



HFM

Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015 – III. évfolyam – 2017. szeptember
9. szám

DIGITÁLIS KIADVÁNY

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

Rózsavölgyi István

SZÉP MÚLT – SZÉP JÖVŐ



Gondolatok a futásról – HAJRÁ FUTÁS 2017 – Te miért futsz?
Mit jelentett, jelent számodra a futás? – Atlétatalálkozó 2018
IV. Farkasszigeti Daruvonulás – Világbajnoki dobogón – Siketlimpia

Gondolatok a futásról

Monspart Sarolta

Futok, nem futok, futok...

Nincs kifogás. Sem nyafogás. Még ma, vacsora helyett lesz az első edzés. Kényelmes sportcipő kellően vastag sportzoknival, valamint kopott és agyonmosott sportöltözet lesz a szerelés. Kezdem a futást sok gyaloglással váltogatva. Ha lesz egy futóverseny ősszel, akkor a rövidtávon elindulok. Ez a cél! Az edzés az első lépéssel kezdődik. Ezzel lépem át az otthon küszöbét. Az ajtó bezárult mögöttem. Innen már könnyebb lelkileg. Persze miért fussak, ha nem is kergetnek? Különb is, elmúltam már húszéves... Döntök!

Futok! Kezdem! Első lépés!

Futni kezdőknek általános tanácsok

- Sosem késő elkezdeni!
- Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!
- Az egyéni célkitűzés hasznos, könnyíti a teljesítést.
- Társaságban kellemesebb futni és izzadni is!
- A futáshoz a legfontosabb kellék a jó sportcipő.
- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel ér véget.
- A fokozatos kezdésnél a kis izomláz jó jel, a kimerültség nem!
- Az edzést étkezés után két órával tanácsos elkezdni. Ez egyéni.
- Kezdő sportolók a hosszabb táv lassabb megtételére helyezték a hangsúlyt, ne a sebességre.
- Hidegben, hűvösben öltözködjön rétegesen.
- A 30 éven felüliek kezdjék a sportos életmódot orvosi vizsgálatlalt, akkor is, ha egészségesnek érzik magukat!
- Lázasan, betegen tilos a sportolás!
- Nincs ügyetlen, kétballábás futó, legfeljebb akaratgyenge.
- Nem szenvedni, hanem futni érdemes!

„Nem baj, ha edzés végére néha elfáradsz, de ne fáradj bele a futásba.” (M.S.)

Monspart Sarolta Világbajnokságon ezüstérmes maratonon, országos csúcsot ért el maratonon. Országos bajnok lett mezei csapatban, tájfutásban egyéni világbajnok, ezüst- és bronzérmes, országos bajnokságot nyert tizenegyszer alkalommal csapatban és kilenc alkalommal váltóban.



Mit jelentett, jelent számodra a futás?

Bogár János Európa-bajnok ultrafutó

„Számomra a futás maga az élet. Az élet maga a futás. Nem érzem úgy, hogy bármiről is le kellett vagy le kell mondanom a 35 év alatt, hiszen csak a futásban tudtam, tudok kiteljesedni. Sok más dolog volt, ami csak elvesztegetett idő volt az életemben. És persze a barátok, az őszinte barátok, amit a futásnak köszönhetek. Ez egy Isten adta ajándék, ami kedves a szívemnek. Futókkal találkozni a versenyen nagyszerű érzés, együtt örülni a futás adta örömeinek, egészségnek. Jó egészséget mindenkinek!

HAJRÁ FUTÁS!”



Egykor... 80 éve

SZÉP MÚLT!

„Az emlékezet életet ad, s akit tetteiben emlegetnek, az halhatatlan lesz.”
Kölcsey Ferenc

Világcsúcsot futott

2 mérföld

8:56,0

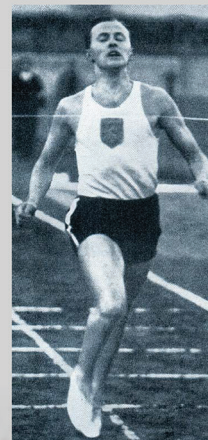
Budapest, 1937.09.30.

SZABÓ MIKLÓS

1908–2000

MAC

Európa-bajnok



HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

■ Futással foglalkozó lap ■ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztők: Rácz Ildikó, 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, Bíró Sándor, Dremák Albert, 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 egészében vagy részleteiben történő másolásához és terjesztéséhez.

ATLÉTATALÁLKOZÓ

A XX. század magyar női távfutó bajnokai Debrecen, 2018

Debrecenben, a Nagyerdőn volt 2013-ban az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek magyar női távfutó bajnokainak találkozója. 2018-ban ismét következnek a női távfutók, immár a XX. század bajnokai.

64 egykori kiváló távfutót várunk a Nagyerdőbe. Olimpikonok, világbajnok, világsúcsokat elért, Európa-bajnokságon dobogós, sokszoros országos bajnokok, országos csúcstartó atléták. Minden igyekezetünkkel azon leszünk, hogy az egykori kiváló futók egy szép napot töltsenek el a Nagyerdőn.



A 2013-as találkozóról mondták...

Monspart Sarolta a dobogón, a díjátadó Simon Attila



„Zseniálisan jó, eredeti ötlet a korábbi futó- és versenytársak összehívása! Hiszen az időződés – amivel én is évek óta barátkozom – egyik hangsúlyos örömforrása: találkozás régi ismerősökkel. S az újra megtalálása a régi versenytársaknak felejthetetlen ünnep lesz, ugyanúgy, mint ahogy a versenyek voltak a mindennapos edzések ünnepei évtizedekkel ezelőtt. Külön megtiszteltetés nekem, hogy az atléták – az 'idő előtti' maratonfutással – befogadnak maguk közé. Jó lenne, ha Cseke István

ötletét a sportági szövetségek »ellopnák«, s régebbi sportolóinknak rendszeresen – több évente – egy találkozási, sportos »ünnepet« szerveznének. Kis törődéssel és érdeklődéssel, nem sok szervezéssel és kevés pénzzel összehívott összejövetelek eredményeként, mi, időződők – ha kérnek – hegyeket mozgathatunk el.”

Oros Ágnes a dobogón, a díjátadó Balczó András

„Három hete volt a futólegendák találkozója a debreceni Nagyerdőben. Ideje, hogy köszönetet mondjak a különleges és nagyszerű eseményért.

Különleges volt ez a találkozó, mert az atlétika történetének negyven évét fogta át. Közöttünk, akik eljöttünk, a fiatalabbak unokái lehetnének az idősebbeknek. Az atlétika elképzelhetetlen mértékben fejlődött ez idő alatt. Mi, versenyzők e fejlődés egy-egy időszakát képviseltük. Változtak az edzés módszerek, technikai feltételek, javultak az eredmények. Míg az ötvenes években gyakori volt az a felfogás,

hogy már a középtávfutás sem igazán nőknek való sport, mára a nők meghódítottak minden távot, melyen korábban csak férfiak versenyeztek. Nagyszerű volt ez a nap, mert a viszontlátás öröme, a múlt felidézése megfiatalított bennünket. Átéltük a régi eseményeket, eszünkbe jutottak a nagy küzdelmek, versenytársak, ellenfelek, s azok is, akik már nem lehetnek közöttünk. Ezért az örömben egy csepp szomorúság is vegyült. Nagyszerű volt, hogy a találkozóhoz erdei futóverseny társult. Tisztelet és köszönet mindazoknak, akik létrehozták és érte nap mint nap tevékenykednek.”



Völgyi Zsuzsa a dobogón, a díjátadó Balczó András



„Emberfeletti dolognak tartom a volt »bajnoknők« felkutatását. (Az én esetében is a lányomon keresztül tudtak csak eljutni hozzám, de megtaláltak).

Csodálatos volt az „idősödő” bajnokok eljövele. Többen, korukra való tekintettel, nehezen tudtak már járni, de eljöttek. Mégis sok volt a meggondolatlan hiányzás, ők sajnálhatják, de nagyon. Ami nagyon fontos még, hogy ISTENNEK is nagyon tetszett a vállalkozás, mert csodálatos időt teremtett számunkra. Ez a legnagyobb dicséret, szabadon mondanom! Még egyszer nagyon gratulálok a munkátokhoz.”

Cseke

A 2013-as találkozó résztvevői



Oros Ágnes - Nagy Zsuzsa - Gál Ilona - Kulcsár Magdolna - Farkas Ágota - Komjáthy Ágnes - Lázár Magdolna - Váczi Éva - Lombos Éva - Véninger Katalin - Kazi Olga - Mohácsi Éva - Monspart Sarolta - Agoston Zita - Röder Katalin - Völgyi Zsuzsa - Csordós Rita - Zsilák Ilona - Koleszár Éva - Ujhelyi Mária - Todorán Erzsébet - Nagy Katalin - Bérces Edit - Jankó Ilona

III. HAJRÁ FUTÁS 2017



Nyuszi futam rajt



A legfiatalabb győztesek
Juhász Edmond Csenger és Antal Mira



A futás öröme
Erdélyi Lora Fanni

Ahol a SZÉP MÚLT
kezet nyújt
a SZÉP JÖVŐ-nek
Képekben



A legfiatalabbak, születtek 2015-ben
Andorcsa-Darányi Alina Gyöngyösi Márk



A díjátadó Káldi Zoltán



A díjátadó Szabó Ildikó



A díjátadó Kulcsár Magdolna



Atlétatalálkozó, a XX. század magyar távfutó bajnokai



A díjátadó Lipcsey Irén

A PVSK atlétika várja a gyerekeket futni, ugrani, vagy dobni



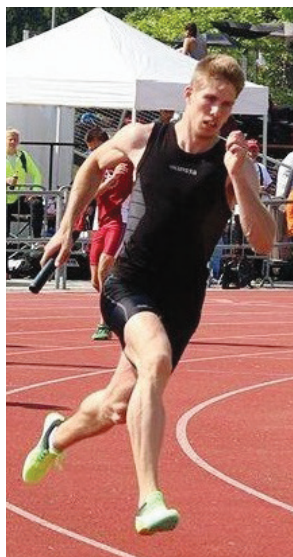
többszörös magyar bajnokot lehet kiemelni. Legjobb eredményei: 5000 m-en 13:54, 10000 m-en 28:44. Rajtuk kívül még számos magyar bajnoki címet elérő versenyzőt lehetne felsorolni. Pécsen a város természeti adottságai miatt mindig sok jó futó nevelkedett.

A Mecseken erős hegyi utakon, míg a lábánál sík terepen lehet edzeni. A 2002-ben épült műanyag pálya pedig a többi szakágnak és a minőségi munkának ad lehetőséget. A téli edzések zömét a TÁSI futófolyosóban és a szabadtéren végezzük. Terveink között szerepel egy saját 140 m hosszú futófolyosó, csarnokkal, ahol az edzéseket rossz időben is lehet folytatni.

Szakosztályunk szervezésével zajlik több mint 30 éve minden év első márciusi vasárnapján a Pécs-Harkány 25 km-es országúti egyéni és váltófutó verseny. A szakosztályi modellünknek köszönhetően a 3 éve indult gyerek közép- és hosszútávfutó előkészítő csoportunkból már jönnek ki a tehetségek. Ebből a csoportból került ki Tegzes Kata, aki 14 évesen 4:40-et futott 1500 m-en, vagy Plisz Balázs 13 évesen 1:38-as 600 m-es eredményével 4. lett az országos serdülő bajnokságon. Az UP (20-22 év) korosztályban 400 m-en bajnoki címet nyerő Kovács Ferenctől a felnőtt bajnoki mezőnyben előrelépés várható 400 és 800 m-en is. Szabó Tündétől várjuk, hogy megszerzi az első maratoni bajnoki címünket. A kiváló magyar atlétikai eredmények után várjuk, hogy minél több gyerek jöjjön a PVSK-ba atlétizálni.



Szabó Tünde olimpikon távfutó egyéni legjobb eredménye maratonon: 2:41:09



Kovács Ferenc U23-as magyar bajnok 400 m-en, 2. helyezett 800 m-en

PVSK Atlétikai Szakosztálya több kiváló sportolót adott már a magyar atlétikának. Az 1952-es helsinki olimpián Lippay Antal 400 m gáton, Solymosi Egon a 4x400 m-es váltóban állhatott rajthoz. A 2000-es Sydney olimpián Kürtössi Zsolt tízpróbában a 11. helyen végzett. Czukor Zoltán pedig az 50 km-es gyaloglásban indult. A 2016-os riói olimpián pedig Szabó Tünde maratonfutó képviselte szakosztályunkat. Freier Balázs tanítványa a középmezőnyben ért a célba. Több korosztályos és felnőtt válogatott sportolónk közül Bene Barnabás 4x-es korosztályos Európa-bajnokot, Nyilasi Péter felnőtt fedettpályás Európa-bajnoki 3. helyezett 4x400m-en, egyéni csúcsa 45,54, vagy Bodor Olivér 10000 m-en 3. helyezett a junior Eb-n,



Cze-Svk-Slo-Hun ifjúsági válogatott viadalon a serdülő Tegzes Kata (jobbról a második).

A viadalon 4. lett 4:40,8-cal a 2 évvel idősebbek között

PVSK Atlétikai Szakosztálya

Alakult: 1919-ben Pécs, Verseny u. 11.
Polytan borítású 8 sávú atlétikai pályán
történnek az edzések.

Email: freierb@gmail.com. Telefon: 06 20 3731999

Edzők:

Freier Balázs sprint, közép- és hosszútávfutó csoport
13-éves kortól,

Freierné Kovács Dóra sprint, közép- és hosszútávfutó
előkészítő csoport 8-12 évesek,

Vadász Kitti sprint ugró csoport 13 éves kortól,
Nagy Ákos dobócsoport 12 éves kortól.

Freier Balázs

Világ bajnoki dobogón állni

Mit jelentett számodra?

Dr. Baji Balázs

**110 m-es gátfutás bronzérem
2017. London**

„Egyszerűen nem hiszek annak, amit átéltem. Hihetetlen boldog vagyok. Álmodoztam róla, de nem mertem elhinni, hogy ez megvalósulhat.”



Bérces Edit

**100 km aranyérem
2000. Winschoten**

„Ultrafutó világbajnokságon Magyarországot képviselni felelősség, célba érni kötelesség. Dobogóra állni álom, 100 km-en győzni ultraálom. 24 órán mindezt megismételni nemcsak unikum, de hungarikum.”



Forgács Judit

**400 m-es síkfutás bronzérem
1987. Indianapolis**

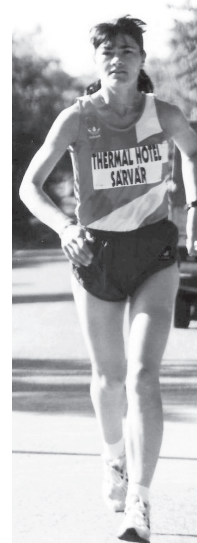
„Imádtam a fedett pályát, ő is szeretett engem, ezért megjutalmazott! Több órán át második voltam, de végül is 3. lettem. Így volt, teljesült egy álom!”



Vass Márta

**100 km
1988. Santander ezüstérem 1990. Duluth bronzérem
1991. Faenza bronzérem 1992. Palamos ezüstérem**

„Vidéken nőttem fel, ott ahol az emberek többsége fáradtságos, odaadó kemény munkával »varázsolta« elő a földből a mindannyiunk megélhetését biztosító új javakat. Láttam az elégedettségüket, és büszkeséggel töltötte el őket ez a siker, hogy learathatták a termést, hogy nem dolgoztak hiába. A világbajnoki dobogón állni számomra két dolgot jelentett: az egyik, ahogy ott álltam, nézve a magyar zászlót, az jutott eszembe, hogy számomra milyen nehéz és rögzös út vezetett a dobogóig, és mennyit küzdöttem, dolgoztam azért a sikerért, mely munka gyümölcsét akkor én arattam le. Örültem annak, hogy mindezt megérhettem, és átélhettem. A másik pedig, hogy névtelen, egyszerű hétköznapi emberek – a képzeletemben – mindig ott álltak a dobogón mellettem, így soha nem éreztem magam egyedül. Boldog voltam, hogy őket képviselhettem, és velem voltak...”



Te miért futasz?

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

Csóti Jusstina rövidtávfutó



A futás az életem részévé vált, szinte elképzelhetetlen lenne, hogy ne szerepeljen a napi rutinjaim között. Sokat segít abban, hogy mindig kitűzzek magam elé egy célt, ami lehet akár elérhetetlen is, úgy még jobban motiválni tud.

Sosem másokkal versenyzek bizonyos szinten, hanem magammal. Mindig saját magamat akarom legyőzni. Így lehetek akár utolsó is, ha futottam hozzá egy egyéni csúcsot, mert úgy máris másképp fogom fel az eredményt. Az a jó, amikor élvezem a futást, és picit meg is elégszem vele.

Elek Dóra ultrafutó

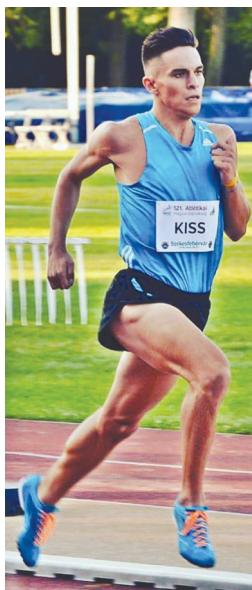


Az az igazság, hogy néha még nekem is hihetetlen, hogy ennyit tudok futni. Olykor eszembe jut, hogy talán holnap felébredve az a 16 éves lány leszek, akit „Lusta Páfrányinak” hívták a tesitanára. Nekem az a kedvenc részem az ultrákban, amikor már túl vagyunk azon a részen, amit izomból meg lehet futni. Amikor a vagányok már nem vagánykodnak, én

akkor éledek fel igazán, 14-16 óra után. Az érzelmek ekkor a legintenzívebbek, folyamatos váltakozás: fent-lent-fent-lent. Amikor a test elfárad, és csak a fej visz tovább, akkor úgy érzem, bármire képes vagyok. Mert az ultrafutás során van az a 20 másodperc, amikor azt érzed, legyőzhetetlen vagy! Minden érzelem erősebb, minden pillanat emlékezetesebb – talán egy kábszeres tudja még így látni a világot, nem

véletlen az ultra függőség mivolta. A kedvenc részem, amikor egyedül futok az éjszakában, mert ilyenkor már általában elfárad a testem, és a szívem visz tovább. Amikor a kisujjam körme is azért könnyörög, hogy álljak meg, de csak megyek tovább, akkor tudom önmagam igazán legyőzni.

Kiss Gergő Xavér távfutó



14 éves koromban a testnevelő tanárnőm elküldött futni, ezért jelentkeztem Pápan Kis Károly csoportjába. Ő megmutatta nekem, hogy alázatos, kitartó munkával jó eredményeket érhetek el. Tizennyolc évesen Veszprémbe kerültem, és Tóthné Stupián Anikó csoportjában a közös munka örömét is megtapasztaltam.

Mára már nemcsak a közös élmények és a futás öröme miatt edzek, hanem mert szeretnék nemzetközi szintű versenyző lenni. Úgy érzem, céltudatos, kemény munkával sikerülni fog. Összeségében magáért az érzésért futok. Azért az érzésért, amit csak egy kemény edzésen vagy egy versenyen tudok előidézni magamban, amikor a határaitam feszegetem, mind fizikailag, mind mentálisan.



Nagykéri György amatőr futó

Ifjú koromban lételemem volt a mozgás, így a futás is. Ahogy kezdtem felnőtté válni, úgy maradozott lassan el és váltotta fel a cigaretta. 2012 áprilisában tettem le, november 11-én szaladtam az első körömet a téglási foci pálya körül, ami később rendszeres futássá, mára már kicsit szenvedéllyé vált. Az első nagy-

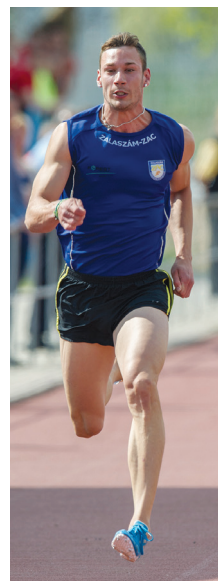
erdei versenyek hangulata – 2013-ban 5000 m, félmaraton, 2014-ben maraton – közrejátszott abban, hogy folytassam. Sok futóval, sok futótörténettel ismerkedtem meg, számtalan élménnyel lettem gazdagabb. Mindig is érdekelt az ismeretlen felfedezése, a természet és távolság meghódítása, ezért egyre tolódtam a hosszú távok, az ultra felé. Inspiráltak az általam legnagyobbaknak tartott magyar hosszútávú emberek: Sipos István, Bogár János, Szőnyi Ferenc. Ahogy belemélyedtem a futásba, az idő elkezdett nekem dolgozni, egyre fiatalabb lettem, a kreativitásom, mértéktartásom, önfegyelmem növekedett, és egy kicsit elszántabbá váltam. 2017 áprilisában a sárvári 24 órás OB-n nemzetközi C szintet futottam, 203 km-t, abszolút 5. helyen végeztem. Rövid futópályafutásom lényege vagy mottója talán, hogy sohasem késő elkezdni, és ameddig képes vagy futni, addig fuss!

Szűcs Valdó rövidtávfutó

Hogy miért futok?

Őszintén: nem tudom. Mindig is futottam. Előbb tudtam futni, mint biztonsággal járni. Kisgyerekként minden lehetőséget megkaptam mindenfajta mozgásra, de semmire sem erőltettek. Mire tízéves lettem, már túl voltam a judón, úszáson, focin, kosárlabdán. A suliban talált meg az atlétika, majd a pályán anya volt edzője lett az edzőm. Érdekesen

kanyarog a sors olykor. Nem szerettem a többiektől függeni, ezért maradt meg az atlétika talán. Itt amit leteszek az asztalra, azt én tettem oda. Ez a szépsége és a nehézsége is egyben. Nagyon nehéz egyedül menni előre az általam kitűzött úton, és egyedül birkózni az akadályaimmal. A „minden fejben dől el” nem csak egy divatos mondás, bizony nagyon igaz. 29-szer nyertem Országos Bajnokságot, 12 évesen először, de a mai napig bennem van ugyanaz az érzés, amit az első dobogós helyezésemkor éreztem, lekiabálva a dobogó tetejéről: anya, büszke vagy rám? Futni jól!



IV: Farkasszigeti Daruvonulás - Püspökladányi Terepfutó Fesztivál

Negyedik alkalommal rendezi meg a Farkasszigeti Daruvonulás – Püspökladányi Terepfutó Fesztivált a Futó Daru Sportegyesület. 2017. október 21-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 futás szerelmesei több kategóriában, különböző távokon mérhetik össze tudásukat:
3500 m, 7000 m, 14000 m, 21000 m, 42000 m, illetve gyerekek részére a „daru fióka” futam, amely 500 m.

A verseny programja:

8:30 – 9:45 Regisztráció, a rajtsomag átvétele – 3500 m, 42000 m (egyéni, 3 fős váltó) távokon
8:30 – 10:45 Regisztráció, a rajtsomag átvétele – 7000 m, 14000 m, 21000 m távokon (Kérjük a sporttársakat, hogy érkezzen mindenki időben, mert 10:45-kor a regisztráció lezárul!)

– 09:20 – 09:25 A rendezvény megnyitása
– 9:30 – 9:40 Daru fiókák futam (500m)
– 09:40 – 09:50 Bemelegítés
– 09:50 – 09:55 Köszöntő
– 10:00 RAJT (Elrajtol a verseny mezőnyre 3500 m távon)
– 10:05 RAJT (Elrajtol a verseny mezőnyre 42000 m [egyéni, 3 fős váltó] távokon)
– kb. 10:25 Eredményhirdetés (3500 m, ffi-női I–III. helyezett)
– 11:00 RAJT (Elrajtol a verseny mezőnyre 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, 3 fős váltó I–III. helyezett)
– kb. 16:00 A rendezvény zárása

Kiegészítő program

- Kézműves foglalkozások
 - fazekas bemutató (korongozás), foglalkozásként: agyagsíp készítés, marokedény készítés, hurrakechnika, díszítési módok kipróbálása, alkalmazása
 - fafaragás bemutató, foglalkozásként: brügattyú, egyszerű hangszerek készítése
 - bőrműves bemutató, foglalkozásként: egyszerű ostor vagy kulcstartó készítése
 - szövő bemutató, foglalkozásként: kötélverés, abból karkötő készítése
 - nemezes bemutató, foglalkozásként: labda, virág készítése
 - kosárfonó bemutató, foglalkozásként: gúzs, kapójáték készítés
 - jurta állítás,
 - íjász bemutató,
 - a püspökladányi FieldTarget csapat bemutatója,
 - az arborétumban előforduló állatok kiállítása a bemutatóteremben
- Nevezni kizárólag csak a rendezvény honlapján (www.darun.hu) lehetséges, helyszíni nevezésre nincs lehetőség!

Rácz Krisztián



IV. FARKASSZIGETI
DARUVONULÁS
2017 október 21.

NEVEZÉS: DARUN.HU

3500m
7000m
14 000m
21 000m
42 000m



A jövő reménységei

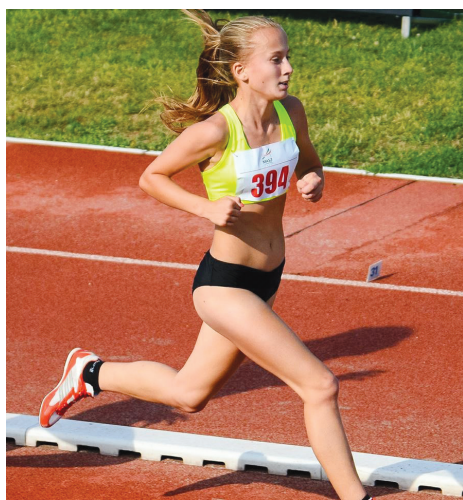
Bánóczy Árpád Nimród 15 éves a Vasas, és **Varga Gréta** 14 éves a VEDAC atlétái. Tehetséges fiatalok. Céljaik vannak. Fiatal koruk ellenére már sok szép sikert értek el.

Árpád 300 m-en lett már serdülő országos bajnok fedett pályán és szabadtéren, míg Gréta több dobogós helyezést után az idén országos serdülő bajnokságot nyert 3000 m-en.

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



Bánóczy Árpád Nimród: Mint a fiúk nagy százaléka, én is a focival kezdtem az oviban. Aztán a tornatanárom, Rita néni jelezte édesanyámnak, hogy elég dinamikus vagyok, próbáljuk ki az atlétikát. Így kerültem a Vasashoz 5 éve. Talán életem eddigi legjobb döntése volt.



Varga Gréta: 11 éves koromban kezdtem futni, 2015 októberében, azért választottam a futást, mert egy versenyen régebben atletizáló embereket előztem meg, és ezzel kivívtam az 1. helyezést, és kaptam Stupián Anikó nénitől egy lapot, amin az volt, hogy szívesen látnak az edzésen.

– Hány alkalommal futsz egy héten, és mennyit?

B.Á.N.: Heti 4-5 edzésem van Kun-Szabó Balázs edző irányítása mellett.

V.G.: Egy héten 5 alkalommal van 2 órás edzés, úgyhogy összesen 10 órát egy héten.

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

B.Á.N.: Mint minden sportolónak, nekem is az a vágyam, hogy majd nekem szóljon a himnusz.

V.G.: Az olimpián való részvételt szeretném elérni pályafutásom során, és azt, hogy a világversenyeken minél jobb helyezéseket tudjak elérni.

Kun-Szabó Balázs edző:



Árpiában már az első edzések alkalmával forrt a versenyszellem, ami elengedhetetlen a versenysporthoz. Minden edzést nagyon tudatosan, koncentráltan hajt végre. Nagyon alázatosan áll a munkához, versenyzéshez és az edzéstársaihoz. Ami, úgy gondolom, a legfontosabb tulajdonság, aki atlétikára adja a fejét. Versenyeken jól koncentrálni, és jól hajtja végre az előre megbeszélte taktikai, illetve technikai elemeket.

Stupián Anikó edző:

Grétát egy iskolai diák versenyen fedeztem fel. Kétezer méter volt a táv, és biztos voltam benne, hogy egy, már nálunk atletizáló kislányunk fog nyerni. Az első körtől élre állt Gréti. Majd elfárad – gondoltam. Gréti viszont fáradhatatlan volt. A célba érkezés után azonnal odamentem hozzá és megkérdeztem, hogy mit sportol. Félszegen válaszolta, hogy semmit. Arra a kérdésemre, hogy lenne-e kedve futóedzésekre járni, azonnal igennel



válaszolt. Veszprémtől 20 km-re lakik, Balatonakarattyán. Szerencsére a szülei is örültek a megkeresésnek, és már két éve hozzák Grétit edzésre, hetente négy alkalommal, és támogatják a sportolását. Gréti rendkívül szorgalmas és kitartó kislány. Egri Németh Eszter csoportjában dolgozik. Az első pillanattól látszott, hogy céltudatos hozzáállása példamutató lesz társai számára is. Most nyolcadik osztályos. A következő évben már Veszprémben fog tanulni. Közele terveink, hogy 2018-ban biztos serdülő válogatott legyen, 2019-ben pedig tagja legyen az EYOF-ra utazó csapatnak. Mint egyik edzője, bátran tervezem számára a későbbi korosztályos világversenyeket is és a felnőtt nemzetközi szintű eredményeket is. Grétivel örömmel együtt dolgozni, nagyon jó tanítvány.

Bánóczy Árpád Nimród és Varga Gréta 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. 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

A HRSE atlétái a 23. Nyári Siketlimpián



2017. július 18–30. napjáig 27 magyar sportoló kilenc sportágban versenyzett a 23. nyári siketlimpián, a törökországi Samsunban. A megmérettetéseken 96 országból közel 4000 versenyző és 1000 kísérő vett részt.

A Magyar Hallássérültek Sportszövetségének egyik tagszervezete, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület versenyzőjeként a klasszikus maratoni futás döntőjében szerepelt **Bojtor László**, aki a Debreceni Egyetemen szerzett földrajz–idegenforgalom szakon diplomát, s jelenleg Debrecenben dolgozik, valamint **Tulcsik Marcell** is, aki korábban már nyert aranyérmet vízilabda sportágban, azonban ezen versenyszámot – nagy bánatunkra – kivették a siketlimpia programjából. A kiutazók közt volt a magyar atlétikai válogatott edzője, Szilágyi László is, aki immár harmadik éve edzi Bojtor Lászlót, azonban Mihály Réka és Tulcsik Marcell távfutók irányítását is végezte.

A siketlimpiára utazó csapat hivatalos eskütételére 2017. július 8. napján került sor a Magyar Sport Házában, ahol Mihály Réka és Bojtor László siketlimpikonok segítettek a jelnyelv használók eskütételét.

– Hogyan dőlt el, hogy ti mehettek a siketlimpiára?

Laci: Szintidőt kellett teljesíteni, ami 3 óra 15 perc volt. Mivel én már előtte EB-n és VB-n is részt vettem, így azt már többször is teljesítettem.

Marci: A Magyar Atlétikai Szövetség által elismert versenyeken már kétszer sikerült szintidőn belül futnom a maratoni távot, így én is utazhattam.

– Mikor és kikkel utaztatok ki Samsunba?

Laci: 2017.07.18-tól 31-ig voltunk kint, edzőink, segítőink és szurkolóink is velünk jöttek. Voltak olyan versenyzők, akik már régóta tudták, hogy mehetnek, de voltak olyanok is, akik még az utolsó versenyek valamelyikén kvalifikálták magukat.

Marci: Július 17-én 13 órakor indult a repülőgépünk, a magyar válogatott csapattal jött még egy masször, egy jeltolmács és egy osztályvezető is.

– Mit csináltak a maratoni futás döntőjéig?

Laci: Naponta 10-15 km-t futottam, masszázsa jártam, szurkolunk a csapattársainknak, és néha a tengerben regenerálódtam egy-egy kimerítő edzés után.

Marci: Próbáltunk hozzászokni a párás levegőhöz akár az edzés, akár a közös városnézés során is. Közel volt a tenger, így 2-3 naponta strandoltunk, és drukoltunk a társainknak.

– Hol és milyen körülmények közt laktatok odakint?

Laci: Szerencsénkre a legközelebbi kollégiumban kaptunk helyet. A szobák jól felszereltek voltak, mindegyikhez külön fürdőszoba, wc tartozott, ebédlővel, társalgóval kiegészítve. Másoknak több kilométert kellett utazniuk mindennap, így nyilván ez is fárasztó volt a nagy melegben.

Marci: A város szélén a török rendezők építettek egy olimpiai falut, ott laktunk, s úgy éreztük magunkat, mint egy óriási egyetemi kollégiumban. Nekem sajnos pici volt az ágy, a sötétítő függöny vékonysága miatt hamar világos volt a szobában, emiatt nem aludtam túl jól.

– Milyen étrendet biztosítottak a házigazdák a számotokra? Volt-e helyi kedvenc ételek, italok?

Laci: Az enniával senki nem volt megelégedve, én sem, pedig nem vagyok annyira nagy evő. Gyakorlatilag mindennap ugyanazon ételekből lehetett választani. Igazán magyaros, itthon megszokott ételek nem voltak, de a fűszerezés sem tetszett annyira. Sajnos így nekem nem annyira kedvezett a török konyha.

Marci: Az ismétlődő főétkezések rányomták a bélyeget az étkezések hangulatára, bár volt egy-egy édesség, amely finom volt, de a többi étel alig volt ehető számomra. Azért előfordult, hogy egy másik kollégiumba fellopakodtunk, és ott sokkal finomabb étkeket vettünk magunkhoz.

– Helyileg hol volt a futás döntője, merre vitt az útvonal?

Laci: Samsun városában 2017. július 29. napján került megrendezésre: a stadionban volt a rajt reggel 7:30-kor, utána a városban, részben a tengerpart mellett futottunk 21 km-t, majd ugyanezen az útvonalon vissza. Elég ingerszegény volt a pálya, emiatt viszont nehéz is volt.

Marci: A minimális szintemelkedés csak előnyünkre vált, hiszen így a nagy hőségben ezzel nem kellett küzdenünk.

– Milyenek voltak a körülmények?

Laci: Az útvonal szerencsére biztosítva volt. Már reggel 35°C-os párás, füledt idő volt, ami nagyon nem kedvezett nekünk, európai versenyzőknek. A frissítőt magunknak kellett megoldani, de ezt is csak a technikai megbeszéléskor fogadták el. Egy csomagba raktam sótáblét, izotóniás italt, továbbá banánt, szőlőcukrot, és azt tíz kilométerenként vettem magamhoz. A visszafelé vezető úton a víz már nagyon forró volt, alig oltotta a szomjamat.

Marci: A nagy hőségben 15 km-t futottam az út szélén, mert ott volt árnyék, viszont az utolsó 15 km-en már kibírhatatlan volt a meleg. A frissítők csak 5 km-ként voltak, de jó lett volna, ha sűrűbben lettek volna. A szurkolók nagyon kevesen voltak, magyar szurkolókkal is csak 2-szer találkoztam, a 16. és a 26. km-nél.

– Hányan vettek részt a döntőben, milyen nemzetiségű sportolók voltak rajtatok kívül?

Laci: 28 induló volt, a helyieken és az európaiakon kívül többek között Kenyából, Japánból, Braziliából, az USA-ból, Kazahsztánból, Chiléből és Kínából is érkeztek versenyzők.

Marci: Végül 21-en érkeztünk a célba, mivel a többiek feladták a versenyt. A nők közül csak 12-en indultak el ebben a számban.

– Milyen eredménnyel és hányadik helyen végeztetek?

Laci: 15. lettem, 3:12:44-es időt futottam, de ez a kora reggeli hőség nagyon sokat kivett belőlem. A fentebb említett körülmények ellenére elégedett vagyok a teljesítménnyel.



Marci: Holtversenyben egy belgiumi fiúval 16. lettem, 3:18:12 időeredménnyel.

– *Milyen cipőben futottatok?*

Laci: Adidas verseny futócipőben teljesítettem a több mint 42 km-es távot, amit az edzőmnek, Szilágyi Lászlónak és az egyesületemnek, a HRSE-nek köszönhetek. Ezt diagnosztikai vizsgálat alapján javasolták.

Marci: Asics, támasztott versenycipőben futottam, nekem ez az egyik kedvencem.

– *Mennyiben volt ez más, mint az Európa-bajnokság, illetve a világ-bajnokság?*

Laci: Eddig itt volt legerősebb a mezőny. Ha mindenki azt az időt futotta volna, amit a legjobb időként bejelentett, akkor én csak 25. lettem volna. Az eddigi legjobb időm 2 óra 58 perc, amitől most elmaradtam ugyan, de nincsen bennem hiányérzet, ugyanis a legjobbat hoztam ki magamból.

– *Hogyan és mikor kerültél kapcsolatba az atlétikával, ezen belül a futással?*

Marci: Két éve, bár az első évben még nem vettem komolyan az edzéseket, inkább hobbiból csináltam. Én már feladtam volna, de Bojtor Laci kérte, hogy maradjak, és küzdjek még. Aztán bő egy éve elkezdtem a felkészülést és így kerültem ki a siketlimpiára is. Lacinak köszönhetem, hogy eddig eljutottam. Korábban a nővérem kérésére vettem részt váltóban félmaratonon, majd 2012-ben hobbiszinten futottam a versenyeken, de már sokat javultam. 2009-ben még vízilabdáztam, aztán a csapat szétesett, utána elkezdtem kézilabdázni, de ott állandóan fáj a sípcsontom, végül a hosszútávfutás jött be.

– *Korábban milyen sportágban próbáltad ki magad és milyen eredménnyel?*

Marci: Kiskorom óta úsztam, vízilabdáztam több évig, aztán egy évig kézilabdáztam, ezzel párhuzamosan pedig nagypályán fociztam is. Kedvenc sportágam a vízilabda maradt.

Most **Szilágyi Lászlót**, a magyar atlétikai válogatott edzőjét kérdezem: milyen feladataid voltak, hogyan tudtál segíteni a versenyzőknek?

A siketlimpián Lacin kívül még két atléta volt rám bízva, Mihály Réka, aki 800 és 1500 méteren állt rajthoz, valamint Tulcsik Marcell, aki Lacival együtt maratonon futott. A három atléta verseny előtti felkészítése, továbbá a versenyszámok technikai feladatainak az elvégzése is az én dolgom volt. Továbbá fontos volt odafigyelni a versenyzők lelkére és egészségére is. Az egészségügyi feladat kulcsfontosságúnak bizonyult, hiszen szinte az egész magyar csapatnak voltak kisebb-nagyobb

gyomorproblémái. Szerencsére Lacit ez elkerülte. A két fiúval külön hangsúlyt fektettünk arra, hogy az extrém időjárási viszonyokhoz és az igen korai rajtidőponthoz hozzászokjanak. A verseny 35 fokban került lebonyolításra, a rajt pedig magyar idő szerint 6:30-kor volt.

– *Gördülékenyen ment-e az ügyintézés, mennyire voltak felkészülve a házigazdák?*

A helyieknek nagyon fontos volt a sikeres olimpia. Egy-két kisebb kellemetlenségtől eltekintve sikerült is nekik a jó lebonyolítás. Voltak ugyan most már viccesnek tűnő helyzetek, mint amikor a buszsofőrök egy része nem igazán tudta, mit merre találunk, de a legérdekesebb számomra az volt, hogy a maraton alatt szerettem volna a célhoz minél gyorsabban eljutni, ezért lestopoltam egy arra járó autót. Mint utóbb kiderült, a városi rendőrkapitány és a sofőrje voltak azok, akik megálltak, és elvittek.

– *Milyen volt az időjárás ezen szűk két hét alatt?*

Szinte mindennap 35-40 fok volt, de szerencsére estére kellemesen lehűlt. Se felhőt, se esőt nem láttunk.

– *Mióta és hogyan kerültél kapcsolatba a HRSE tagjaival, Bojtor Lacival és Tulcsik Marcell-lel?*

Laci edzéseit 3 éve irányítom, Marci néhány héttel az olimpia előtt került a HRSE-hez. Az ő indulását a siketlimpián a budapesti klubja nem kívánta segíteni. Köszönet Balogh Józsefnek, a HRSE elnökének az emberséges és sportszerű megoldásért.

– *Milyen edzősmódszert alkalmaztatok?*

A maratonon egy meghatározott iramot terveztünk, ehhez heti 100-120 km kellett, 2-3 erősebb iramfutással. Külön feladat volt a nagyfokú víz- és sóvesztés pótlása. Ebben a melegben Laci a maratonon kb. 4,5-5 liter vizet veszített, de ásványianyag-pótlás nélkül is hamar elvérzett volna. Ezt kikísérleteztük pár hónap alatt, így Lacinak semmilyen problémája nem volt. Laci felkészülését nagyban segítette Gulyás Vera, hiszen az iramfutások többségében Lacit Vera húzta, így Laci képes volt azokat is megfutni, amikben néha maga sem hitt. Laci eredményében Verának nagyobb szerepe van, mint nekem. Hálás köszönet érte!

– *Hogyan, milyen módon és ki támogatta a versenyzők felkészülését?*

Az olimpiai felkészülés támogatása elsősorban a Magyar Hallássérültek Sportszövetségének feladata volt. Amit nem tudtak megoldani, abban a HRSE sokat segített. De a sikeres olimpiai szereplés biztos nem lehetett volna teljes a Scitec Nutrition cég nélkül. A két srác vitaminokat és ásványi sókat kapott tőlük, amit ezúton is szeretnénk nekik megköszönni!

Futásra született

Minden adottsága megvolt, hogy nagyszerű eredményeket érjen el a 80-as évek kiváló távfutója, **Véninger Katalin**. Országos bajnok volt hat alkalommal 1500 m-en, három alkalommal 800 m-en, két alkalommal 3000 m-en, egy alkalommal mezein, a 4×400 m-es váltóban és a maraton csapatban. Országos csúcst ért el 1000 m-en, 1500 m-en és 3000 m-en.

– *Hogyan kezdődött, ki fedezett fel, ki látta meg benned a tehetséget a futáshoz? – Melyik eredmény a legkedvesebb számodra, és miért?*

– 11 éves koromban kezdte el atletizálni. Pokrovenszki László jött el az iskolánkba gyerekeket toborozni, és már másnap me-

hettem is hozzá edzésre. Az első edzésen pont gátszökdelés volt, és én nem mertem szólni, hogy én most vagyok itt először, ezért aztán megcsináltam a többi gyerekkel, Laci bácsi nagy meglepetésére. Örökmozgó voltam, nekem nem volt elég a futóedzés, mindig végigcsináltam az ugróedzést is, ami közvetlen a futók edzése után volt. Ennek köszönhetem, hogy remekül megtanultam szökdelni, ami szerintem nagyon fontos egy közép-hosszútáv futó számára is.

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

– Nekem három edzőm volt, és mindegyikükkel szerettem dolgozni. Kiss György kezei alatt voltam a legeredményesebb, és talán pont ezért erre az időszakra emlékszem a legszívesebben. Nem volt olyan feladat, amit ne csináltam volna meg, edző és tanítványa között megkérdőjelezhetetlen bizalomnak kell lennie. Sajnos Ő már nincs közöttünk, mindig szeretettel gondolok rá.

Versenyzők közül Lázár Magdi volt a példaképem, mindig olyan nagy futó akartam lenni, mint amilyen ő volt. Szerettem volna vele versenyezni egyszer, de sajnos lekéstem róla, mert ő már a pályafutása végén volt, amikor az enyém elkezdődött.

Ő is kiváló hajrás volt, kíváncsi lettem volna rá, hogy kettőnk közül ki nyerte volna a hajrát.

– *Hogyan élted meg, hogy nem utazhattál 1984-ben az olimpiára?*

– Edzőtáboroztunk Mexikóban magaslaton, dolgoztunk, mint a megszállottak, állandóan arról beszélgettünk, hogy majd milyen lesz ott lenni, hiszen ezért álltunk ki minden nehézséget, minden megpróbáltatást. Én egy térd sérülést titkoltam el az orvosunk elől, mert egy napot sem akartam kihagyni, hátha pont ez fog hiányozni az utolsó métereken. Már mindenki beszélte, hogy egy csomó ország a keleti blokkból bojkottálja az olimpiát, csak a románok és mi nem. Aztán egy edzés után behívatott bennünket Babinyecz József az irodájába, és közölte, hogy sajnos mi is távol maradunk az olimpiától. Ültünk órákat, nem tudott senki semmit szólni, némán ültünk és sírtunk, fiúk, lányok, mindenki. Csak lézengtünk, eltelt 2 nap is, hogy újra valamit csináljunk, egy kicsit megmozduljunk. Már megvolt a formaruhánk

is, de számomra már nem volt értéke. A Forgács Juci anyukájának adtam, ő járt benne dolgozni. Életem legkeserűbb ízű versenye az olimpia helyett nekünk rendezett Druzsba Kupa volt. Háromezer méteren versenyeztem, három orosz lány vert meg, én negyedik lettem. A futás előtt fogadtam a vezetőnkkel, hogy hagyom magam leköröztetni, egy kicsit elbojkottálom ezt a versenyt. De aztán már a rajtvonalnál álltam, és még gyorsan odaszólt, hogy ő ebben nem vesz részt, és fussak, ahogy csak szeretnék.

– *Milyen érzéseid vannak a sportpályafutásoddal kapcsolatban, mit jelentett, mit adott számodra a sport, a futás?*

– Egyszerűen erre születtem, a véremben volt-van a futás. Rengeteget edzettem, de ez nekem nem okozott semmiféle problémát, együtt lélegeztem a futással. 11 éves korom óta nem igen volt olyan edzés, hogy valahol ne fájt volna, soha nem az volt a kérdés, hogy fáj-e, csak az számított, hogy ezt a fájdalmat mennyire tudom elviselni. Ki nem hagytam volna egy napot sem, csak ha már nem tudtam lábra állni. Mindig arra gondoltam, ha megállok, ez hiányozni fog az utolsó métereken, és ezt nem kockáztathattam. Alapozási időszakban nem volt ritka a napi 30 km, versenydíszakban 12-17 km-t futottam. De ez önmagában nem mond semmit, nem a mennyiség, hanem a minőség a lényeg.

Úgy gondolom, maradt még bennem pár másodperc, de hát ezt már soha nem fogjuk megtudni. Nagyon korán, 32 évesen egy nagy betegségen, agyműtéten estem át, ezért már nem futhattam tovább. Illetve nem futhattam volna, de én a futás nélkül nem bírtam. Három évre a műtetem után elkezdtem újra futni, először csak hobbiszinten, majd egy kicsit erősebben. Negyvenévesen 3:13.09-es maratont futottam, és erre nagyon büszke vagyok. Ha visszagondolok a pályámra, azért van bennem némi hiányérzet. Okosabban is lehetett volna ezt csinálni. Ebből tanulva próbálok meg minden olyan dolgot maximálisan átadni a tanítványaimnak, amitől nagyon jól felkészült versenyzők lesznek.

Véninger Katalin maradandót alkotott mint atléta. Szerencsére a versenyzés befejezése után sem távolodott el szeretett sportágától. Mint edző igyekszik átadni tudását, tapasztalatát tanítványainak. Mindezt teljes elkötelezettséggel, szeretettel teszi. Épp ezért tisztelik volt versenyző társai, edzők, szakemberek, és azok a fiatal atléták, akikkel foglalkozik.

Cseke

