



HFM

Hajrá Futás Magazin

Digitális kiadvány

Alapítva: 2015

IV. évfolyam

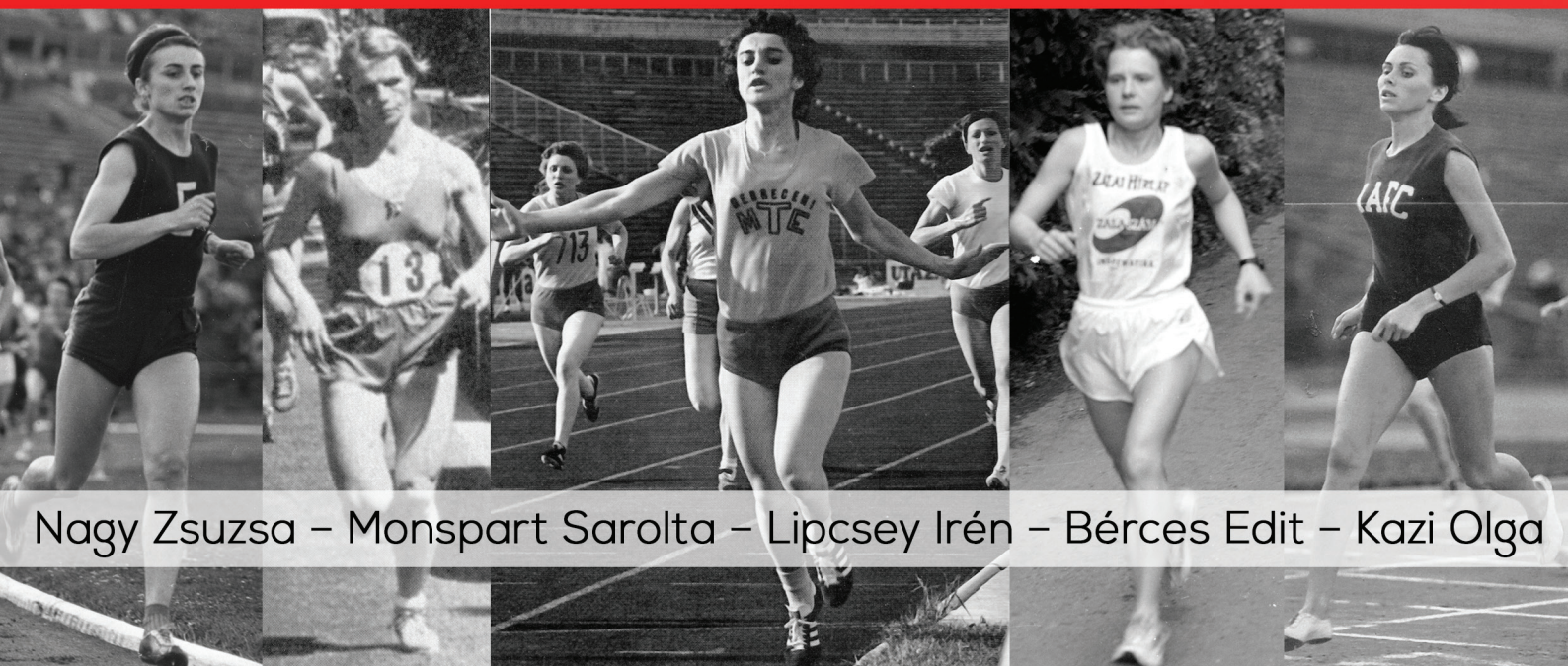
2018. január – 10. szám

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

VI. ATLÉTATALÁLKOZÓ

Debrecen 2018

A XX. század magyar női távfutó bajnokai



Nagy Zsuzsa – Monspart Sarolta – Lipcsey Irén – Bérces Edit – Kazi Olga

Gondolatok a futásról – IV. HAJRÁ FUTÁS 2018

Te miért futsz? – AC Bonyhád

Miért szeretsz futni? – Futó Daru SE

Ultrafutók – MASZ díjátadó gála

A jövő reménységei – Szöcske

HAJRÁ FUTÁS!

**SIKEREKBEN, ÖRÖMÖKBEN GAZDAG,
BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK
MINDEN ATLÉTÁNAK,
FUTÓTÁRSNAK,
A HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN
MINDEN OLVASÓJÁNAK!**

„HAJRÁ FUTÁS” EGYESÜLET

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, 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 egészben vagy részletekben történő másolásához és terjesztéséhez.*

Gondolatok a futásról

Szűcs Antal

A futás a gyötrelmek legszebbike! Mindent megmozgat, és az embert egyensúlyban tartja. Nekem a sebesség is nagyon közre játszik, szeretek gyorsan is futni. De elismerem azokat az embereket is, akik csak a futás öröméért futnak. Máig átérzem, a versenyeket nézve is, hogy milyen boldogság öntheti el a testüket, minden embernek ajánlanám a futást. Olyan edzőm volt, Szekeres János személyében, akinek szerencséje volt Iharos Sándortól tanulni a szakmát. De a magyar atlétika, azon belül is a hosszútávfutás, elképesztő erőt képviselt hazánkban. A legnagyobb örömöm, hogy ennek én is részese lehettem. A futás mindenre megtanított, jó embernek érzem magam, és arra törekszem, hogy ez ne is változzon. Egy borzalmas gerincműtét miatt ma már nem tudok futni, de mindennap fejben leedzem az adagom. Minden embernek csak azt tudom üzenni, hogy próbálja ki magát, és nem kell hajszolni a világrekordot, de a napi 1 óra mozgás életet menthet!

Szűcs Antal országos bajnokságot nyert maratonon, három alkalommal maraton csapatban, és egy alkalommal maraton váltóban. Egyéni legjobb eredménye maratonon: 2:16:42.



Giczei Csaba

A járás, kocogás, futás a legalapvetőbb mozgásforma. Futni mindenki tud, a csecsemő is, amikor az első lépéseket, biztos egyensúlyi helyzet után elkezd futni. „A láb mindig kéznél van” – mondta Peterdi Pál. Minden sportmozgás alapja a különböző iramú futás. Elképzelhetetlen bármely sportmozgás futás nélkül, még a sakkozónak is az ülőképeség növelése érdekében futni kell. Kocogni, futni bármilyen korban el lehet kezdeni. Természetesen csak fokozatosan, lassan növelve az adagot. Séta, kocogás, séta, kocogás, lassan fokozni a kocogás hosszát. Lassan emelni az iramot. A futás ne kényszer, ne kötelező legyen, hanem örömförrás. Egy idő után a megtett táv egyre könnyebnek fog hatni. A futásnál fő a rendszeresség, mert akkor lehet továbblépni. Ha kihagyunk napokat, heteket, hónapokat valami miatt, akkor nagyon kegyetlen lesz újra visszaállni a sorba, de nem lehetetlen, csak akarni kell. Futáskor elsősorban önmagunkat kell legyőzni. Az emberben van egy kisördög, aki mindig azt hajtogatja, hogy hagyj abba, lassíts. No, ezt a kisördögöt kell meggyőzni, és akkor te leszel győztes, és egyre jobb lesz a teljesítmény. „A futás nem kerül pénzbe, csak időbe” – mondotta Frank Shorte, és így is van, elég hozzá egy jó futócipő, nadrág és trikó.



Az egészség megőrzésért tenni is kell valamit, erre a legjobb a könnyű futás. A rendszeres futás után jobban érzi magát az ember.

A versenysporthoz nem elég a könnyű futkározás, aki a versenyzésre adja a fejét, annak komolyan kell venni a dolgot. Fiatal korban kezdve, fokozatosan terhelve a szervezetet egyre jobb teljesítményt lehet elérni. Lényeges a rendszeres edzés. A versenyző és az edző között feltétlen bizalomnak kell lenni. A versenyzőnek meg kell bízni az edzőben, mert csak így lehet egyre jobb eredményeket elérni. A bizalom fontos, mert a legjobb edzésterv sem ér annyit, ha a versenyző nem hiszi el, hogy ezzel lehet, jobb eredményt lehet elérni. Az is igaz, hogy a nem annyira neves edző által előírt edzéstervet, vakon elfogadva és elvégezve, jobb teljesítményt lehet elérni.

„A versenyzőt nem fegyelmezni kell, hanem önfegyelemre kell nevelni” – mondta egykoron Juhász Béla. Az edzéstervet becsülettel kell végrehajtani. A sport nem játék a számokkal, több annál, emberi teljesítményforma. „Aki eredményt akar elérni, annak a valósággal szerelmesnek kell lenni a sportba, „a szerelem pedig nem ész, hanem szív kérdése” mondta Weldeman Gersch len. Sportembernek lenni, különös emberi adottságok összessége.

„Soha nem szabad feladnia harcot, míg az ember célhoz nem ér” – mondotta Zatopek. Számtalan esetben előfordult, hogy táv közben az az érzése az embernek, hogy nem lesz jó az eredmény, ezért a hajrát már nem olyan elánnal futotta, mint kellett volna, A végén kiderült, hogy 0,1-gyel maradt el az egyéni csúcstól. Az előfordult, hogy táv közben nagyon jól ment minden, de az óra mászt mutatott. Ezért minden alkalommal a legjobb teljesítményre kell törekedni. „Ha az ember szívesen csinál valamit, jobban csinálja” – ezt is Zatopek mondta. Fontos, hogy szívesen csinálja az ember, amit csinál, mint ha kényszerből tenné. A kényszerből elvégzett munkának nincs olyan eredménye, mint a szívvel elvégzett munkának. Aki versenyszerűen sportol, annak időt kell szánni az edzésekre. A teljesítmény fokozatosan javul, az elvégzett munka függvényében. Az elvégzett munkának előbb-utóbb meglesz az eredménye. Időnként nehéz az edzés, esetenként pedig száguld az ember lába, ez így váltakozik, de mindenképpen el kell végezni a betervezett adagot.

Giczei Csaba országos bajnokságon dobogón végzett válogatott gátfutó. Egyéni legjobb eredménye a 400 m-es gátfutásban: 63,4. A debreceni atlétika ikonja. Kitüntetései: Hajós Alfréd-díj, A magyar atlétikáért arany fokozat, Dr. Bácsalmási Péter díj, Debreceni Sportcentrum életműdíj.

Kinizsi: a mi kis csapatunk

Kislánykorom óta lételemem a mozgás, s bár sokáig nem tartozott a kedvenceim közé a futás, ma már a mindennapjaim része. Lehetne sorolni, hogy milyen jótékony hatásai vannak, de ezt már sokan kifejtették előttem. Én a legnagyobb előnyének azt tartom, hogy nincs korhoz, edzettségi állapothoz kötve. Bárki, bármikor, bárhol futhat! S nekünk itt a gyönyörű Nagyerdő, s a benne szervezett HAJRÁ FUTÁS! versenysorozat.

Kezdetben irigykedve néztem a profi edzőket, hogy milyen ügyesek a rájuk bízott gyerekek. Ugyan pedagógus vagyok, mégis csodáltam őket, hogy mennyire jól szervezik a csapatukat: észben tartják, hogy ki melyik korcsoportban, futamban indul...

Összeszedtem magam, s saját készítésű szórólapokkal jártam körbe iskolámban – a Debreceni Kinizsi Pál Általános Iskolában – az ismerős osztályokat. Vártam a jelentkezőket. Azoknak, akik jelezték, hogy szeretnének indulni a HAJRÁ FUTÁS versenysorozatán, még készítettem az egész versenysorozatra szóló ismertetőt is, amiben a pályát mutattam be, leírtam a versenyek, futamok idejét. Kiegészítettem ezt a kis tájékoztatót még a saját futótapasztalataimból merített tanácsokkal is. Mint később egy véletlen folytán megtudtam, volt olyan család, ahol a hűtőn volt a helye, nehogy elfelejtsék a versenyt. Két-három tanuló szinte valamennyi versenyen ott volt.

Az idei versenysorozatra már felbátorodva készültem, még több osztályt kerestem meg a szórólapokkal. Nagyon örültem annak, hogy a versenysorozat előtti „pályabejárásra” legalább húsz kisgyerek érkezett, s már akkor is a szülőkre kellett mindig várniuk. Kiscsikóként szaladtak a gyerekek előre, utolérve őket megbeszéltük, hogy miről lehet felismerni a kanyarokat, merre kell tovább haladni. A tavaszi erdő hangulata magával ragadott kicsit és nagyot. Izgatottan várta mindenki a versenyt. Csapatunkban az óvodástól kezdve a felnőtt korosztályig vannak versenyzők. A kinizsis indulók nagy része saját osztályomból került ki. A kis elsősökkel testnevelés órán is készülünk a futamokra. Akadálypályát építve nem tűnt olyan unalmasnak a futás. Lehetőségük volt előzni, pihenni, így mindenki a saját tempójában gyakorolhatott. A mai napig várják az ilyen órákat. Azt is megszűntek nekem, hogy az apukájukkal is elmentek az erdőbe edzeni.

Sok szülő egészen az első versenyig nem is sejtette, hogy mennyire erős, kitartó a gyermeke. Boldogan szurkoltak a „dombon” felbukkanó apróságoknak, akik olykor még saját apukájukat, anyukájukat is legyorsulva futottak a célba. Nagy volt az öröm, amikor



a dobogóra állhattak, s büszkén mutogatták és viselték érmüket az iskolában is. Igazi csapattá kovácsolódtak össze. Ha látták, hogy társuknak nehezebben megy a futás, végig mellette maradván lelkesítették, ha elesett valamelyikőjük, felsegítették, és nem hagyták magára. Mosolyogva láttuk sokszor a célban, hogy egy csoportot alkotva futnak be.

Néhány perces pihenés után már fogócskáztak, bújócskáztak, szaladgáltak az erdőben. Fáradhatatlanok!

A kinizsisek a versenysorozat alatt igazi közösségé formálódtak, akiknek a futás nem a győzelmet jelenti elsősorban, hanem a mozgás örömét. Köszönjük, HAJRÁ FUTÁS!

Kozmáné Kancz Eleonóra – tanító

IV. HAJRÁ FUTÁS 2018.

Mottó:

„Gyerekekkel foglalkozni annyi, mint jövőt építeni.”

Időpontok:

MÁRCIUS 31. HÚSVÉTI FUTAM

ÁPRILIS 14.

MÁJUS 19. ATLÉTATALÁLKOZÓ – JÚNIUS 30.

AUGUSZTUS 4. – SZEPTEMBER 8.

Futazovi – Futasuli

Verseny az óvodák és az általános iskolák számára.

A versenyen nevezési díj nincs!

Információ: www.hajrafutas.hu

Mindenkit szeretettel vár: a

**„HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a
Hajdú Rendészeti Sportegyesület
Hajrá Futás!**



A jövő reménységei

Marx Balázs 15 éves a Futóbarátok, és **Varga Bianka** 13 éves a Csepeli DAC sportolója. Tehetséges fiatalok. Céljaik vannak. Fiatal koruk ellenére már sok szép sikert ért el.

Balázs 3000 m-en volt a fedett pályás országos bajnokságon 2. helyezett, a szabadterin pedig bronzérmes. Bianka diákolimpián ért el 3. helyezést.

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

M.B.: 13 éves koromban kezdtem el rendszeresen sportolni. Azért a futást választottam, mert kevés edzéssel is az utcai futóversenyeken, testvéremmel együtt is helyezéseket tudtunk elérni. Olyan sportot választottam, ahol egymással is tudunk versenyezni.

V.B.: A sportolást rendszeresen 6 éves koromban kezdtem. Az élet az öttusa felé terelt engem, de mivel az 5 sportág közül a futást különösen szeretem, az öttusa versenyeken kívül indulok külön futóversenyeken is.

– Hány alkalommal futsz egy héten, és mennyit?

M.B.: Hetente négy alkalommal edzek, pálya hiányában főleg erdőben és terepen. Átlagban 8 km-t futok naponta. Laci bácsi az edzőnk, mindig más és más edzéseket talál ki.

V.B.: Heti 3 alkalommal járok futni 1 órát, mert csak ennyi időm marad a többi sportág mellett.

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

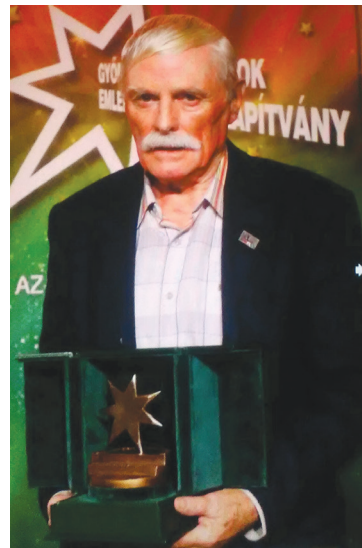
M.B.: Szeretnék mindig jobb helyezéseket elérni, az országos bajnokságokon, és minél többször nemzetközi versenyeken képviselni Magyarországot. Idővel talán a félmaratont és a maratont is kipróbálom.

V.B.: A közeljövőben szeretnék öttusa válogatott kerettag lenni, ami az én korosztályomban, ebben az évben sikerült is. A távolabbi jövőben pedig ki szeretnék jutni az Olimpiára.



Hollósi László edző:

Balázs 2 éve kezdett járni testvérével az edzéseinkre. Már akkor látszott, hogy a hosszútávfutáshoz van igazán tehetsége. Mivel nem a GYAC-hoz tartozunk, hanem a főleg amatőr futókat felkészítő Futóbarátok Egyesületéhez, nincs futópályánk, és anyagi támogatás sem igazán. Így nagyon nehéz a felkészülés, főleg a pályaversenyekre. A versenyeztetést is csak szülői segítséggel tudjuk megoldani. Ha figyelembe vesszük a mostoha körülményeinket, még biztatóbbnak látszik Balázs 3000 m-en elért 9:15,62-es eredménye, és az országos diákolimpia mezei versenyének megnyerése. A többi egyesülethez képest a felkészülési hátrányunkat úgy próbáljuk csökkenteni, hogy minden utcai, cross vagy mezei versenyen részt veszünk. A hazai versenyeken kívül a szlovákiai, továbbá Németországban, Ingolstadtban is megmérte Balázs magát, ahol egy utcai futóversenyen a felnőttek között ért el 2. helyezést. Igazán sikeres a későbbi években a kismaratoni, majd a maratoni távokon lehet. Persze ehhez sokkal több edzés és anyagi támogatás szükséges.



Tusai Brigitta edző:

Bianka a Csepel SC öttusázója, korosztályos legjobbjai közé tartozik. A futóversenyeken is sorra az élmezőnyben végez. Futóedzéseit 7 hónapja irányítom. Ez idő alatt rendkívül céltudatos, szorgalmas lányt ismertem meg benne. Edzéseit kitűnően össze tudja egyeztetni, amihez családja is maximálisan támogatja őt. Sokat futunk együtt, ami, úgy gondolom, motiváltan hat rá. Sikeres jövő áll előtte.

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

Ezért is érdemelnek 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!





Andorca-Darányi Zalán 5 éves

„Azért szeretek futni, mert kapok finomságot, ajándékot és érmet.”



Berényi Simon 7 éves

„Azért szeretek futni, mert olyankor nagyon gyors vagyok. Futni mindenhol lehet, egyenesen, meg dombon föl és le, és közben át is lehet ugrani az akadályokat. A legjobb a rajt.”



Karap Virág 7 éves

„Azért szeretek futni, mert attól erősebb leszek, meg azért, mert elfáradok, és nyugalmasabb a napom.”

Miért szeretsz futni?



Czakó Szabolcs 7 éves

„Azért szeretek futni, mert egészséges leszek és sportos. Új barátokat szerzek. Mutogathatom az óvónéniknek és a gyerekeknek, hogy milyen új érmeiket, emléklapot, pólót kaptam. A futás arra is tanít, hogy ha futás közben valaki elesik, azt nem szabad kinevetni, hanem segíteni kell neki felállni és megkérdezni, fáj-e valamije.”



Nagy Kata Bianka 9 éves

„Azért szeretek futni, mert barátokat lehet szerezni. Kint lehetek közben a természetben. Szeretek futóversenyen is részt venni, és érmeiket nyerni. Ilyenkor mindenki büszke rám, és én is magamra.”



Juhász Edmond 7 éves

„Azért szeretek futni, mert olyan szeretnék lenni, mint a bátyám. Nagyon jó, hogy dobogóra állok, és már várom a következő edzést.”



Szolnoki Eszter 5 éves

„Azért, mert erős leszek, úgy, mint Bálintka, egy kézzel, egy ujjal elbírok két széket is.”



Szűcs Gergely 8 éves

„Mert ha utolérem Jankát, hátha hozám jön feleségül. Futás közben elfelejtek minden rossz gondolatomat. Futás után fáj mindenem. A futástól lesznek izmaim.”



120 éves a MASZ

Évzáró gála 2017. december 15.



Gyulai Miklós,
a MASZ elnöke



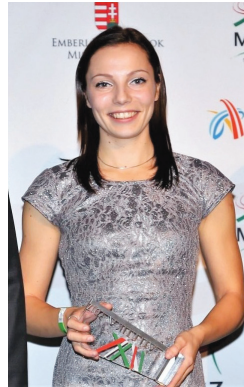
Svein Arne Hansen, az Európai Atlétikai Szövetség elnöke



Díjátadók: Siska Xénia és Kovács Dusan



Az év férfi atlétája és az év edzője: Dr. Baji Balázs és ifj. Tomhauser István



Kozák Luca, az év U23 női atlétája, edző: Suba László



Suba László és Jakab Ágnes az Európai Atlétikai Szövetség elismerő oklevelét kapta



A futólegenda Bérés Ernő



A futólegenda Forgács Judit és a kiváló edző: Senczi László

Te miért futasz?



Jenkei Péter

„A futás kisgyermekkorom óta hozzátartozik az életemhez, így amellet, hogy örömet lelem a szisztematikus felkészülésben – a könnyű-, hosszú- és gyors futások változtatásában –, nehezen tudom elképzelni a napomat futás nélkül. Egy jól sikerült résztávos edzés utáni levezetés, egy hosszú futás az erdőben vagy a célbaérés pillanata egy sikeres versenyen, sokszorosan kárpótol minden nehézségért és lemondásért.”



Kisházy Zombori Erika ultrafutó

„Én azért futok, mert fontos része az életemnek gyermekkorom óta.

A futás az állandóság számomra, ahová mindig visszatálok, bármit is hoz a jövő. Megnyugtat, elgondolkodtat, olykor sikereket hoz.”

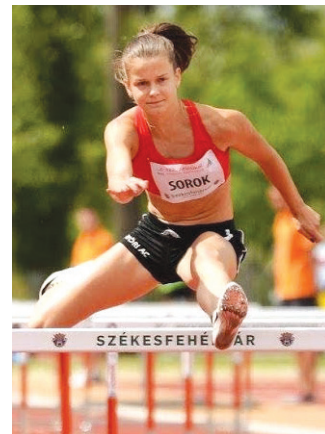
Somogyi Anett

„A futás számomra egyértelműen több mint szeretet, ez egy szenvedély és egy életforma. Ahhoz egy különleges érzés kell, hogy valaki szeresse feszegetni a határait, többnyire fájdalom árán is. Mert nem titok, hogy a nap mint nap 5-kor kelés, 6-kor edzés, nem kedvez mindenkinek. Én szeretek korán edzeni, mert friss vagyok, és csak a futásra tudok koncentrálni. Rengeteg áldozattal jár egy profi sportolói életforma, de megéri. A legjobb dolgokhoz sok türelem kell, és odafigyelés minden apró részletre. Nagyon fontosnak tartom, hogy érzésből fussak, mert ha én igazán szeretem ezt, akkor élvezni fogom, amikor már zsibadnak az izmaim, talán akkor élvezem igazán, mert tudom, hogy akkor, abban pillanatban teszem a legtöbbet azért, amit szeretnék. A sikernek sok formája van, én azt tartom sikernek, ha képes vagyok adott helyzetben a legjobb formámat hozni, nemcsak testből, de szívből is. És sikeresnek lenni jó érzés. Aztán vannak bukkanók, amikre csak úgy gondolok, mint egy akadályra, verseny közben, csak át kell ugrani, mint a többi. Motiválni kell minden percben, és mindig hinni magamban. Ezek a legfontosabbak. Amíg én magam nem hiszem el, addig más nem fogja, de a pillanattól, hogy elhiszem, sikerülni is fog. Átszakítani egy célszalagot elsőként, vagy kvalifikációs időt teljesíteni egy versenyen, az nekem egy olyan adrenalint ad, ami talán függőséget okoz, és az ember akarja újra és újra. Ahogy mondtam, szenvedély. A futás megtanít türelemre, alázatosságra, pontosságra, szeretetre, tisztelni a másikat, és hogy megéri küzdeni, mert nekem nem álmaim, nekem céljaim vannak. Nekem a futás már annyi sokat adott, hogy csak hálás lehetek, hogy szívből szeretem ezt csinálni, és van egy támogató családom, akik mindig mellettem állnak, barátok, akik támogatnak, és edzők, akik hozzásegítenek ehhez a sikerhez.”



Sorok Klaudia

„A futásban lelem örömet. Nem számít, hogy az éppen siker vagy kudarc, nehézség vagy egy jó eredmény. Az egészet szeretem. Ezért futok.”



Szabó László

„Amikor elkezdtem az atlétikát, rá pár hónapra vesztettem el édesapámat. Akkor még nem tudtam, hogy milyen számban, de elhatároztam, hogy magyar bajnok leszek, hogy büszke legyen rám. Ez az első alapozásom, ahol végre az elszántságom harmóniában van az edzés mennyiségével. Nincs akadály, és nincs fék, 2018-ban fogok igazán száguldani érte Berlinben.”

Futó Daru Se rendezvényei 2018.



2018 MÁRCIUS 24

**II. TAVASZNYITÓ
FUTÓVERSENY
PÜSPÖKLADÁNY
FUTODARUSE.HU**

Második alkalommal rendezzi meg a Tavasznyitó futóversenyt a Futó Daru Sportegyesület. 2018. március 24-én a Farkasszigeti Arborétumba 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.

(A versenyen nevezési díjat nem kell fizetni, csak regisztrációköteles.)

Részletes versenykiírás és regisztráció 2018. február 01-től a www.futodaruse.hu oldalon.

Immár ötödik alkalommal rendezi meg a Farkasszigeti Daruvonulás – Püspökladányi Terepfutó Fesztivált a Futó Daru Sportegyesület. 2018. október 20-én a Farkasszigeti Arborétumba 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.

Részletes versenykiírás és nevezés 2018. január 15-től www.darun.hu oldalon.

Rácz Krisztián



**2018
OKTÓBER 20.**

**V. FARKASSZIGETI
DARUVONULÁS**

PÜSPÖKLADÁNYI TEREPFUTÓ FESZTIVÁL

DARUN.HU

FUSS A CÉLODÉRT!

**FARKASSZIGETI
DARUVONULÁS**

PÜSPÖKLADÁNYI TEREPFUTÓ FESZTIVÁL

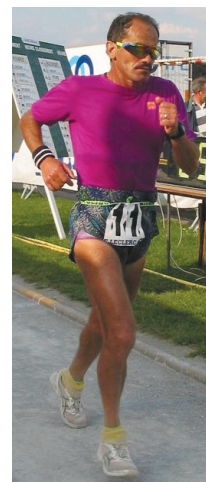
Ultrafutás: Hírek a maratonton túlról

Eleanor Robinson 70 éves

Hetvenedik életévét töltötte be 2017. november 20-án a brit Eleanor Robinson, akinek nevéhez napjainkban is versenyképes eredmények tartoznak. Magyarországon 1994-ben járt először és meg is nyerte az akkor egyik legnagyobb presztízsű versenynek számító, öt szakaszból álló, közel 350 kilométeres Bécs–Budapest Szupermaratont. Eleanornak nagyban köszönhető, hogy az ultrafutásban a nőknek a kezdetektől fogva van indulási joga minden távon, legyen az 6 napos futás vagy Spartathlon. A 6 napos futás Európa-csúcsát 866, 368 km-rel tartja. Napjainkban korosztályos duatlon versenyeken indul.

Eleanor Robinson legjobb eredményei

50 km 3:45:27 (R, S) Winschoten, 1995	12 óra 135,318 km (I, S) Milton Keynes, 1990
100 km 7:48:33: (R) Santander, 1989	24 óra 240,169 km (T) Melbourne, 1989
1000 km 7 nap 01óra:28 perc : 29 mp (T, S) Nanango, 1998	48 óra 352,538 km (I) Brno, 1997
1000 mérföld 13 nap 01 óra 54 perc 02 mp (T) Nanango, 1998	6 nap 866,8 km (T) Colac, 1989



Yiannis Kouros



Eleanor Robinson

Yiannis Kouros abszolút világcsúcsa 20 éves

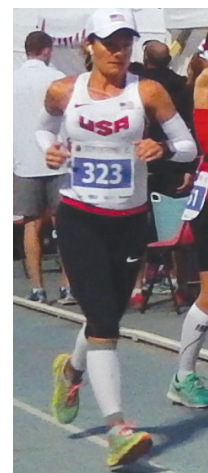
Yiannis Kouros (Jánnisz Kúrosz), a görög csodafutó elsősorban a 100 mérföldön túli távokon alkotott nemcsak maradandó, hanem csak nagyon kivételes futók által megközelíthető eredményeket, melyek részletes listáját érdemes a honlapján tanulmányozni.

Yiannis Kouros világcsúcsai:

Versenyszám	Yiannis Kouros eredménye
24 óra (T)	303, 506 km Adelaide, 1997
48 óra (T)	473, 495 km Surgeres, 1996
6 nap (T)	1036,800 km Colac, 2005
1000 mérföld (R)	10 nap 10 ó 30 p 35 mp New York, 1988



Muhari Gábor



Nagy Katalin

Magyarország legjobban teljesítő legjobb ultramaratoni bajnokai és válogatott versenyzőit 2017-ben

Versenyszám	Legjobb férfi versenyző	Legjobb női versenyző
OB Terep Piros 85	Muhari Gábor, Szufra 7:44:09	Tiricz Irén, Pomázi Futóbajnokok 8:36:14
OB 100 km Velence	Muhari Gábor, Szufra 6:53:23	Lubics Szilvia, Kanizsai Futóklub 8:27:43
OB 12 óra Békéscsaba	Muhari Gábor, Szufra 139,462 km	Zétényi Szvetlana, Kopp Békéscsabai Atlétikai Klub 122,535
OB 24 óra Sárvár	Zahorán János JALTE – Alföld TE 219,109	Kádár Kitti, Jogging Plusz Szuperinfó Futóklub 201,992
EMU 6 Napos Világkupa Balatonfüred	Molnár Péter, EMU abszolút 2. helyezés, éves világranglista 2. helyezés, új magyar csúcs : 842, 745 km , Régi: Pula Tamás, EMU 767, 820 (2013)	Deák Ferencné, Klubon kívüli 416, 822 km
VB 24 óra Belfast	Rudolf Tamás, Kanizsai Futóklub 255,375 km, 8. helyezés	Elek Dóra Zsuzsanna, Iron Team, Magyarország 215, 928 km*

*Nagy Katalin a világbajnok az amerikai csapat tagjaként egyéni bronzérmet szerzett új abszolút amerikai csúccsal, mellyel belépett a 250 km felett teljesítő női ultrafutók héttagú körébe, Eredménye: 250,622 km. Régi: Courtney Dauwalter 250,079 km (T 2017); Sabrina Little: 244,669 km (R 2013)

**Varga Ildikó, a Hegyelja 2050 versenyzője a 6 órás futás korosztályos világranglista vezetőjeként zárta az évet kassai eredményével, 63.216 kilométerrel, megelőzve a tajvani Huang Yen-Linget és az ausztrál Staufer Marianne-t.

Rövidítések jelentése: I = indoor = fedettpálya, km = kilométer, R = road = utcai, S = split = részeredmény, T = track = atlétikai pálya

Források: DUV Ultramarathon Statistics http://statistik.d-u-v.org/overview_intbestlist.php

IAU Records Table 2017-2020 http://www.iau-ultramarathon.org/images/file/Records/2017_2020_RecordsTable_20170702.pdf

MASZ Eredmények 2017 <https://atletika.hu/hu/eredmenyek/2017>

Yiannis Kouros Official Website <http://www.yianniskouros.gr/index.php/en/>

Képek: Bérces Attila, Bérces Edit – Szerző: Bérces Edit – www.zalasam.hu/edit – Szakmai lektor: Kiss Zoltán

Nincs más hátra, mint előre!

Hosszú évek szorgalmas, kitartó munkája érett be az idén az **Atlétikai Club Bonyhád** középtávfutó csoportjában. A 2010-ben újjászerveződött egyesületben alakult ki annak a középtávfutó-hosszú sprinter csoportnak a magja, amelynek a vezetője Csábrák János lett. A Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium akkor átadott Atlétikai Centruma biztos háttérrel nyújt az atléták számára, hiszen a sportolók szinte valamennyien az iskola tanulói, akik napi kapcsolatban vannak edzőjükkel, ő is itt tanít. Így nem okoz különösebb gondot az edzések szervezése, nem kell utazgatni, a 300 fős kollégium is az udvarban található, a 200 m-es szabadtéri sportpályával együtt. Az Atlétikai Centrumban is van lehetőség a résztávós futásokra, az ugró pályák köré elfért még egy 152 m-es futókör is, ami nagyon zord időjárási körülmények esetén is optimális edzéslehetőséget biztosít. 15-20 fő rendszeresen ott van edzésen. Első fecskéként Bartha Dávid többszörös ifi és junior válogatott, sokszoros korosztályos bajnok 200-400 m-en, felnőtt válogatott lett, a 2012-es helsinki Eb-n tagja volt a 14. helyezett 4x400 m-es váltónak. 2011-ben a Lille-i ifi vb-n indult 200 m-en, 2012-ben Barcelonában a junior vb-n szerepelt 400 m-en, 2013-ban Olaszországban, Rietiben a junior Eb-n 6. helyezett 4x400 m-es váltó tagjaként öregbítette az AC Bonyhád hírnevét. Az elért eredményei alapján kapott sportosztálydíjat a



Kocsis Kata, Csábrák János,
Varga Lőrinc

virginiai UVA egyetemére az Egyesült Államokba, hogy ott folytassa tanulmányait.

A tavalyi szezonban elsőéves ifiként Varga Lőrinc robbant be a korosztályos élvonalba. Azóta kétszeres diákolimpiai bajnok 800 m-en, ifi ob-n tavaly 2., az idén a fedett pálya kivételével megnyerte az összes korosztályos 800 m-es versenyt, bajnokságot, liga döntőt. 400 m-en 2. a bajnokságon, a liga döntőn egyéni csúccsal lett 2. Kvalifikált a kenyai ifjúsági vb-re is, melyen sajnos a magyar csapat – a bizonytalan politikai helyzet miatt – nem vett részt. Igazi vezéregyenisége a csoportnak.

A másik válogatottja a csoportnak Kocsis Kata, aki 800, 1500 és 2000 m akadályon versenyzett. Kitartása, szorgalma példaértékű a többiek számára. Az első két számban értékes 4-6. helyezései vannak fedett pályán és a szabadtéren. Akadályon ezüstérmet szerzett az ifi OB-n, a liga döntőn aranyérmes lett. 3000 m akadályon a felnőtt csb-n egyéni csúccsal bronzérmes.

Hangya Adrienn triatlonosként csatlakozott a csoporthoz. Edzőmunkája, motiváltsága, akaraterje példamutató. A hosszabb távok fekszenek neki. 3000 m-en bronzérmes lett a diákolimpián, a liga döntőn épphogy lemaradt a dobogóról.

Mezei futó csapataink is remekeltek az idén. A gödöllői diákolimpián (Kocsis Kata, Klemm Fanni, Svegál Anasztázia, Szabó Luca, Takács Dóra) és a kecskeméti OB-n egyaránt 3. helyezett lett az ifi lány csapatunk (Kocsis Kata, Hangya Adrienn, Takács Dóra).

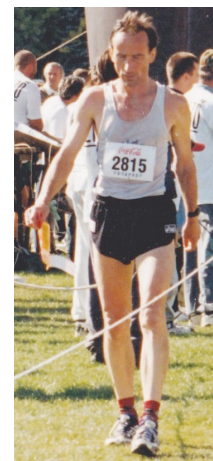
Jól sikerült a formaidőzítés szinte mindenkinél. Sportolóink a legfontosabb versenyeken érték el az egyéni csúcsaikat, ami a jövőre nézve mindenképpen biztató. Jó úton járunk. A fenti eredményeket elért versenyzők jó társai a többieknek, példát mutatnak, segítik őket, megőrizve a csoportunk összetartó erejét. Vagyis: nincs más hátra, mint előre!

Csábrák János edző

Emlékezetes futásom

Harminc éve történt, 1987-ben, pályafutásom vége felé. 29 évesen serdülő eredményekkel büszkélkedtem 1500 méteren, sérülések és egyéb problémák miatt. Ősszel a Városligetben a Fesztivál futás keretében egy 3 kilométeres versenyt rendeztek. A közelben laktam, és nekem a Liget hazai pályának számított, mert az volt az edzőhelyem. A verseny előtt tudtam meg, hogy a győztesnek járó fődíj egy kétszemélyes, egyhetes üdülés a kőszegi Park Szállóban, teljes ellátással. Még soha életemben nem jártam Kőszegen, és az osztrák határ közelsége miatt ez nem is volt olyan egyszerű, mert nagy volt az ellenőrzés. Ennek tudatában nagyon szerettem volna megnyerni ezt a versenyt, de elég gyenge futóformában voltam, ezért ez komoly kihívást jelentett. Annál is inkább, mert az ellenfelek között ott volt Zelenák Zoltán, az újpestiek ifjú tehetséges középtávfutója, aki abban az évben sokkal jobb idővel rendelkezett 1500 méteren, és közel tíz másodperccel jobb volt nálam. Én a pályafutásom vége felé jártam, ő pedig a csúcson volt. Az ő jelenléte nagyon kétségessé tette a győzelmet, de háromezer méter volt a táv, ezért minimális esélyeim voltak vele szemben, mert mögé beállva utaztam rajta az első kétezer méteren. Ez még így is komoly problémát okozott nekem, mert Zoltán igen erős iramot diktált. De a gyors tempó ellenére nem szakadtam le róla, és az utolsó ötszáz méternél ritmust váltottam, élre álltam, és elindítottam a hajrámat. Erre ő sem számított, és hamar megadta magát, így végül sikerült megnyernem ezt a számomra akkor igen fontos versenyt. A sors pikantériája, hogy a Városligetben rendezett versennyel közel egy időben rajtolt el a Futapest 12 km-es futása Stadionból, ahol az első kétszáz befutó Adidas „Futapest” feliratú trikót nyert. Akkoriban ez egy komoly trófea volt. A győzelmi mámortól feldobva, gondoltam egyet, és

a ligeti verseny után átrohantam a népstadioni rajthoz, amit már több perccel lekéstem, és csak a mezőny után tudtam iramodni, hogy felfussak az első kétszáz közé. Az első három kilométeren visszafogott tempóban haladtam, hogy egy kicsit kipihenjem a ligeti verseny fáradalmait, és valamilyen módon regenerálódjak. De közben egymás után előztem meg a mezőny végén futókat, és folyamatosan nyomultam előre. A legnagyobb dilemmát az okozta, hogy nehezen tudtam betájolni, hányadik helyen lehetek. Szerencsére a tizenkét kilométer alatt elég időm volt fokozatosan felnyomulni a mezőny elejére, és egyre izgalmasabbá vált a verseny, ahogy lassan közelítettem az első kétszáz felé. Addig csak



álomban történt meg velem, hogy egy versenyt lekésve a mezőny után kellett rohannom, de most ez valósággá vált számomra. A folyamatos előzések közben nagyon izgultam, hogy képes leszek-e felfutni az első kétszázba. Mivel nem volt semmilyen támpontom arról, hogy éppen hányadik helyen futhatok, ezért egyre nőtt bennem a feszültség, és az adrenalin hajtott előre. A tizenkét kilométeres verseny során úgy tűnt, hogy nagyon gyorsan telik az idő, és hamar a vége felé közeledtem. Ám még ekkor sem tudhattam, hogy benne vagyok-e az első kétszázban. A végén nagy hajrával még sok embert leelőztem, és teljesen kimerülve érkeztem a célba, ahol megtudtam, hogy a 197. helyen futottam be, amit nagyon humorosnak tartottam. Ennyire még sosem örültem a 197. helyezésnek egy versenyen sem. Ezért tartom ezt a két egymást érő versenyemet a legnagyobb és legizgalmasabb futásomnak.

Gonda Tibor



„Szöcske”

Tehetsége nagyon hamar kiderült a szakemberek számára, amit később eredményei igazoltak. **Csipán Borbála** a Bp. Honvéd egykori kiváló atlétája, meghatározó alakja volt a 70-es években a magyar távfutásnak. Országos bajnokságot nyert 3000 m-en, két alkalommal mezein, négy alkalommal a mezei csapatban, egy-egy alkalommal a 4 x 400 m-es, a 3 x 800 m-es és a 4 x 800 m-es váltóban. Fedett pályán 1500 m-en. Egyéni legjobb eredménye 1500 m-en 4:17,9 (1974) volt.

– *Mikor, hogyan kezdődött a kapcsolatod a futással ki fedezett fel, ki látta meg benned a tehetséget?*

– A sport számomra az első fizikai felmérést jelentette, meg kellett felelnem egy szintnek, hogy az induló Központi Sport Iskolába járhaszak. A felmérés 60 m-es síkfutásból, 9,2 mp-et futottam, magasugrásból, 135 cm-t ugrottam, távolugrásból, ahol 495 cm-t teljesítettem, mindez 1963. májusában zajlott, a Népstadion salakos pályáján. Semmi sportmúlttal nem rendelkeztem, csak az iskolai testnevelési óráin, ami rám ragadt. A felvétel sikerült és felvettek, így kerültem a sprinterek és az ugrók csoportjába. Az edzőm Gadácsi Anna néni lett, akit a mai napig a szívemben őrzök, mert csodálatos testnevelő tanár és pedagógus volt. Az edzéseken mindig maximálisan, felfokozott állapotban voltam, alig vártam, hogy edzésre menjek, pedig csak egy héten 3-szor volt. Ő mondta először, hogy úgy pattogsz, mint egy szöcske, a hosszú lábaiddal. Annyiszor mondta, hogy rám ragadt, így történt, és még csak 1963-at írtunk. 1963–64-et Anna néniel töltöttem, mindenfélt

csináltunk, úsztunk, tornáztunk, kajakoztunk, kosaraztunk, szóval a légkör csodálatos volt. Mai értelemben még nem specializálódtunk egy valamire. Élveztük a mozgást, a rivalizálást, és nagyon lelkes voltam!

Gadácsi Anna ugrót szeretett volna belőlem faragni, de a pályán már ott volt Iharos Sándor is, aki akkor a Központi Sport Iskola atlétikai szakosztályának szakmai igazgatója volt. Komoly szakmai vitáik voltak Anna néniel, hogy mi legyen belőlem? Sanyi eldöntötte, mivel ő volt a főnök, azt mondta: futó lesz a lányból!

Anna néni nem tudta ezt feldolgozni, és a következő idényben visszament tanítani az iskolába. Sanyi a tehetséges gyerekeket mind elvette tőle, és megalakította a futócsoporthat, ez 1965-ben volt. 15 évesen kezdtem rendszeresen, heti 5-6 alkalommal edzésre járni.

Mindig fiúkkal edzettem, nagyon sokszor még ők sem tudtak velem jönni, így a velem egykorú fiúknak sokat köszönhetek. Még ma is tudom a nevüket, Szekeres János, Czihát László, bár ebből a csoportból csak Szekeres Jani lett válogatott atléta.

Ha a futásról beszélünk, akkor Iharos Sándor fedezte fel a kitartásomat, a szívósságomat, és a küzdeni akarásomat! De a sport szeretetét Gadácsi Anna néniel köszönhetem.

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

– A legkedvesebb versenyem 1975-ben a Népstadionban rendezett nemzetközi verseny volt, ahol 1500 m-t futottam és válogató volt az Universiádéra. Egyéni csúcst futottam, és megfutottam a szintet, így kijutottam Rómába, ami hatalmas élmény volt, az akkori legnagyobbakkal futni. Ebben az évben futottam először 3000 m-t pályán, az országos bajnokságon. Nagy élmény volt, amit 9:23,8-cal nyertem, lehajrázva az egész mezőnyt, lábamban egy 1500-as döntővel, ahol 2. helyeztem. Ezek az élmények, amik megmaradtak bennem, mert nagyon élveztem a futást, fizikailag, lelkileg is topon voltam.

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

– Edzőimre szívesen emlékszem, hisz nélkülük nem lettem volna az, aki voltam, de az igazi sikereimet férjemnek köszönhettem, az ő szisztémái, elképzelései vezettek el az igazi sikerekhez (Dr. Török János), ez volt az az időszak, amikor igazi atléta vált belőlem. Az ifjúsági és az utánpótláséimeket Iharos Sándornak köszönhetem. Hisz a 800-as időm, amit 1967-ben futottam, salakon, a Népstadionban, egy NDK–Magyar utánpótlás-viadalon – 2:09,8 – abban az évben a világ ifjúsági versenyzői között a második legjobb idő volt! Az Év Sportolója versenyben 2. lettem. Ez a KSI-nek nagy szakmai siker volt!

– *Mi kell ahhoz szerinted, hogy valakiből sikeres távfutó legyen?*

– Ahhoz, hogy valaki sikeres legyen, legyen az élet bármely területe, alázat, hit, cél és egy kis szerencse is kell. Nekem volt egy kis szerencsém is, hogy olyan emberekkel találkoztam, akik bíztak bennem, és én is bíztam bennük, szakmailag és emberileg is.

– *Ennyi idő után hogy látod, sikerült elérned azt, amit szerettél volna, vagy van benned hiányérzet?*

– Amit a sport adott nekem, azért hálával tartozom. Nincs hiányérzetem, boldog vagyok, hogy ezen a területen egy kis nyomot hagyhattam, bár többen mondták, hogy sokkal többre vihettél volna, de a sportban nincs ha!

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

– A sport számomra mindent jelent, ami ma vagyok, ahogy az emberek megismernek, vagy beszélnek rólam. Egyszerűen az életem. A sportban szerzett élmények tettek gazdagabbá, kitartóbbá, a mindennapjaimba beleivódott. A fiamat is a sport szeretetére neveltem, a sport határozza meg az ő életét is. Büszke vagyok rá, hogy valamit át tudtam adni ebből az életformából, remélem, hogy a négy unokám valamelyike tovább folytatja ezt a hagyományt.

Csipán Borbála szép eredményeket ért el sportpályafutása során. De elért sikerei mellett tisztelték, szerették, s szeretik mind a mai napig mint egykori sporttársat, mint egykori nemes ellenfelet.

Cseke