

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

KOPJAJA

Gondolatok a futásról
Régi idők nagy futása
Kopjafa
Eredményes évet zártak
Te miért futasz?
Függőség
Legidősebb bajnokaink
HAJRÁ FUTÁS 2018
Atlétatalálkozó 2019
MASZ–Kitüntetettek
HRSE
Szép múlt

SZÉP MÚLT

ÉLETÜK RÉSZÉ VOLT
A NAGYERDŐ

„HAJRÁ FUTÁS” EGYESÜLET
HAJDU RÉNDÉSZETI SPORTEGYESÜLET
DEBRECEN, 2018. SZEPTEMBER

KÖVESDI ISTVÁN

1949-2007

ORSZÁGOS BAJNOK RÖVIDTÁVFUTÓ,
EDZŐ

KOVÁCS GYULA

1958-2011

ORSZÁGOS BAJNOK RÖVIDTÁVFUTÓ,
EDZŐ,
A NEMZETKÖZI GYERMEK ATLÉTIKAI
VERSENY ALAPÍTÓJA

SZÁNTHÓ TAMÁS

1951-2018

VILÁGRANGLISTÁN 10. HELYEZETT,
SOKSZOROS ORSZÁGOS BAJNOK,
ORSZÁGOS CSÜCSOT ÉLERT
KÖZÉPTÁVFUTÓ

Gondolatok a futásról

Régi idők nagy futása



Balogh Györgyi

„A futás az egészséges életmód alfája és ómegája. Karbantartja a keringési rendszerünket, mozgásszerveinket és elménket. Ha versenyszerűen űzzük, személyiségfejlesztő hatása van, akaratot fejleszt, céltudatosságra, küzdőképességre tanít, a kitűzött célok elérésére serkent. Aki pedig a kitűzött céljait eléri, az **BOLDOG EMBER!** Ezért a futás a **BOLDOGSÁG FORRÁSA!**”

Balogh Györgyi (1948) olimpián 8. helyezést ért el 400 m-en, Európa-bajnokságon ezüstérmes 200 m-en.

Olimpiai csúcst futott 400 m-en. Országos bajnokságot nyert öt alkalommal 200 m-en, három alkalommal 100 m-en, két alkalommal 400 m-en, egy alkalommal a 80 m-es gátfutásban, öt alkalommal a 4x100 m-es, négy alkalommal a 4x200 m-es és a 4x400 m-es váltóban.

Országos csúcst ért el öt alkalommal 100 m-en, nyolc alkalommal 200 m-en, három alkalommal 400 m-en, kilenc alkalommal a 4x100 m-es, három alkalommal a 4x200 m-es és öt alkalommal a 4x400 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 400 m-en: 51,71 (1972)

„1953. augusztus elején Bukarestben rendeztek többnapos nemzetközi versenyt. Hagyományosan az 50-60-as években minden évben megrendezték. 1953-ban szerepelt a versenynaptárban ez a nemzetközi verseny is. A versenyre az edzőmmel 5000 m-re készültünk, azért, hogy új országos csúcst fussak ezen a távon. A szereplésem nem volt sikeres, rosszul szerepeltem, a mezőny közepén végeztem. A versenyen futott Zatopek és Kuc mellett Kovács Bütyök is. A nemzetközi verseny egyébként hatnapos volt, az 5000



métert az első napon rendezték. Az utolsó, hatodik napon, augusztus 9-én volt az 1500 m, és ha már ott voltam, úgy gondoltam, hogy edzés helyett elindulok rajta. A verseny története a következő volt: A rajt után azonnal 3 szovjet futó állt az élre. Ők diktálták az iramot. Én a szovjetek és a cseh Jungwirth mögött az 5. helyen futottam kissé lemaradva. Ez így ment 1200 méterig. Akkor feljebb zárkóztam. 200 m-rel a cél előtt még mindig a 3 szovjet futó volt az élen, de már teljesen a nyomukban futottunk Jungwirth-tal. Kb. 120-130 m-el a cél előtt megelőztük a szovjeteket. A célegyenesbe Jungwirth fordult elsőnek a belső pályán, én pedig a kettősen felfutottam mellé. Az utolsó 100 m-en nagy hajráverseny alakult ki köztem és Jungwirth között, egymást előzgettük, 20 méterenként változott a sorrend, és az utolsó métereken sikerült lehajráznom a cseh futót. Ez komoly meglepetésnek számított, hiszen Jungwirth 47 mp-et tudott 400 m-en, amíg

én 51-et tudtam. Tehát sokkal gyorsabb volt, mint én. Ráadásul nem is az 1500 m-re készültem elsősorban, mégis győztes lettem, 3:46,6-tal, új felnőtt országos csúcscsal. Ez volt életem legemlékezetesebb versenye.”

Béres Ernő (1928) olimpián 7. helyezést ért el 5000 m-en. Világcúcst futott a 4x1500 m-es váltóban.

Országos bajnokságot nyert 1500 m-en, két alkalommal mezein és három alkalommal mezei csapatban.

Országos csúcst ért el 1500, 2000 és 5000 m-en. Egyéni legjobb eredménye 5000 m-en: 14:01,0 (1955)

HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

▪ Futással foglalkozó lap ▪ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztők: Balogh József, Varga Lajos ▪ A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25.

▪ E-mail: istvancseke55@gmail.com ▪ Telefon: 06-30-695-3880

▪ A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Hajdú Rendészeti Sportegyesület közös digitális kiadványa ▪ Grafikai munkákat: ifj. Cseke István

▪ Fényképek: Berényi Ibolya, Bíró Sándor, Dremák Albert, Rácz Ildikó ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető 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.

KOPJAJA

Debrecen, Nagyerdő, 2018. szeptember 28.



Kovács Gyula
(1958–2011)

Kövesdi István
(1949–2007)

Szánthó Tamás
(1951–2018)

„Volt emberek. Ha nincsenek is, vannak még. Csodák. Nem téve semmit, nem akarva semmit, hatnak tovább.”

A „HAJRÁ FUTÁS Egyesület és a Hajdú Rendészeti Sportegyesület 2018. szeptember 28-án, Debrecenben a Nagyerdőn egy kopjafát állított, amelyre elhelyezte három egykori kiváló atléta emléktábláját.

Emléket ápoltunk. **Kovács Gyula** mondta egyszer:

„Egy sprinternek, ami hosszabb, mint 200 m, az mind kínszás, de ebben a csodálatos Nagyerdőben minden más, testileg, lelkileg gyógyít, itt elfelejt az ember mindent.”

Igen. Egy atléta, különösen egy futó atléta számára kivételes kincs a Nagyerdő. Az volt egykor, az ma is, és reméljük, az maradhat a jövőben is. Az volt a három kiválóság számára is.

Kovács Gyula Debrecenben született. Nagyszerű sprinter volt. Hamar megmutatkozott tehetsége a rövidtávhoz. Évről évre javultak eredményei. Bár az atlétika döntően egyéni sportág, de igazi csapatember volt. Országos bajnok lett a 4×200 m-es váltóban. Országos csúcstól ért el a 4×100 m-es és a 4×200 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,7, 200 m-en: 22,14 volt.

Versenyzői pályafutása után edző lett, versenyeket szervezett. Tanítványai szerették, tisztelték, felnéztek rá. Szép sikereket ért el velük. Mint sportszervező megalapította a Nemzetközi Gyermekek Atlétika Versenyt.

Kövesdi István nagyszerű gátfutó Ózdon született. Országos bajnokságot nyert a 400 m-es gátfutásban és a 4×200 m-es váltóban. Országos csúcstól ért el a 4×200 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye a 400 m-es gátfutásban 51,27 volt.



Egy határozott emberi jellem, aki az elvégzett munkában hitt. Ezt igyekezett átadni tanítványainak. Az igazáért mindig határozottan kiállt. Tanítványaiért mindent megtett, ezért szerették, tisztelték.

A Kövesdi-istállóban, ahogy a csoportját nevezték tanítványai, nagyon jó közösségi szellem uralkodott. Szép eredményeket értek el versenyzői.

Szánthó Tamás (1951–2018), az edzéskirály Berettyóújfaluban született. Országos bajnok volt három alkalommal 4×800 m-es és a 4×1500 m-es váltóban, országos csúcstól ért el fedett pályán 1500 m-en, továbbá a 4×800 m-es és a 4×1500 m-es váltóban. Fedett pályás Európa-bajnokságon döntős volt 1500 m-en. A középöntőben elért eredményével, a 3:40,72-vel, akkor a világranglistán 10. volt, és ez az eredmény 10 évig volt országos csúcstól. Nem túlzás, olyan edzéseredményeket produkált, amelyek alapján az elért sikereinél még nagyobbakra lett volna jogosult. Mindez párosult egy igaz, őszinte jószándékú emberi jellemmel. Szerették, tisztelték barátai, versenyzőtársai.

Ők hárman nemcsak nagyszerű atléták, de kiváló emberek is voltak. Debrecen városa büszke lehet rájuk.

A rendezvény Kosztolányi Dezső Halottak c. versével kezdődött, amelyet az Ady gimnázium tanulója, Businszki Blanka adott elő. Ezután a három atléta eredményeinek ismertetésére került sor.

Ezután Cseke István, a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület elnöke, Lipők Sándor, Kemece város polgármestere, Nagy Tibor egykori országos bajnok rövidtávú futó és Balogh József, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület elnöke mondott beszédet az egykori kiváló atlétákról.

Az emléktáblákat a két egykori kiváló atléta, Lipcsey Irén és Szabó Ildikó leplezte le, majd a megjelentek nevében Lipcsey Irén helyezte el az emlékeztető korszorúját a kopjafán.

Cseke



Eredményes évet zártak

DR. BAJI BALÁZS

Bp. Honvéd SE,
edző: ifj. Tomhauser István
110 m-es gátfutás
Európa-bajnokság
8. hely: 13,55
Országos fedett pályás
bajnokság 60 m gát: 1. hely
Országos bajnokság
110 m gát: 1. hely
Szuperliga döntő
110 gát: 1. hely



KOROKNAI TIBOR

Debreceni SC-SI, edzők: Giczei Csaba, ifj. Tomhauser István
400 m gát Európa-bajnokság középdöntő: 49,24, egyéni csúcs
Országos bajnokság 400 m gát: 1. hely
Szuperliga döntő 400 m gát: 1. hely
Szuperliga döntő 400 m: 1. hely
Egyéni csúcsot ért el: 400 m: 47,47



GYÜRKÉS VIKTÓRIA

Ikarus BSE,
edző: Berkovics Imre
3000 m-es akadályfutás
Európa-bajnokság
13. hely: 9:40,41
Országos fedett pályás
bajnokság
1500 m: 1. hely
Országos fedett pályás
bajnokság
3000 m: 1. hely
Országos bajnokság
1500 m: 1. hely
Országos bajnokság
3000 m akadály: 1. hely
Egyéni csúcsot ért el:
3000 m akadály: 9:35,42



KOZÁK LUCA

Debreceni SC-SI, edző: Suba László
Európa-bajnokság középdöntő: 12,96
4x100 m váltóban: 44,03, országos csúcs
Országos bajnokság 100 m gát: 1. hely
Szuperliga döntő 100 m gát: 1. hely
Szuperliga döntő 100 m: 1. hely
60 m-es gátfutás: 8,09 U23-as magyar csúcs
100 m-es gátfutás: 12,86 U23-as magyar csúcs
Egyéni csúcsot ért el: 100 m: 11,49
Egyéni csúcsot ért el: 200 m: 23,92



KOROKNAI MÁTÉ

Debreceni SC-SI, edzők: Giczei Csaba, ifj. Tomhauser István
400 m gát: Európa-bajnokság középdöntő: 49,77 egyéni csúcs

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.

Huller Dániel országos bajnokságon ezüstérmes rövidtávfutó



„Elsősorban azért szeretek futni, mert nagyon motivál rengeteg edzőtársam, és abban a rettenetesen jó közösségben öröm a sport. Nemcsak magam, az egyesületemet és a városomat képviselhetem, hanem az országot is, ami nagy felelősséggel jár, és ez is motivál engem, hogy képviselhetem az országot. Egyre komolyabb az életemben a futás, egy kicsit olyan, mintha a munkám lenne, és ez a munkám a hobbim, amit szeretek. A futásban nagyon sokat segített, hogy a két évvel ezelőtti Európa-bajnokkal, Eszes Dániellel edzhetek. Az Európa-bajnoki címemhez az a nagyon jó hangulatú, családi környezet is nagyban hozzájárult, ami

az egyesületünkben van. Az edzőimmel, Maracsó Pállal és Orosz Ákossal nagyon eredményesen tudunk együtt dolgozni, és ennek a sok alázatos munkának ez az eredménye, és a sikerek is erőt adnak az újabb feladathoz és az újabb versenyhez.”

Máté Tamás országos bajnok rövidtávfutó

„Egyrészt azért, mert értem, amit csinállok. Másrészt szeretném azt, hogy a szüleim büszkéek legyenek rám. A lehetőségek miatt is. Továbbá, nem tagadom, de a megélhetés miatt is. De nem ez a legfontosabb szempont. Hanem az, hogy szeretem ezt a közösséget. Szeretem a versenyzést. Szeretem a versenyzőket. Olyan, mint egy család. Barátokra letem.”



Nguyen Anasztázia sokszoros országos bajnok rövidtávfutó



„Miért szeretem a futást? A futás minden sport alapja. A legegyszerűbb, de mégis egy bonyolult mozgásforma, amelyet már a kisgyerekek is »művelnek«. Hozzám hasonlóan ők is szeretik a sebességet, a gyorsulást. Sokszor a mai napig is ezt a gyermeki érzést keressük edzéseken is. A futás mára már az egyik legnépszerűbb szabadidősport lett, mert az (irodai munkát végző) emberek rájöttek, hogy szükségük van rá, hogy jól érezzék magukat a »bőrükben«. Ezért én szerencsésnek érzem magam, hogy nap mint nap azzal foglalkozhatok, amit szeretek.”

Szabó Dániel többszörös országos bajnok rövidtávfutó



„Gyerekkoromban egy izgó-mozgó, türelmetlen kisgyerek voltam. A futás megtanított arra, hogy küzdjek a céljaimért, ne adjam fel az almaidat, és kitartó legyek bármilyen körülmények között. Ezek mellett manapság, ha elmegyek edzeni, futni, teljes mértékben kiszakadok a hétköznapjaimból, kifutok a napi zűrzavarból, és teljes mértékben magam vagyok. Továbbá rendbe teszem a gondolataimat, megnyugszom. Maga a sport nagyon sokat segített az időbeosztásomon és a

tanulásban. Sprinterként egyszerűen felemelő érzés a gyors futás, az elejétől a végéig. A gyorsaság és a sebesség átérzése. Emellett a pályán nagyon sok jó baráttra tud lelni az ember, akik egy nagy családot alkotnak, és számíthatnak egymásra. A futás életem részévé vált a hosszú évek során, és el sem tudnám nélküle képzelni az életem.”

Nádházy Evelin sokszoros országos bajnok rövidtávfutó

„Szinte először futottam, csak azután tanultam meg járni. Ezt már mindenki jó jelnek tekintette.”



Tirciz Irén országos bajnok ultrafutó

„Csak pár éves futómúltam van, de ez alatt is nagyon sokat és sokszor változott a cél, a motiváció. Kezdetben csak a szülés utáni pluszkilóktól akartam megszabadulni a lehető legidőtakarékosabb módon. Nem sokkal később jöttek a versenyek, ami egy újfajta kihívás volt a hétköznapokban. Igazi »szerelemmé«, »függőségé« pedig akkor vált, mikor a Kevély lábához költöztünk, és elkezdtem terepen futni. Sokszor feltettem azóta a kérdést magamnak és a páromnak is, miért nem jártunk mi korábban soha az erdőbe, hegyekbe, akár sétálni, túrázni? Rengeteg gyönyörű hely van itthon is, külföldön is, a fő motivációm most már egyértelműen az, hogy minél több helyre eljussak, minél több időt tölthessek a hegyekben futással. Vannak természetesen versenycéljaim is, szeretek megmérettetni, szeretem a rajtban érzett izgalmat átélni. Ha kitudózik egy célversenyt, az is tud pluszmotivációt adni a napi edzésekhez, de sokszor az adott napi motiváció csak egy válasz a hétköznapok történéseire.”



ATLÉTATALÁLKOZÓ 2019

A XX. század magyar futóbajnokai

Béres Ernő Olimpión VII. helyezett, váltóban világszűcsöt elért távfutó

„Csodát tesz az ember életében a régi bajnokokkal, sportbarátokkal való találkozás. Meghosszabbítja a boldogságot, és hozzájárul a hosszabb, tartalmasabb életemhez. Mindig várom már az újabb, a következő találkozót, ami 2019-ben lesz. Ezek a



találkozások a lelki egészség kulcsát is jelentik életünkben, a sportbarátainkkal való találkozás. Az együttlét örömét is jelenti. Ezekből a találkozásból erőt meríthetünk, élvezzük az egészséges életmódot, és ezzel gátat szabunk a korai öregedésnek. A találkozóhoz kellene olyan önzetlen sportbarátok, mint ti vagytok, Cseke Pista és segítőtársaitok. Ezek a futótalálkozók a boldogság életérzését is jelentik. Tudni kell, miért élünk, kiben, mi-ben hiszünk, ezeknek a találkozóknak is ez a célja. Kedves Cseke Pista, csodálatos jó dolog, amit ti tesztek azokért, akiket önzetlenül szerettek, és a boldogság életérzését adjátok nekik. Sok sikert kívánok a továbbiakhoz is, a 90 éves Öreg Bajnok!”

Kulcsár Magdolna Olimpikon távfutó



„Alig várom. Remélem, ott lesz sok atlétatársam, akikkel együtt futottam, versenyeztem. Szeretnék velük beszélgetni, felidézni az egykori emlékeket, eredményeket.”

Mecser Lajos Európa-bajnokságon ezüstérmes, Európa-csűcsöt elért távfutó

„Jóleső érzéssel várom. A mai világban a technika tönkretesz az emberekben az érzelmeket, az érzelmi kapcsolatokat. Ezért nagy szükség van minden olyan rendezvényre, ami igyekszik meggátolni



ezeket a folyamatokat. A találkozó felfrissülést jelent, erőt is ad, és ez nagyon fontos nézetem szerint.”

Simon Attila Olimpikon távfutó

„A találkozóznak a legfőbb értéke, hogy olyan emberek találkozhatnak, akik egykor sokat voltak együtt, szerették egymást, és persze versenyeztek egymással, hiszen ellenfelek voltak a sportpályán. Egy ilyen találkozó nagyszerű dolog, hiszen adott esetben 40-50 év után újra láthatjuk egymást, beszélhetünk egymással. A 2017-ben megrendezett találkozóznak számomra legszebb élménye volt, hogy találkoztam az elődömmel, Varga Gyulával és egykori válogatott társammal, Hecker Gerharttal, akikkel azóta is tartjuk a kapcsolatot. Mindig nagy örömmel tölt el minden egyes találkozó.”



Kalamár Andrea Országos bajnok rövidtávfutó

„Kíváncsian várom már az atlétatalálkozót, hiszen újra találkozhatok a régi sportbarátaimmal, akikkel feleleveníthetjük az izgalmas versenyünket és az edzőtáborok, edzések felejthetetlen hangulatát! Büszke leszek, hogy személyesen is megismerhetek olyan nem korombeli, neves atlétákat, akikkel sajnos nem futhattam együtt!”



Such Ida Olimpión váltóban VII. helyezett rövidtávfutó

„Nagy öröm volt számomra, amikor 2016-ban volt sprinter sporttársaimmal találkozhattam a debreceni Nagyerdőben egy futórendezvényen. Már utazás közben a vonaton felfedeztük egymást, és a régi szeretettel üdvözlöttük egymást. Nekem szerencsém volt, mert a



tokiói olimpián döntőbe jutott 4x100 méteres váltó minden tagja elért a találkozóra. Örülünk egymásnak, hiszen több mint egy évtizedig mindennap találkoztunk az edzéseken, és testvéri szeretettel küzdöttünk mindig a jobb eredményekért. Az igazi meglepetés a helyszínen ért, amikor a nálunk 10-15 évvel fiatalabb versenyzők is nagy szeretettel fogadtak, és a rendezők pedig mindent megtettek, hogy jól érezzük magunkat. Még egyszer köszönet érte. A komoly ajándékok a kis fogadáson pedig életre szóló emlék maradt. Ez a találkozó életem ékköve maradt. Ezért nagyon várom a 2019-es találkozót.”

Sütő József Olimpión V. helyezett távfutó

„Alig várom, hogy május legyen, hogy újra találkozjak a régi futóbarátaimmal. A szervezés tökéletes, nagy szeretettel és odaadással csinálja Cseke István és csapata. Az egész országban ez az egy találkozó van, ahol a régi idők futóatlétái összejöhetnek, és ez a Hajrá Futás csapatának köszönhető.”



Szabó Ildikó Európa-bajnokságon ezüstérmes távolugró, sokszoros országos bajnok, országos csűcsöt elért rövidtávfutó

„Az atlétatalálkozó számomra egy időutazás, mert a közelműltbeli nagyszerű és kiváló sporttársaimmal találkozhatok ismét. Ilyenkor felidézük a régi feledhetetlen sportélményeinket, sportsikereinket, és arról is beszélgetünk, hogy ki-nek hogy alakult az élete a sport után. Nagyon jó hangulatban, vidáman telnek ezek a találkozók, és én már nagyon várom a következőt!”



Szeretettel várja a bajnokokat a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Hajdú Rendezési Sportegyesület.



Legidősebb bajnokaink

Béres Ernő (1928)



Olimpián VII. helyezett 5000 m-en, világcsúcsot ért el a 4×1500 m-es váltóban, országos bajnokságot nyert 1500 m-en, két alkalommal mezein, három alkalommal a mezei csapatban, országos csúcsot ért el 1500 m-en, 2000 m-en, és 5000 m-en. Egyéni legjobb eredménye 5000 m-en: 14:01,0 (1955)

Lombos Dezső (1927)



Országos bajnokságot nyert négy alkalommal a 400 m-es gátfutásban, a 4×100 m-es, a 4×400 m-es, és két alkalommal a 4×200 m-es váltóban, országos csúcsot ért el a 4×400 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye a 400 m-es gátfutásban: 52,5 (1954)

Ficsor Irén (1926)



Országos bajnokságot nyert öt alkalommal a mezei csapatban, két alkalommal a 3×800 m-es váltóban, országos csúcsot ért el a 3×800 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 800 m-en: 2:26 (1947)

Zarándi László (1929)



Olimpián bronzérmes, Európa-bajnokságon aranyérmes a 4×100 m-es váltóban, országos bajnokságot nyert a 4×200 m-es váltóban, országos csúcsot ért el a 4×100 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,6 (1952)

Köbölkuti Irén (1927)



Országos bajnokságot nyert 800 m-en, országos csúcsot ért el a 3×880 yardos váltóban. Egyéni legjobb eredménye 800 m-en: 2:15,2 (1952)

Dr. Szabó Miklós (1928)



Olimpián IV. helyezett 5000 m-en, országos bajnokságot nyert két alkalommal 10 000 m-en, egy alkalommal 5000 m-en, három alkalommal mezein, két alkalommal az 5000 m-es és a mezei csapatban egy alkalommal a 4×1500 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 5000 m-en: 13:51,8 (1957)

SZÉP MŰLT és SZÉP JÖVŐ

IV. HAJRÁ FUTÁS 2018. KÉPEKBEN



ATLÉTATALÁLKOZÓ, a XX. század magyar női távfutó bajnokai



Díjátadó Kulcsár Magdolna



Tusai Brigitta és Mecser Lajos



Szabó Ildikó és Bacskai Zsolt



A legfiatalabbak: Andorca-Darányi Alina – Daku Rebeka – Iván András – Szolnoki Ágnes



Nyuszi futam

Függőség, ami minden rossztól mentes

Ez a cikk véletlenül se rólam fog szólni, de benne lesznek az én történeteim is. Felmerül a kérdés, hogy ki, milyen indíttatásból kezdett futni. Ez nagyon sok mindentől függ.

- Milyen volt a tornatanárod általános-ban? Engem elvitt tornaedzésre, atlétikára, sőt még röplabdára is. Semmiben se voltam kimagasló, de abban nagyon.

- Mennyire későn indultál a buszhoz? Ha kiszámolod, hogy az utolsó percben indulsz otthonról, lehet, futnod kell majd, ami jó ugyan, de izzadtan érkezni bárhová, az lehet, nem neked lesz kellemetlen.

- A szomszéd utcában lakó bombanő is fut. Ez egy remek motiváció. Előbb csak fuss vele egy irányban, hogy lásd vágyaid „tárgyát”, majd legközelebb szembe vele, hogy ő is észrevegyen. Feltétlenül ints neki, mert futók között így szokás. Lehet, nem int vissza, mert már sokat csalódott hasonló helyzetekben.

- Le kell adnom pár kilót, mert jön a bikini szezon. Na, ezt én nem is értem. Miért arra a három hónapra akar valaki jól kinézni?

- Mennyi szabadon szaladgáló kutya van a környéken? A kóbor ebekkel az a gond, hogy sajnálatos módon utcára kerültek, a te vagy az én (?) hibából. Viszont azért félni tőlük, mert gyerekkorodban megharapott egy? Ez nekem nem jön át. Ha szereted az állatokat, eszedbe se jut félni tőlük. Ha krokodilt vagy mondjuk oroszlánt pillantasz meg az úton, akkor jogos a para.

- Mennyire jó a közbiztonság a vidéken? Ha veréssel fenyegetnek a „nagy” fiúk a téren, tényleg úgy válhatsz futóvá, hogy nem is terveztél ilyet. Egy dél-amerikai országban futottam már konyhakés elől úgy, hogy az aznap reggeli futásomon a szandál felsértette a lábujjam, mivel sportcipő nem volt nálam. Nem volt vicces.

- Ha közeleg a vihar, és haza kell érnem előtte. Ez is egy jó momentum futásra. Mire hazaérsz, már ott is vannak a boldogsághormonok a testedben, és mint drog fog működni. A szervezet követelni fogja. Nem tudom, mi volt az a szer a múltkor, de abból kérek még!

Megannyi kifejezésünk van a hétköznapi beszédünkben, ami a futásról szól. Lássunk ebből párat csak úgy spontán (4 napos kutatás után).

Babavállaláskor:

Már 58 éves vagyok. Lassan kifutok az időből.

Hónap végén a boltban:

Hát erre már nemigen futja.

Agrárgazdaságban, ha jó évet zárnak:

Elég jól fut a székér.

Ha rövid a szerelem: futókapcsolat.

Ha nagy lángon főzöl és nem figyelsz oda:

Kifut az étel. Na meg, gyere anya fut a téj!



Ha már ennyire átszövi hétköznapjainkat a futás, akkor próbáljuk meg magunk, milyen is az!

Van egy iskolai dorkóm (az Y generáció kedvéért lefordítom: tornacipő), de minden sarokra érkezés felér egy agyrázkódással. Ezt tehát használd plázába járásra! Ha viszont van egy sportcipő a ruhatáradban (de hát ez nem is ruha), akkor azzal már elindulhatsz a Tisza-tavon vagy az Ultra Balatonon. :) Vagy várj csak! Ez vicc volt. A lakótelep körül vagy a városszéli dűlőúton tehetsz pár kósza futólépést, hogy megérezd az ízét. Ha nem jön az íz, akkor menj többet! Persze, mint mindent az életben, ezt is mértékkel csináld! Ha ráérezted, és akarsz, hogy a lábad minden segítséget megkapjon a talajfogáshoz, akkor kell venni egy futócipőt. A ruházat szinte mindegy, de tartózkodjunk a szélsőségektől! Persze, ha mosolyt akarsz csinálni az emberek arcára, akkor bátran! Fontos, hogy ezt egy versenyen próbáld ki, ne az utcán! Míg a versenyen megcsodálnak, az utcán boldognak néznek (mondjuk sportcuccban is).

Nem árt, ha valami rendszert teszel az edzéseidbe, mert máskülönben halogatás lesz belőle, és úgy múlik el a hét, hogy nem is futottál. Javasolom a minden második napot, és nem a holnapot, ami soha nem jön el. Ha már elindultál, jönni fognak az impulzusok. Zsuzsa nénéd, a szembeszomszéd nem fog visszaköszönni. Ne is várd el tőle! Rohadt ciki egy olyan embernek köszönni, aki fut. Még valaki meghallja, hogy egy ilyen embert ismer, és szégyenben marad. :) Mosolyogva méssz tovább. Kedves, ismeretlen emberek olyan válogatott jelzőkkel és átkokkal fognak illetni, hogy én ide le sem merem írni. Ha fiatal, csinos csaj vagy, akkor más jelzéseket fogsz kapni. Ezekből én nem tudok példaként felhozni egyet sem. Én nem ez a kategória vagyok. Félt, hogy ezek között is lenne olyan, amit jobb a fülbe vezetett zenével semlegesíteni.

- Mit ad a futás, ha amatőr? Ha az idővel versenyzel, hogy minél gyorsabb légy, akkor hatalmas örömmel leszel részese, abban a pillanatban, amikor a végére érsz. :) Ha örömfutó vagy, akkor végig kéjes mosollyal futod a távot. Ha baráttal futsz, még a közelmúlt eseményeit is meg tudjátok vitatni. Az egyedül futók fu-

tás közben engedik el a gondokat (pl. Anyám megint padlizsános répalevest rakott elé, mert vegán, és azt szeretné, ha én is az lennék. Vagy a szívsebész végiggondolja fejben a délelőtti műtétet, hogy a vele ellentétben nem futó beteg miért nem mozgott ébredés után. Mások pedig futás közben terveznek, gondolkodnak a dolgok jobbrafordulása érdekében).

Van egy közmondás: szégyen a futás, de hasznos. Az első része a mondatnak nem igaz, viszont a fent említett Zsuzsa néném biztosan elégedetten bólogatna. Igaz minden betűje. Mondaná.

- Miért szeretsz futni? Ilyenkor maradok csak egyedül, én és a gondolataim. Kikapcsol. Ezt nem én mondom. Én szeretek bekapcsolva maradni. A futás rengeteg futóbaráttal hozott össze. Szinte nincs olyan település a megyében, ahol ne ismernék valakit, aki fut. Ne kérdezz bele! Ez nem biztos. Futással (versenyeken) bejárhatod a környező városokat, ha jobban fut a székér, akkor országokat is.

- Terep vagy aszfalt? Városi ember leghamarabb a fasztert találja alkalmasnak a futásra. Én is. Szerintem a terepviszonyok a szalagokat cibálják meg, az aszfalt pedig az ízületeket veszi igénybe. Neked kell eldönteni, hogy melyik kedvezőbb vagy könnyen elérhetőbb. Lehet ezeket keverni is, ha az ember autóval is rendelkezik, akkor megtalálja a hozzá leginkább illő talajt. Oxigéntartalma miatt a terep a jobb választás. Én is szeretek erdőben futni. Úgy döntöttem, csinálom magamnak egy sajátot. Már ültettem három fát a kertbe.

- Mikor érdemes belefogni a futásba? Rövid lesz a válaszom. MOST!! De hát már 38-48-58 éves vagyok. Akarsz 68 vagy 78 is lenni? Akkor fogjál bele, kiskomám, és bónuszként egy olyan társasággal hoz össze a futás, hogy onnan nem tudsz szabadulni, talán soha. Bármilyen amatőr szinten is futsz, előbb vagy később meg akarsz magad méretni versenyen is. Ott pedig találkozol hasonló tempójú, életvitelű stb. emberekkel, és idővel a Facebook-ismerőseid döntő többsége is futó lesz majd. Később már a Messengeren beszélitek meg, ki melyik versenyen szeretne indulni.

Bíró Sándor

MASZ-kitüntettek

A Magyar Atlétikáért Arany fokozat



Angyal János – Antal Andor – Bácsalmási Péter – Bakai József – Balogh Lajos
dr. Békesi László – Benkő Ákos – Béres Ernő – Csépe Imre – dr. Ékes Erzsébet
Eperjesi László – Fazekas Miklós – Fejes Zoltán – Gál László – Garay Sándor
Giba István – Giczei Csaba – Gregor Gábor – dr. Győző Gábor – Harmati Sándor
Híres László – id. Tomhauser István – Iglói Mihály – Istenes Vilmos – Jeszenszky László
Juhász Béla – Kalovits István – Kámán Ferenc – Kelen János – Keresztúri Géza
Kertész Tibor – Kincses Zoltán – Kirchoffer József – dr. Kismaratonni Károly – Kiss Antal
Koltay Jenő – Kovács József – Kovács Péter – Kovács Sándor I. – Kulcsár Gergely
Kun László – László Sándor – Lázár István – Mátraházi Imre – Mecser Lajos
Mérei László – Miltényi Márta – Mindszenty János – Molnár Zoltán – Németh Béla
Németh Imre – Németh Pál – Novák Pál – dr. Nyerges Mihály – Nyíró György
Onodi Szabolcs – Orendi Mihály – Palla Dénes – Rab József – Rózsa István
Rózsavölgyi István – Sándor György – Schmutz István – Schulek Ágoston – dr. Sír József
Söjtör József – Subert Zoltán – Szabó János – Szalay Péter – dr. Szász Péter
Szerbák Elek – Szilágyi Jenő – Szöllösi Miklós – Tamás László – dr. Tölg-Molnár László
Tölgyessy Ferenc – Tóth Lajos – dr. Vargyas Csaba – Villányi Nándor – Vona Attila
Zarándi László – Zsoffay Róbert

Forrás: MASZ

Köszönjük, HRSE!

Egy csapat, amellyel öröm tenni a futókért



A HRSE csapata

A Hajdú Rendészeti Sportegyesület egy közhasznú civil szervezet, amely alapvetően a rendvédelmi dolgozók számára biztosít különböző programokat. Néhány a teljesség igénye nélkül: Családi Sport- és Egészségnap, Rendészeti Bemutatók, Vetélkedők, Bestrong Kondipark Nyílt Bajnokság, Crosstraining, Full Body Workout. Ezen kívül azonban számtalan, nem csak rendészeti dolgozónak szervezett programok találhatók az egyesület programjai között. Ilyenek a futóversenyek szervezése önállóan, vagy társszervezőként.

Egyik ilyen futóverseny a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesülettel közösen, immár negyedik éve megrendezett HAJRÁ FUTÁS Nagyerdei versenyszorozat.

A HRSE versenyeken részt vevő tagjai feladataikat minden esetben szorgalmasan, teljes odafigyeléssel, a legnagyobb együttműködéssel végzik, természetesen ellenszolgáltatás nélkül. Ha felvetődik egy gondolat, egy ötlet,



Brázda László és Román József



A HRSE és a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület tagjai a HAJRÁ FUTÁS versenyen

kétely nélkül együttműködök. További közös rendezvényünk az évente megrendezett Atlétatalálkozó és a Hajrá Futás Magazin szerkesztői munkálataiban történő együttműködés.

Legutóbbi közös rendezvényünk a három egykori kiváló debreceni atléta, Kovács Gyula, Kövesdi István és Szánthó Tamás emlékére állított Kopjafa volt a debreceni Nagyerdőben.

Külön is meg kell említenem a HRSE elnökének, Balogh Józsefnek a rendezvények sikere érdekében kifejtett tevékenységét. Öröm a HRSE tagjaival együtt tenni futótársainkért.



Balogh József és Varga Tamás

Balogh Imre, Balogh József, Brázda László, Csendom Kitti, Csendom Mónika, Gaálné Pogány Zsuzsanna, Gyüre Zoltán, Horváth Tamás, Pákozdy Krisztina, Rácz Ildikó, Román József, Szolnoki Imre, Varga Tamás, köszönjük szépen!

Hajrá Futás!



Balogh József a HRSE elnöke (jobb szélén) a kopjafaállításon

A futás szeretete

Élete legnagyobb versenyén futotta az egyéni csúcst, amivel 1964-ben Tokióban, az olimpián 5. helyezést ért el maratonon **Sütő József**, a Vasas egykori kiváló távfutója.

Azóta sem tudta magyar futó megközelíteni ezt a helyezést, világversenyen, ezen a távon.

Az ideje 2:17:56 volt.

Országos bajnokságot nyert két alkalommal 10.000 m-en, három alkalommal maratonon, egy alkalommal mezein, két alkalommal a 4×1500m-es váltóban, két alkalommal az 5000 m-es csapatban, négy alkalommal a mezei csapatban.

Országos csúcst ért el 15.000 m-en, 20.000 m-en, 25.000 m-en, az 1 órás futásban és maratonon.

– Mikor, hogyan kezdődött a kapcsolatod a futással?

– Általános iskolában 8. osztályos voltam, amikor elindultam egy felmérő versenyen. A táv kb. 800 méter volt. Megnyertem. Rá két hétre indultam a serdülő országos mezei bajnokságon, ami a Kincsem Parkban volt. Utolsó előtti helyeztem lettem.

Az Óbudai Hévízi úti pályán kezdtem el a rendszeres edzéseket, az Óbudai Harisnyagyár Klub színeiben versenyezni 15 évesen. Itt értem el a másodosztályú szintet. 1957-ben kerültem a Vasashoz, mert az óbudai egyesület feloszlott.

– Mi volt az első komolyabb sikered?

– 1958-ban 21 évesen 3000 m-en futottam 8:31,8-at, és ezzel az eredménnyel lettem első osztályú atléta.

Ezután a futólegendához, Rózsavölgyi Istvánhoz kerültem, aki ekkor már edzősködött is. 1961-ben 5000 m-en 14:24-et futottam.

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

– Ez egyértelmű. Az olimpia Tokióban, 1964-ben. Edzőmmel, Harsányi Gusztávval megbeszéltük, hogy ha ki akarok jutni az olimpiára, akkor csak a maratoni táv jöhet szóba. Emellett persze 5000 és 10.000 m-en is versenyzek. Ennek megfelelően állítottuk össze az edzéstervet. 1963 decemberében 3 hétig Tatán, az edzőtáborban alapoztunk. Januárban kezdődött meg az igazi alapozás. Sokak számára talán furcsán hangzik, de 1000 km-t futottam egy hónap alatt. Reggelente 12 km-t, és délután 20-22 km-t futottam. Vasárnap délelőtt 35-40 km volt az edzés. Kétségtelen szerencsém volt, hogy a sérülések elkerültek ebben az időszakban. Júliusban volt a szegedi nemzetközi maratoni



verseny. Előtte Londonba futottam 3 és 6 mérföldön, de feladtam a versenyeket, mert annyira fáradt voltam. Szerencsére 2 napra rá Írországon 5000 m-en 2. lettem 14:15-tel. Éreztem, hogy a fáradtság kezd elmúlni. A következő hét végén volt a szegedi maraton. Aki azt a versenyt nyerte, az utazhatott az olimpiára. Emlékszem, 35 fokos meleg volt. Este 6-kor volt a rajt. 2:36-al nyertem, és gondolatban már Tokióban éreztem magam. Be is válogattak az utazó keretbe. Rengeteg tempós edzést végeztem, futás közben rengeteget váltogattam 200-400 m-es távokat. Az olimpia előtt egy héttel futottam egy 10.000 m-es versenyen, ahol 17. lettem 29:30 körüli idővel. Eljött a nagy nap. Október 21-én délután 13:00-kor volt a rajt. 73-an indultunk el. A stadionból kifutva oda-vissza volt az útvonal. 20 km-ig egy 6-7 fős bolyban futottam a 10-12. helyen. Féltnál a japán Tsuburayával elfutottam a bolytól. Egymást segítve értük utol azokat a versenyzőket, akik egy kicsit erősebben kezdtek, az ír Hogant és az ausztrál Clarkot. Az etióp Bikila a saját tempóját futva hamar élre állt, és simán meg is nyerte a versenyt. Én és Tsuburaya 38 km-ig a 2-3. helyen futottunk. Sajnos ott elfáradtam, és leszakadva tőle 39-40 km-nél két angol, Heatley és Kilby megelőzött. De

az 5. helyeztem a célig sikerült megtartanom. Az időm 2:17:56 lett. Ezzel az időmmel több mint 5 perccel megjavítottam az egyéni legjobbomat, a saját országos csúcst, amit 1962-ben futottam. Az akkori Népsport azt írta: a nap meglepetése Sütő maratoni futáson elért 5. helyezése volt. Eltelt 54 év, és magyar futó, beleértve a középtávfutókat is, nem ért el jobb helyezést olimpián.

Továbbá nagyon kedves számomra az 1963-ban futott 10.000 m-es eredményem, ami 29:12 volt, és ezzel az eredménnyel akkor a 12. voltam a világranglistán.

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

– Nagyon jó barátságban voltam Mácsár Józseffel, a nagyszerű akadályfutóval. Az edzőtáborokban mindig egy szobában voltunk.

1962-től Harsányi Gusztáv lett az edzőm. Ő elsősorban a terepfutást favorizálta. Általában naponta kétszer edzettem. Reggel 7-12 km-t futottam, délután 20-22 km-t, benne pl. 4 db 3000 m-t, amiben erős 300-400 m-et futottam.

– Hogyan emlékszel vissza a versenyzői pályafutásodra?

– Az a közel 10 év volt életem egyik legszebb időszaka, azt csináltam, amit szerettem.

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

– Mindenekelőtt erős akarat, és hogy szeressék a futást. Továbbá minden körülmények között hajtsák végre az edzői utasításokat. Az időjárás soha nem lehet akadály.

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

– Azt gondolom, még többet is. 16-17 éves lehettem, amikor azt mondtam az édesanyámnak, hogy én egyszer válogatott sportoló szeretnék lenni. Ezt sikerült valóra váltanom, sőt olimpián vettem részt, ahol 5. helyezést értem el.

– Van kapcsolatod a sporttal így 80 évesen?

– Mindennap futok 6 km-t, függetlenül attól, hogy milyen idő van. A lábaim ugyan nem fáznak, de elfáradtak.

Sütő József nagyszerű eredményeket ért el, akaraterejének és a futás szeretetének köszönhetően.

A futás szeretete végigkíséri életét. 13 éves kora óta szinte mindennap fut. Ma is. Reméljük, még nagyon sokáig!

Cseke