



# HFM

## Hajrá Futás Magazin

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva: 2015

V. évfolyam

2019. július – 14. szám

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

# VII. ATLÉTATALÁLKOZÓ 2019

## A XX. század magyar futóbajnokai



GONDOLATOK A FUTÁSRÓL - TE MIÉRT FUTSZ?  
GONDOLATOK AZ ATLÉTATALÁLKOZÓRÓL  
ORGANICAFX RUNNING - SZÉP MÚLT



# Gondolatok a futásról

## MENCZER GUSZTÁV

„A futás azon túl, hogy egy természetes mozgásforma, rendkívül változatos és élvezetes is lehet. Itt most nem feltétlenül a versenyzők kemény felkészülése alatt elvégzett, sokszor fizikai fájdalommal járó futómennyiségre gondolok, hanem a szabadidős tevékenység részeként végzett mozgásra. Ez még pozitív addikciót is okozhat. Annál kellemesebb érzés kevés van, mint amikor egy kitűzött célt, egy kitűzött távot teljesítünk, és a jól végzett munka érzete önt el bennünket. Futhatunk magányosan a gondolatainkkal, vagy többen is megosztva ezt az örömet társainkkal. Lehet futni reggel és este, sík terepen és domboson, esőben vagy napsütésben. A láb mindig kéznél van.



A fizikai megterhelés ellenére a futást nagyon élveztem, és mindenki élvezni fogja, aki szereti a sebességet, aki szereti feszegetni a saját határait. Sok nagynevű, sikeres futóval futhattam együtt, amit mindig nagyon élveztem. Ezek közül 3 olyan futást emelnék ki, amelyekre mind a mai napig szívesen emlékszem vissza. 1. Budapest Nagydíj, Népstadion: A valaha élt legnagyobb 400-800 m-es futóval, Alberto Juantorenával futhattam 400 m-en, és nagy fegyvertényként könyvelhettem el, hogy ezen a versenyen előtte végeztem. 2. Olaszország: Egy nemzetközi versenyen együtt futottam a volt világcúcstartó olasz legendával, Pietro Menneával. Bár kikaptam tőle, de együtt álltunk fel a dobogóra, és kezet is ráztunk egymással. 3. Tokió, 8 Nemzet Versenye: Az egynapos versenyen 400-at és 4×100, ill. 4×400 métert is teljesítenem kellett. A legnagyobb sikert a 4×100 m-es váltóval értük el, ahol a dobogó 3. fokára léphettünk, megelőzve a 4. USA válogatotóját, amely Carl Lewisszal állt fel.”

**Menczer Gusztáv** Európa-bajnokságon VII. helyezett 400 m-en, országos bajnokságot nyert 4 alkalommal 400 m-en, 3 alkalommal fedett pályán 400 m-en, 6 alkalommal a 4×100 m-es váltóban, 4 alkalommal a 4×200 m-es váltóban, 5 alkalommal a 4×400 m-es váltóban. Országos csúcst ért el 400 m-en, a 4×100 m-es és a 4×400 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 400 m-en: 45,81 (1985).

[www.hajrafutas.hu](http://www.hajrafutas.hu)

## NÉMETH ILONA

„Számomra a futás, ezen belül is a sprintfutás volt a kedvenc, imádtam gyorsan futni, mindenkit megelőzni, örömet okozott, ha meglepethettem valakit azzal, hogy nem tudott megverni rövid távon egykor, mikor a néptáncról átváltottam az ATLÉTIKA sportágra!

Egy iskolai diákolimpia sikerein felbuzdulva kezdtem el az atlétikát, viszont az első hosszabb futással kapcsolatos élményeim nem voltak a legjobbakkal, mert vidéki lévén, ezeket csak út mellett vagy utak mentén tudtam elvégezni, mivel az erdőben nem mertem futni. Az út mentén pedig abban az időben – a 70-es évek eleje – nem igazán szaladgáltak emberek, főleg nem lányok, illetve a későbbiekben még jobban félreértelmezhető volt a futós lány az út mentén. Kellemetlen beszólások és „bolondnak nézések” közepette,



illetve obszcén beszólások mellett is futni kellett ahhoz, hogy egyre jobb eredményeket érjek el a sprint- és a 400 m-es gátfutásban. Később a távfutókkal szorosabb kapcsolatba kerültem a férjem révén. Ők, a távfutók megbabonáztak azzal, hogy örömmel vállalták a hosszú futásokat, ekkor már én is szívesen vettem, ha terepen kellett edzeni, ahol érdekes, változatos volt a táj, ami feleltette a nehézségeket, csak az élmény számított. A pályán körözéstől felállt a szőr a hátamon, ilyenkor nem esett jól, pedig egyébként élveztem a hosszabb futásokat is. A kezdeti VIVICITTA futásokon is részt vettem, terveztem egy maratont is teljesíteni, majd valamikor, de a sors sajnos közbeszólt. Pedig az életben szinte mindent a futásnak, a sportnak köszönhetek. Azt sajnálom csupán, hogy az elmúlt 15 évben a gerincműtétem sikertelensége óta nem tudok egyenletlen terepen futni. Remélem, azért még rövidebb távokon a későbbiekben lehetséges lesz kipróbálnom magamat. Ezért sokat tornáztatom a lábam, gerincem, mert tartozok még magamnak ennyivel, hogy újra ne csak sétálhassak, hanem FUTNI is képes legyek! Rövid távokon ma is szaladgálok, de egyelőre ez is megerőltető. Hiszek a futásban és annak jövőjében. Hajrá, futás! Aki tudja, mindenképpen csinálja, mindennap, mert egészségmegőrző, konzerváló szerepe is hatalmas. Áldott futásokat kívánok mindenkinek!”

**Németh Ilona** országos bajnokságot nyert két alkalommal a 4×100 m-es váltóban. Országos csúcst ért el a 400 m-es gátfutásban és a 4×100 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye a 100 m-es síkfutásban: 11,86 (1982).

### 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: [istvanceke55@gmail.com](mailto:istvanceke55@gmail.com) ▪ Telefon: 06-30-695-3880

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

▪ Fényképek: Berényi Ibolya, Dremák Albert, Pesti János ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető a [www.hajrafutas.hu](http://www.hajrafutas.hu), a [www.hrse.eu](http://www.hrse.eu) honlapokról és a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.

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

# Te miért futsz?

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

## Bleier-Cseke Lilla országos bajnok ultrafutó

„A futás számomra nem csak sport, vagy hobby, a futás az életem része. Futok, hogy tapasztaljak, élményeket gyűjtsek, tanuljak, közelebb kerüljek önmagamhoz. A futás segít átértékelni az örömeimet, segít legyőzni a félelmeimet, és segít elfogadni a gyengeségeimet. Megtanít az alázatra és a türelemre. Erőt ad, hogy meghaladjam és átlépjem a korlátaimat. A futás által tudom, hogy a siker nem minden, és a legnagyobb kudarc lehet a legfőbb tanítóm. A fájdalom és szenvedés sem értelmetlen, ha van cél, amiért megéri küzdeni. A futás megtanít értékelni a legkisebb lépést is, hisz a legkisebb lépéssel is a célom felé haladok. Azért futok, hogy önmagam lehessenek, és érzem, hogy élek.”



## Hajdú Lotti országos bajnokságon dobogós rövidtávfutó

„Számomra a futás egy hatalmas kihívás és küzdés önmagammal. Folyamatos figyelmet, energiát igényel, ami sokszor nehéz, de akkor se felejtettem el, mit szeretnék még magamból kihozni. A futás hatalmas szabadságot nyújt, és igyekszek minél többet kihozni magamból, amit csak lehet.”



## Kaptur Éva sokszoros országos bajnok, országos csúcstól elért rövidtávfutó

„Hogy miért futok? Ezt röviden meg tudom mondani. A futás számomra nem csak sport, ez az életem. Írhatnék hosszú sorokat, de ugyanez lenne a lényege.”



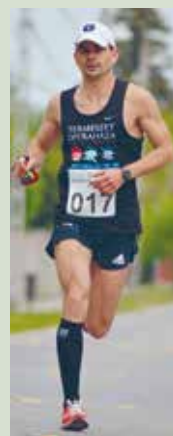
## Müller László szenior világbajnokságon váltóban ezüstérmes futó

„A futás számomra életforma, mindenkinek tudom ajánlani. Futás nélkül nem lenne teljes az életem, egyszerűen szeretem.”



## Steib Péter Balaton szupermaratonon ötszörös győztes ultrafutó

„A futás a kitartásról és az emberi akaraterő megvalósításáról szól. Ami egy hihetetlen célok elérése, az élet maga. Továbbá segít a mindennapokban. Annak idején nem hittem, hogy elérek ilyen eredményeket. Most is mikor eszembe jutnak, hihetetlen érzés, és még remélem nincs vége. Még futni szeretnék!”



## Tasi Dávid országos bajnokságon dobogós rövidtávfutó

„Először is, az életem része, nem tudnám elképzelni nélküle az életem. Másodsor, ha a pályán vagyok, amíg futok, nem számítanak az esetleges problémák, csak az, hogy kihozzam magamból a maximumot.”



## Vörös Márk országos bajnokságon dobogós távfutó

„Az egyéni teljesítményt egyértelműen mutató számok képesek motiválni arra, hogy nap mint nap legyőzzem magam a pályán. Az életemben a futás segít megtalálni a helyes arányt a napi feladataim elvégzése és a saját magamra fordított idő között. Már egy-egy apró siker is tud adni egy löketet a mindennapokra. Ha sikerül egy kemény edzést végigcsinálni, az akár napokig is jobbá teszi a közérzetem. Legjobb eszköz arra, hogy megtanítson küzdeni bármiért úgy, hogy mindeközben élvezzük azt a hosszú utat, ami a céljainkhoz vezet.”





# Gondolatok a magyar futóbajnokok találkozójáról

Azt mindig tudtam, ha Cseke Pista kitalál valamit, arra érdemes odafigyelni. Hosszú hónapokkal ezelőtt hallottuk, hogy Pista következő terve az elmúlt évszázad (évezred) futóbajnokai találkozóját szervezi. Gondoltam, nem kis feladat: név, elérhetőség, eredmény meghívás stb. Csodák csodája, megvalósult. 2019. június 22.

Nézem a legnépszerűbb közösségi oldalt. Egyre-másra jelennek meg az elmúlt 100 év atlétabajnokairól híradások, fotók, régen és ma. Jöttek a hírek, hogy már csak száz nap, ötven nap, tíz nap és hány óra találkozóig. Ki, kik fogadták el a meghívást, hogy ott lesznek június 22-én Debrecenben, a Nagyerdőben, a „szokásos” helyszínen.

Június 22., reggel 6 óra, Nyugati pályaudvar – a beavatott szem különleges emberekre figyelhetett fel. A tömeges áradatban feltűnt Simon Attila, Béres Ernő, Hecker Geri, Retezár Imre, Rózsa István, Szerényi János, Oros Ági, és így tovább. Mind, mind az elmúlt időszak atlétabajnokai. A Debrecenbe induló vonat későbbi megállóiban további bajnokokkal egészült ki a népes és elit társaság. Később csatlakozott hozzájuk Tóth Béla, Pető Mária, és még jó néhányan. Irány Debrecen. Debreceni Nagyállomás: már senkit sem lepett meg, hogy a pesti vonatot több bajnok várta, ott volt többek között Mohácsi Éva, Bérces Edit, Szabó Éva, Wéninger Kati.

A szervezést, a találkozót előkészítését mi sem bizonyítja jobban: rövid villamosozás után busz várt bennünket. Irány a találkozó helyszínére. A helyszínen már nem is lepődünk meg a már ott lévő bajnokok láttán. Nem tudom úgy felsorolni a neveket, hogy nehogyan valakit kihagyjak. Sőt, a sok-sok rendező és az éppen zajló futóverseny résztvevői között rátalálni sem volt könnyű minden bajnokra. Nem kellett sokáig hezitálni, hogy melyikük ki lehet, hiszen ismét egy, az itt már szokásos ötlettel, névre szóló (születési évükkel meg egyező) rajtszámot kaptak a bajnokok. Akik régóta nem látták egymást, csak rátekinthetve a rajtszámra, előjöttek a régi emlékek, nevek, arcok. Sztori sztori hátán, ölelések, kézfogások, puszilkodás.

Mikrofonban Cseke Pista hívására a díjátadó dobogó körül gyűltek össze a BAJNOKOK.

Na, itt kezdődött az én egyéni meglepetésem: Pista hívó szavára díjátadónak



Középen Simon Attila olimpikon távfutó, díjátadók: Orendi Mihály és Gál László



lettem felkérve Orendi Misi barátommal együtt. Orendi Misit értettem (MOB alenők, a találkozó védnöke, stb.), de én?

A felkérés utáni bemutatásban elhangzottak szerint a jelen lévő bajnokok

szinte mindegyikének valamilyen szintű versenyének szervezésében részt vettem, és ezért kaptam ezt az igen megtisztelő feladatot. Több mint ötven bajnokkal kezelt foghattam, megalapogathattam a hátukat, megölelhettem ŐKET. Sőt feleségem nyakába is akaszthattam egy emlékérmét.

Nem titkolom, meghatódtam: KÖSZÖNÖM, Pista.

Evvel nem volt ám vége: a különböző szintű találkozók állandó résztvevője, SIMON ATTILA mikrofont ragadva megköszönte a szervezést Cseke Pistának, és hogy nagyobb nyomatékot adjon a köszönetnek, egy ezüst kupát nyújtott át, kiemelve, hogy az Attila édesapjának (aki szintén kiváló atléta volt) első győzelméért kapott kupát adta át emlékül, ez az esemény pontosan 90 éve, 1929-ben történt.

A találkozó vége felé még átvehették a bajnokok a névre szóló emléklapot és a XX. SZÁZAD MAGYAR FUTÓ BAJNOKA feliratú pólót.

Pista köszönetet is kifejező zárszavában a jövőről is szólt: jönnek a gyaloglók, dobók, ugrók, többpróbázók.

Köszönjük, Cseke Pista!

Gál László



# A találkozás öröme



Véninger Katalin – Jakab Erzsébet – Monspart Sarolta – Budavári Mária.  
Hátul Mecser Lajos és Szerényi János



Kulcsár Magdolna – Szabó Ildikó



Béres Ernő – Simon Attila



Tóth Béla – Sütő József – Molnár Gizella



Szabó Ildikó – Zsilák Ilona – Pál Ilona



Varga Gyula – Szopori Erika – Szabó Éva – Babály László  
Hátul Kazsimér Attila és Tölgyesi Balázs





**MINDENKIT SZERETETTEL VÁR  
A HAJDÚ RENDÉSZETI SPORTEGYESÜLET**





# ORGANICA FX SZUPERMARATON 2018





# Egy milliméterre az olimpiai bajnoki címtől



Olimpián V., Európa-bajnokságon ezüstérmes távolugrásban, országos bajnok három alkalommal a távolugrásban és 100 m-en, két alkalommal 200 m-en, egy alkalommal a 100 m-es gátfutásban, fedett pályám 60 m-en, országos csúcstól ért el távolugrásban és a 4×100 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye távolugrásban: 676 cm (1977), 100 m-en: 11,4 (1974).

Ezek **Szabó Ildikónak**, a 70-es évek nagyszerű atlétájának legszebb eredményei.

– *Mikor, hány évesen ismerkedtél meg az atlétikával? Ki fedezte fel a tehetséged?*

– 10-11 évesen kezdtem az atlétikát, előtte tornáztam és kézilabdáztam iskolai szinten.

– *Rövidtávfutás és távolugrás. Melyik volt a kedvesebb?*

– Mind a két versenyszámot nagyon szerettem, de a távolugrás állt közelebb hozzám. A bizonyítási vágy nagy volt bennem, és a távolugrásnál erre 6 ugrási lehetőségem volt, míg a futásnál csupán egy. Ha elrontottam a rajtot, akkor már nem volt lehetőségem a javításra, ellentétben az ugrásnál még javíthattam, ha elrontottam valamit.

– *Emlékszel még rá, mi volt az első komolyabb sikered?*

– Az IFI EB-n, Duisburgban elért 2. hely 200 m-en 23,62 mp, ami nagy meglepetés volt, mert nagyon erős mezőny volt, és a 8-as pályán futottam! Természetesen előtte is voltak számomra emlékeztető sikerek – országos bajnokságok –, de ez volt a legelső és a legemlékeztetősebb.

– *Mennyit edzettél naponta, hetente?*

– Napi 2 edzésem volt, és alapozási időszakban vasárnap és ünnepnapon is volt edzés!

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

– Az 1976-os montreali olimpia. Az esélytelenek nyugalmával utaztam ki, és mindenki számára meglepetés volt az 5. helyezésem! Nagyon erős mezőnyben sikerült ez az 5. hely. Dél előtt 10 órától volt a selejtező, ami kb. fél egyig tartott, és már itt elfáradtam egy kicsit, mert meleg volt, és nagyon sokan voltunk, és két ugrás között nagyon sokat kellett várni.

– *Hogyan emlékszel arra a bizonyos olimpiai távolugró döntőre?*

– A döntő, ha jól emlékszem, délután 4 órakor kezdődött, és 3. ugrásra kerültem a döntőbe, ahol az utolsó (6.) ugrásom hatalmasra sikerült (7 méter felett), de a versenybírók szerint kb. 1 mm-t beléptem. A belépést kb. 2 percig nézegették, mire felemelték a piros zászlót. Ezzel az ugrással, világcuccsal megnyertem volna az olimpiát.

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

– Első edzőm Váradi Laci bácsi volt, aki felfedezett. A második edzőm Molnár István, akinek az eredményeimet és a sikereimet köszönhetem.

– *Milyen emlékekkel, milyen érzéssel emlékszel vissza a versenyzői pályafutásodra?*

– Mindig örömmel gondolok vissza, mert annak ellenére, hogy nagyon sok áldozatot és lemondást igényelt a sport, de mindezt kárpótoltak az elért eredmények, sikerek, az utazások és a versenyeken kötött barátságok.

– *Hogyan látod, sikerült elérned azt, amit szeretnél volna, sikerült kihoznod magából a maximumot?*

– Maradt egy kis hiányérzetem, amit a sérülésem (Achilles-ín részleges szakadás) okozott, és ami miatt abbahagytam a sportot. Tudnom kellett volna nemet mondani, amikor egy-egy versenyen 3-4 versenyszámban is rajthoz kellett állnom. Ha csak a fő számomra, a távolugrásra koncentrálnom lehetett volna, akkor talán nagyobb sikereket is elérhettem volna.

– *Milyen kapcsolatod van napjainkban szeretett sportágaddal?*

– Semmi kapcsolaton nincs a sporttal. Néha hívnak versenybíróknak a diákolimpiára.

**Ziegner Anikó** olimpián X. helyezett távolugrásban, országos

bajnok rövidtávfutó:

„Ildivel 16 éves korunk óta vagyunk sporttársak, sportbarátok, cimborák. Ellenfélként is sportos, egymást segítő vetélkedés volt közöttünk edzéseken és versenyeken is. Az, hogy a montreali olimpia döntőjében egymást tudtuk segíteni, biztatni, nagy segítség volt számomra, életem első világversenynél! Ildikó V. helyezése hatalmas eredmény!

Még hatalmasabb dolog az, milyen szerénységgel viselte ezt és a többi sikert. Ildi a mai napig aranyos, mosolygós, segítőkész, igazi sportember!”



**Szabó Ildikó** kiváló atléta, nagyszerű eredményeket ért el. Tisztelték és tisztelik mind a mai napig, nemcsak az elért eredményeiért, de az emberi jelleméért is!

Bár amint mondta, kevés kapcsolata van szeretett sportágával, de gyakran feltűnik a HAJRÁ FUTÁS versenyein, ahol mint díjátadó közreműködik. A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület tiszteletbeli tagja, ami végtelen megtisztelő az egyesületünk számára.

Cseke

A magazin megjelenését támogatja:



Nemzeti  
Együttműködési  
Alap