futsz? Nos, alapozási időszakban hetente 120 km-t, versenyidőszakban 70 km-t. Kicsit kevésnek tartottam. Én alapozási időszakban 180–200 km-t futottam. Azt gondolom, hogy komoly eredmény eléréséhez nem lehet megspórolni bizonyos számú kilométereket.

Markó Gábor nagyszerű eredményeket ért el. Sokat is tett érte. A kiváló, 33 éve fennálló országos csúcsát még megközelíteni sem tudják. És ahogy ő fogalmazott, a sport mindent adott számára. Életformát.

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 Futó Daru Sportegyesület, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület és a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület közös digitális kiadványa ▪ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István

▪ Fényképek: Berényi Ibolya, Dremák Albert, Gonda Tibor, Rácz Ildikó ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető a www.daru.blog.hu, a www.hajrafutas.hu, a www.hrse.eu honlapokról és a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.

A szerkesztőség hozzájárul a magazin egészben vagy részletekben történő másolásához és terjesztéséhez.