

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

## FUTÓLEGENDÁK



Az atlétika szeretete

A rekortán szaga

Miért az atlétika?

Öngyilkos vállalkozás

Egy verseny, két világcsúcs

# Gondolatok az atlétikáról

## Kiss Antal (1935)



„Az atlétizálást hosszútávfutással kezdtem, ifi koromban válogatott is voltam 3000 m-en. Majd felnőtt versenyzőként az első 6-ban voltam 5000 és 10.000 m-en. 24 éves voltam, amikor egy csapatbajnokságon Gyöngyösnek nem volt gyaloglója, és az edzőm, Kömley Károly tanár úr szólt nekem, hogy fiam, vetkőzz, mert gyalogolni fogsz! Azt sem tudtam, hogy kell gyalogolni, de ő azt mondta, nem baj, csináld úgy, mint a többiek. Megnyertem a 10.000 m-es versenyt. Annyira jól ment a gyaloglás, hogy behívtak az edzőtáborba, Tatára. A MASZ elnöksége közölte velem, hogy ezután gyalogolni fogok. A válogatott edzője azt mondta, hogy nem kell változtatnom a mozgásomon, nagyon jól

csinálok. 1962-ben az országos bajnokságot már megnyertem 20 km-en, olyan kiváló atlétákat előztem meg, mint Havasi István, Dinesz Béla, Balajcza Tibor. 1966-ban az Európa-bajnokságon VII. helyezett lettem 20 km-en. Következett 1968-ban az olimpia. Az eredményeim alapján jutottam ki. A 20 km-es verseny nem sikerült, csak 14. lettem. De jó formában éreztem magam, és úgy döntöttem, elindulok 50 km-en, és nem várok 4 évet a következő olimpiáig. A MASZ-vezetők, edzők, mindenáron le akartak beszélni, hiszen 48 órán belül volt a 2 verseny. Ráadásul magaslaton, nagyon féltettek. Azt mondták, ez öngyilkos vállalkozás. A verseny rajtja a stadionnál volt, majd 25 km után volt a forduló és vissza. A versenyt visszafogottan kezdtem, a középmezőnnyel haladtam. Ez, mint kiderült, nagyon jó taktika volt. Nagyon nagy segítségemre volt dr. Szabó Miklós, aki a verseny alatt végig tájékoztatott a többi versenyző állapotáról. 25-30 km táján értem fel a 6. helyre. Fokozatosan mentem egyre feljebb, megelőztem az orosz Agapovot, a verseny egyik esélyesét, aki teljesen elkészült erejével. 43-44 km-nél értem fel a 2. helyre. Onnantól kezdve nagyon nehéz volt. Amikor beértem a célba, fel sem tudtam fogni. 7 kg-ot fogytam a verseny alatt. Teljesen elkészültem az erőmmel. Csak amikor már pihentem, akkor tudatosult bennem, hogy ezüstérmes lettem. Nagy meglepetés volt a vezetők számára.”

**Kiss Antal** olimpiai ezüstérmes az 50 km-es gyaloglásban. Országos bajnokságot nyert három alkalommal a 20 km-es, két alkalommal az 50 km-es és négy alkalommal az 50 km-es csapatbajnokságon.

Országos csúcsot ért el a 10 km-es, a 15 km-es, a 20 km-es és az 50 km-es gyaloglásban.

Egyéni legjobb eredménye 50 km-en: 4:07:58 (1971).

## Pesti Mónika (1975)



„1985-ben 10 évesen kerültem a Szegedi Vasutas Sportegyesületbe. Sporttagozatosként kötelező volt atlétizálniuk a lányoknak. Futással kezdtem Gulácsy Péter edzőnél, majd 1 évvel később kerültem át Balog István gyaloglóedzőhöz. A gyaloglással mint versenysporttal ő ismertetett meg, és az ő irányítása alatt versenyeztem a visszavonulásomig, a 2000. év nyaráig. A gyaloglás jellegzetes csípőmozgással jár, de néha nehéz megkülönböztetni a futástól, ezért szabályait szigorúan ellenőrzik. A versenyeken gyaloglóbírók nézik a sportolók technikáját, és figyelmeztetnek, ha nem megfelelő a végrehajtott mozgás. A 3. figyelmeztetés kizárást von maga után. A szabályos gyaloglásnál a törzsünk a talajhoz képest lehetőleg függőleges. A talajfogás sarokkal és nyújtott térdel történik. A lépés során a lendítéssel először a sarok ér földet. Ezután mintegy átgördül a testsúly a sarokról a lábközépen át a lábujjpárnákra, majd a támaszkodási fázisban elrugaszkodunk a talajtól. Mivel a támaszkodási idő valamivel rövidebb, mint a lendítési, ezért mindig

van egy olyan kis időtartam, amikor mindkét láb a talajon van. Az olimpiai számok közé tartozik a női 20 km-es versenytáv, valamint a férfi 20 km és az atlétika leghosszabb olimpiai távja, az 50 km-es gyaloglás. Felnőttként 20 km-en versenyeztem, legjobb eredményem 1:34:00 volt, melyet 1999-ben teljesítettem. 1998-ban 10 km-en 44:14 volt a legjobb eredményem. A gyaloglásnak köszönhetően nagyon sok remek embert ismerhettem meg. Szép élményekkel gazdagodtam a versenyek által, a sport kitartóvá nevelt. Részt vehettem ifjúsági Európa- és világbajnokságon, Universiadén, felnőtt világbajnokságon, számos hazai és nemzetközi versenyen. A sport a mai napig fontos része az életemnek.

Lehet, hogy hosszú az út a végső célig, de minden apró lépéssel közelebb kerülsz hozzá. És minden lépés, amit megteszel, attól Te magad is több leszel.”

**Pesti Mónika** országos bajnokságot nyert két alkalommal a 10 és a 20 km-es, három alkalommal a 20 km-es és egy alkalommal a 10 km-es csapatban gyaloglásban.

Egyéni legjobb eredménye 10 km-en: 44:14 (1998).

# Miért az atlétika?

*Kiváló sportolók, akiknek az atlétika fontos szerepet játszik mindennapi életükben. Bár különböző versenyszámokban versenyeznek, de egyvalamiben teljes mértékben megegyeznek: az atlétika szeretetében.*

## BÖNDÖR DÁNIEL Országos bajnok rúdugró

„Általános iskolás koromban több sportággal is megismerkedhettem, úszás, kick-box, foci, de az atlétika volt, ami legjobban megtetszett. Akkoriban még nem igazán tudtam, mi történik körülöttem a pályán, csináltam, amit mondtak, futottam, ugrottam, mentem jobbra, balra. Amikor felvételt nyertem a bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium hatosztályos képzésébe, nemcsak egy jó iskolába, de egy éppen újjászerveződő atlétikai egyesülethez is csatlakozhattam. Itt láttam meg igazán a nagybetűs ATLÉTIKÁT, itt szerettem bele igazán ebbe a sportágba. Úgy gondolom, nincs még egy olyan mozgásforma, amely ennyire ki lenne hegyezve az emberi teljesítőképességre, ahol ennyire tökéletes, precíz technikák lennének, nem véletlenül hívják a sportok királynőjének. Ez az, amit a legjobban szeretek benne, illetve hogy emellett mindenki megtalálhatja a saját versenyszámát, ami a legjobban illeszkedik az adottságaihoz, személyiségéhez. És, hogy kicsit „haza is beszéljek” a kedvenc versenyszámom a rúdugrás, ami egy kicsit talán kilóg az atlétikából (a lehető legjobb értelemben), hiszen itt nem elég, ha valaki gyors vagy erős, tornában is valamilyen szinten otthon kell lennie, hogy akár egy méterrel is túlgorja a fogásmagasságát. Összefoglalva, remélem, hogy még sokáig tudom élvezni az atlétikát mint versenyző, vagy később akár mint testnevelő, edző.”



koromban kezdtem el teniszezni, millió versenyre jártunk a szüleimmel, meg öcsémmel is, ami sokat formált rajtam, még ha már nem is emlékszem teljesen mindenre. Gimiben elkezdtem kosarazni is, amit imádtam még annak ellenére is, hogy igen sokszor legszívesebben csak menekültem volna a labda elől, és nem éreztem komfortosan magam a pályán, természetesen kivéve, ha védekeztünk. Akkor jött egy nyár, amikor az akkori Bambi-alkatával létezni próbáló Hanga szeretett volna valami mást kipróbálni. Jók voltak a tenisz- és kosáredzések is, de kellett volna valami erőnléti, erősítő jellegű munka is, mert abban nem voltam a topon. Ennek hatására, a baráti kapcsolatok és igazából a véletlen egybeesésével kerültem az akkor még DEAC-on edző Skoumal Peti csoportjába, a REFA rúdugrókhoz. Tehát igazából az atlétikát én kerestem, választottam, de ha őszinték akarunk lenni, akkor azon belül a rúdugrás talált meg engem, nem fordítva. Hamar megszerettem az atlétikát, de az igazi szerelem igazából akkor indult el, amikor tudatosult bennem az edzések és versenyek során, hogy mi is az egész lényege, mivel ad ez nekem többet, mint eddig minden más. Természetesen ehhez a „megvilágosodáshoz” milliányi apró dolog segített hozzá. Az a végén már frusztrált kislány a teniszmeccsekről, aki küzdött minden egyes pontért, és az a rohángoló, nyakigláb kosaras lány mennyit változott akkor, amikor elkezdett atletizálni! Azzá a felszabadult és boldogsággal teli lánnyá változott, akire ma is meleg szívvel gondolok vissza, és sokszor merítek belőle erőt. Nekem akkor az atlétika, a rúdugrás valami olyan többletet adott, amire valahogy mindig is vágytam, és ott bujkált bennem az igény mindig is valahol. Mert őszintén annyira csodálatos és szép az a tény, hogy igazából saját magammal versenyzem, nem is magam ellen, hanem magamért, a fejlődésemért. Csodálom, hogy mennyit tud fejleszteni rajtunk az atlétika, hogy mennyi mindenre képes megtanítani minket, és hogy mennyire a szívünkhöz tud nőni.

## FARKAS BENCE Ifjúsági olimpián IX. helyezett rövidtávfutó

„Óvodában labdaövira jártam, ahol az eddigi edzőm, Tarr Imre, aki tartotta a foglalkozást, és már akkor észrevette, hogy örökmozgó vagyok. Általános iskolában úsztam, fociztam, dzsúdóztam. Régebben atletizáltam, csak sajnos sarokfájós voltam, és hátráltatott a munkában. Körülbelül 5 éve volt egy atlétikaverseny, ahol jól szerepeltem, és Imre bácsi megkérdezte, hogy nem akarok-e lemenni atletizálni újra. Elkezdtem komolyabban mozogni, talpbetétet használtunk, elmúltak a fájdalmaim. Egyre jobban mozogtam, és Imre bácsi versenyekre nevezett, ahol jöttek az eredmények, és azóta még komolyabban veszem az egészet.”



## FARKAS PETRA Világbajnoki résztvevő távolugró



„Az atlétika a sportok királynője. Nagyon sokszínű és sokoldalú, mivel nagyon sok ága van, ahol a sportoló megtalálhatja a hozzá legközelebb állót. Már lassan 14 éve üzöm, és sose bántam meg, hogy elkezdtem.

Eleinte mindent kipróbáltam, pl. dobások, hosszútávfutás, gátazás, de valahogy egyik se állt olyan közel hozzám, mint a távolugrás. Szerintem evvel mindenki így van, hogy nem lehet valamire azt mondani, hogy ezt inkább ne, amíg nem próbáltuk ki, mert lehet, hogy pont abban leszünk tehetségesek, és nagyon megszeretjük. Időigényes, míg megtaláljuk, akár évekre is telhet, mire kialakul, hogy melyik az az ága az atlétikának, amiben jók vagyunk/lehetünk. Nagyon fontos és szerintem elengedhetetlen az elkötelezettség, a tisztelet, az alázat, becsületesség és a céltudatosság. Ahhoz, hogy valaki jó sportolóvá válhasson, elengedhetetlenek ezek a tulajdonságok, és még számtalan más dolog is. Nagyon sok lemondással járhat, de szerintem megéri. Emlékszem, mennyi osztálykirándulást, közös programot mondtam le, hogy bocsí, nem tudok menni, mert edzésem van. Ez egy ideig kicsit megviselt, hogy legtöbbször nem mondtam, de megérte lemondani, mert jöttek a jó eredmények. Mivel ha valaki egy edzést kihagy, vagy esetleg többet, azt később már nem lehet behozni. Úgy gondolom, az atlétika egy nagyon szép sportág, és örülök, hogy erre a pályára sodort az élet.”

## KLEKNER HANGA Országos junior csúcstartó rúdugró



Ha röviden kellene megfogalmaznom, akkor az lenne a válaszom, hogy az élet is úgy akarta. A sport mindig is meghatározó része volt az életemnek, ezt láttam a szüleimtől is. Nagyon hálás vagyok azért, amit a sport nekem adott, és tudom, hogy azt a szemléletet, motivációt és hozzáállást, amit nekem adott, sosem tudja elvenni senki sem tőlem, mert már a részemé vált. Alsós

# A rekortán szaga

## Gondolatok a 2023-as atlétikai világbajnokságról

Három és fél év múlva egy világraszóló megnyitó ünnepséggel kezdetét veszi majd a XIX. atlétikai világbajnokság Budapesten. Az 1983 óta megrendezett versenyeknek eddig többek között olyan városok adtak otthont, mint Helsinki, Róma, Tokió, Athén, Párizs, Berlin, Moszkva, Peking és London. Ebbe a sorba beállni már önmagában is elismerést jelent. 2023. augusztus 19-től kilenc napon át ránk fog figyelni a világ. A földkerekség legjobb atlétái nálunk fognak megmérkőzni egymással. Tengernyi médiumban a sport hírek elején fognak tudósítani a nálunk megrendezett viadalról. A világ harmadik legrangosabb sporteseményére szurkolók serege fog ellátogatni hazánkba, akik közül sokan lehet, hogy soha sem jöttek volna Magyarországra, ha nincs ez a verseny. Ha már ideutaznak, akkor szét is néznek nálunk, és a világ minden sarkába elviszik a jól megrendezett versenyt, a szép európai országot és a barátságos emberek hírét, ahová érdemes máskor is eljönni. A sikeresen megrendezett világméretű erőpróba pedig hivatkozási alap



lesz a jövőben, amennyiben hasonló vagy még ennél is nagyobb verseny rendezésére adjuk majd be a pályázatunkat. Az egyre szaporodó sportberuházások más jövőbeni viadalk helyszínei is lehetnek. Engem debreceniként is jó érzéssel tölt el, hogy a főváros egy eddig

elhanyagolt, elvadult részén a sportok királynőjének ilyen világszínvonalú otthona épül fel. A rendezők előrelátását bizonyítja, hogy a 40 000 férőhelyes atlétikai stadiont a vb után 15 000-esre bontják vissza. Öröm látni, hogy a jelenlegi politikai vezetés számára fontos az élsport, a tömegsport, az iskolai testedzés, az egészséges életmód népszerűsítése és az egészséget károsító régi és újabb rossz szokások visszaszorítása, a betegségek megelőzése. A férfias férfiak és a nőies nők, a családapák és a családayak ideáljának népszerűsítését nemcsak a jó értelemben vett propaganda segíti, hanem az átgondolt családtámogatási rendszer és adópolitika is. Így az egész összeáll egy távlatos, a nemzetet erősítő rendszerré, amiben a budapesti vb-nek is fontos helye van. Akik ellenezték, azokra idővel senki nem fog emlékezni, viszont a hazai világvérseny emléke, öröme és azoknak a gyerekeknek a lelkesedése, akiket a rekortán szaga megcsap, megmarad.

Varga Lajos  
középszkolai tanár, amatőr futó

### BOGÁR JÁNOS

Európa-bajnok ultrafutó

„A 2023-as magyar atlétikai világbajnoksággal kapcsolatban, szinte szavakkal ki nem fejezhető érzésem van.

Ez a magyar sportdiplomácia óriási sikere, ami már teljes visszaigazolást a világszervezet részéről a magyar szövetség felé. A maximális elismerés jele.”

### CZINGLER ZSOLT

fedett pályás világbajnokságon bronzérmes hármassugró

„Az atlétikai világbajnokság a világ harmadik legjelentősebb rendezvénye, és mint ilyen, óriási tömegeket vonz, hatására valószínűleg sok ezer gyermek kezd majd el atletizálni. És itt fogalmazódik meg az, miért fontos társadalmilag is támogatnunk egy ilyen volumenű hazai rendezésű eseményt, mert a sport, jelen esetben az atlétika jobb emberré tesz minket, és ami fontosabb, gyermekeinket is.”

### GÁL LÁSZLÓ

Nemzetközi díjjal kitüntetett atlétikai szakember

„Ami épül, az nem egyszerűen »stadion«, az az atlétika szentélye lesz, koronázni csak szentélyben lehet.”

### SUBA LÁSZLÓ

Év utánpótlás edzője

„Nagyon felemelő érzés, ha a kis országunknak ilyen bizalmat szavaz a világ legnagyobb sportszervezete, az IAAF. Számunkra korábban ez elképzelhetetlen volt, mert sem gazdaságilag, sem politikailag nem kaphattuk volna meg.”

### KOZÁK LUCA

világbajnoki résztvevő rövidtávfutó

„Amikor megtudtam, hogy Budapest rendezi 2023-ban az atlétikai világbajnokságot, tényleg a legboldogabb ember voltam a világon.”

### SOROK KLAUDIA

EYOT aranyérmes a 100 m-es gátfutásban

„Olyan ez a 2023-as vb kicsit nekem, mint a karácsony. Vitatkozhatunk róla, hogy csak gazdát cserél a pénz, és felesleges. De mindenkit közelebb hoz ez az időszak, és szükségünk van rá. Feltöltődik tőle a lelkiünk, és reményt ad.”

### SZAKÁLY ISTVÁN

Magyar Atlétikáért Életműdíjjal kitüntetett sportvezető

„Óriási lehetőség Magyarországnak. Lesz végre egy csodálatos atlétikai stadionunk, kedvet kapnak fiataljaink a sportághoz, jelentős mértékben nőne az országimázsunk, további lendületet adhat a turizmusnak, amely által jelentős bevételhez juthat az ország. Kiváló szervezői és rendezői gárdánk az egész világnak bizonyíthatja, hogy a magyarok, Magyarország méltó világvérsenyek és akár az olimpia megrendezésére is.”

### ZARÁNDI LÁSZLÓ

olimpián bronzérmes Európa-bajnok rövidtávfutó

„90 éves vagyok, az élet csodálatos ajándéka lenne, ha megérném és megnézhetném a hazánkban megrendezett atlétikai világbajnokságot.”



Kiss Antal



Szebenszky Anikó



Balajcza Tibor

# VIII. Atlétatalálkozó

A XX. század magyar  
gyaloglóbajnokai a Nagyerdőben  
Debrecen, 2020. június 20.



Urbanik Sándor



Rosza Mária



Sátor László

# FUTÓLEGENDÁK



Béres Ernő



Dr. Szabó Miklós

**BÉRES ERNŐ** és **DR. SZABÓ MIKLÓS** 1928-ban születtek. Kiváló távfutók voltak az 50-es években.

**Béres Ernő** 1952-ben a Helsinkiben megrendezett olimpián 7. helyezést ért el 5000 m-en. Világsúcsot ért el 1953-ban a 4×1500 m-es váltó tagjaként Garay Sándorral, Iharos Sándorral és Rózsavölgyi Istvánnal. Országos bajnokságot nyert 1500 m-en, két alkalommal mezein, és három alkalommal a mezei csapatban. Öt alkalommal futott országos csúcst. Egyéni legjobb eredménye 1500 m-en: 3:46,6 (1953).

**Dr. Szabó Miklós** olimpián 4. helyezést ért el 5000 m-en, országos bajnokságot nyert két alkalommal 10 000 m-en, egy alkalommal 5000 m-en, három alkalommal mezein, két alkalommal mezei csapatban és két alkalommal az 5000 m-es csapatban. Egyéni legjobb eredménye 5000 m-en: 13:51,8.

Az aktív versenyzői pályafutásuk befejezése után mind a mai napig kapcsolatban vannak az atlétikával. Edzőként, versenybíróként, vezetőként dolgoztak szeretett sportágukért.

Tevékenységükért mindketten megkapták a Magyar Atlétikai Szövetségtől az Életmű Díjat.

**B.E.:** Kezdetben labdarúgóként szerepeltem. Sérüléseim miatt (bokatörés) szüleim ellenezték. Ekkor látott meg Keszthelyi János, aki felfedezett az atlétika számára. 1940-ben indultam először Vácott a piarista gimnáziumban, mezei futóversenyen. A Dunakeszi Magyarország Egyesület tagja voltam 1946-tól 49-ig, ahol sok ifjúsági vasutas bajnokságot nyertem. Eredményeim gyorsan javultak. 1948-ban felvettek a Testnevelési Főiskolára, amelyet 1952-ben, a helsinki olimpia évében végeztem el. A mai napig is napi rendszeres testedzést végzek (futás, úszás), továbbá MASZ országos versenybíró vagyok. 78 éve bent élek a szeretett sportágamban, az atlétikában és a futásban. Kövessetek engem, mai fiatalok és idősebbek! Én azt vallom, hogy a „futás a test és a lélek boldogsága”. Ez legyen egy életre szóló tanácsom és ajándékom a fiataloknak és öregeknek! Ez az én hitvallásom, és e szerint élek Hajrá futás! Hajrá boldogság!

**Dr. Sz. M.:** 10 éves koromtól intézetben nevelkedtem édesanyám korai halála miatt. Mindenfajta mozgásban részt vettem, a testnevelés mindennapos volt. Futballoztam, kézilabdáztam, 14 éves koromban megnyertem egy iskolai versenyt 80 méteres síkfutásban. Egy évvel később 5. lettem egy mezei futóversenyen, de ekkor még nem atletizáltam. A háború után Kecskeméten jártam a piarista gimnáziumba, ahol a leggyorsabb voltam. 1948-ban anélkül, hogy különösebben készültem volna rá, megnyertem egy mezei versenyt. 1950-ben ragadtam az atlétikánál. Ekkor harmadosztályú minősítésem volt. Ettől kezdve rendszeresen edztem. Eredményeim fokozatosan javultak.

## AZ EDZŐRŐL:

**B.E.:** Kelen János gondnok volt a Vasas pályáján. Iramfutó edző volt. Nagyon kemény iramot futottunk az edzéseken. Fontos volt a számára, hogy a tanítványának hogyan alakul az élete a sportkarrier után. Kiváló volt a kapcsolata a tanítványaival. Jó ember volt. Meg lehetett vele beszélni az edzéseket. Lehetett véleményünk. Engedte, hogy elmondjuk, és figyelembe is vette azokat. Azonban nagyon határozott és kemény volt az edzések végrehajtásával kapcsolatban. Én inkább többet csináltam, mint amit előírt. Nagyon jó érzésekkel voltam és vagyok iránta.

**Dr. Sz.M.:** Mi, tanítványok voltunk a Simek-istálló, és Franci bácsi – **Simek Ferenc** – az istálló-mester, ahogy neveztük, valamennyi tanítványát képességeiktől függetlenül nevelte a futás szeretetére, a versenyzés örömeire, és arra, hogy azért önként áldozatot is hozunk. Elvárta, hogy komoly célokat tűzzünk ki magunk elé, ki-ki tehetsége szerint, és tegyünk meg mindent, hogy az valóra váljon. Az istállóra a kiegyensúlyozott légkör és egymás elismerése mellett a jó barátság volt a jellemző. Mindenkinek meghallgatta edzés előtt a panaszait, kinek mi fáj, milyen fáradt, aztán szó nélkül kijelölte az edzésadagot. Természetesen a panaszok is mindent megcsináltak. Nem csattogott kezében korbács, még a szavai mögött sem, mégis természetesnek tartottuk, hogy megtegyünk mindent, amit előírt nekünk. A mesternek mindenki egyformán szívügye volt. Ugyanúgy örült egy harmadosztályú egyéni csúcsnak, mint egy felnőtt bajnokságnak. A tanulást, az életre való felkészülést Franci bácsi ugyanolyan fontosnak tartotta, mint a sportot.

## EGY MONDAT A FUTÁSRÓL:

**B.E.:** Ki tudja megmagyarázni a boldogságot? Nekem a futás a szeretőm.

**Dr. Sz.M.:** Nincs annál nagyobb öröm, mint mikor az ember megindul a hajrában, és a győzelem ízével látja közeledni a célszalagot, az utolsó 5-8 másodperc maga a boldogság.

## MIT JELENT SZÁMÁRA A HAZASZERETET?

**B.E.:** Szülőföldem Magyarország, és ehhez mindig ragaszkodtam. 15 országban versenyeztem. Voltak kérések hazám elhagyására, (megkerestek ezzel Párizsban, Stockholmban, Londonban), sok külföldi ajánlatot utasítottam el, mert nem az anyagiakat tartottam elsőnek. Elsősorban a családom miatt ragaszkodtam az országhoz. A hazámhoz mindig hű voltam. Én mindig azt mondtam, hogy itt születtem, és itt kell meghalnom. Mindig büszke voltam és vagyok a magyar hazámra. Így is életem és viselkedem, amíg élek.

**Dr. Sz.M.:** Az első regény, amit elemista koromban egyedül végigolvastam, az Egri csillagok volt. Utána büszkén mondtam nagyapámnak, hogy én is olyan hős akarok lenni, mint az egri vár védői, és harcolni akarok az ellenséggel a hazámért. Hosszan rámnézett, és így válaszolt: Nemcsak akkor szeretik nagyon a hazájukat, akik háborúban

kockára teszik az életüket, hanem sokféle módja van életünk során, hogy kimutassuk ragaszkodásunkat és szeretetünket Magyarország iránt. Alaposan megtanuljuk az iskolában hazánk történelmét. Megjegyezzük azon hírességek tetteit, akik bajban és dicsőségben is sokat tettek az ország üdvéért. A hétköznapi életben tisztességgel és becsülettel végezzük munkánkat, igyekszünk minél több hasznot hajtani a közösségnek. Nem csak a szűk családjunkra gondolunk, de ha mások önhibájukon kívül bajba kerülnek, ahogy tudunk, segítünk rajtuk. Ha gondokkal küzd az ország, nem okvetlenül a külföldre költözésben látjuk a megoldást, hanem összeszorítva a fogunkat próbálunk itthon túljutni a nehézségeken. Ezek is olyan fontos részei a hazaszeretnek, mint a kivont kard és az élet kockáztatása.



Tábori László és Iharos Sándor társaságában

### HA ÚJRA KEZDHETNÉ:

**B.E.:** Egy pillanatig sem gondolnám másképpen, ha újra kezdeném. Annyi csodás barátot ismerhettem meg ez alatt a 35 év alatt, nemcsak az ultrában, hanem rövidebb távokon is! Szerencsésnek érzem magam ezért! Száz életem lenne, akkor is Hajrá Futás!

**Dr. Sz.M.:** Tulajdonképpen mindent ugyanúgy csinálnék, mint akkor, leszámítva azt, hogy nem 21 éves korom után kezdenék el rendszeresen atletizálni, hanem jóval korábban, 15-16 éves koromtól.

### EGY ÜZENET A FIATAL FUTÓKNAK:

**B.E.:** A futás egy igazi ajándék, létünk, testünk élő darabkája. Szorgalom, kitartás, rendszeresség, a mindennapi edzés hozhat eredményt. Ha esik, nem baj, ha fáradt vagy, nem számít, egyszerűen csak csináld meg azt, amit aznapra elterveztél magadnak, azt a futóedzést. Minden egészséges fiatal futhat 4:00 perccel 1500 m-en, annál jobb időhöz azonban már tehetség és főleg gyorsaság kell. Mint 92 éves öreg bajnok sokat köszönhetnek a napi rendszeres testedzésnek.

**Dr. Sz.M.:** Ha szeretsz futni, és a versenyzés is örömet okoz, érdemes az alábbiakról elgondolkodnod. A tanulás mellett célszerű tervszerűen úgy beosztani szabadidődet, hogy rendszeresen a megfelelő időben tudjál edzésre járni és képességeidet fejleszteni. Tüzzel ki fokozatosan elérhető célokat magad elé, és tartsd fontosnak azt a munkát, amivel azt elérheted. Keresd azok barátságát és társaságát, akik hasonlóan gondolkodnak a futásról, mert együtt készülve kölcsönösen segíthetitek egymást, és megkönnyíthetitek céljaitok elérését. A kritika akkor lehet hiteles, ha van megoldási javaslat, ha a megoldáshoz hozzá akar, tud járulni bármilyen mértékben, ha építeni akar és nem rombolni, és a megoldásért hajlandó tenni, legyen az bármily szerény mértékű is.

### Simon Attila Európa-bajnokságon V. helyezett akadályfutó

„Ernő és Miklós az idén lesznek 92 évesek, már maga a kor önmagában is tiszteletreméltó, amit tovább fokoz személyiségük ismerete, valamint elért eredményeik.

Mindketten sokszoros magyar bajnokok, Ernő ezen kívül tagja volt a világcsúcsot futó 4x1500 méteres váltónak, Miklós pedig olimpiai negyedik helyezett. Amire én vagyok büszke, hogy mindkettőjük ellen versenyezhettem.

Ernővel való versenyzésnél kitűnt, hogy a fiatalabbakat kedves biztatásával „tyúkanyó módra” támogatta. Egy-egy fiatalember jó eredményének szinte jobban örült mint a sajátjának. Ez a kedves biztatása a mai napig megmaradt, mert a versenyektől nem maradt el, időmérőként aktívan bíraskodik. Ezenkívül aktívan sportol, hetente háromszor úszni jár, háromszor pedig – ahogy ő mondta – „csoszogni”. Megjegyzés: gondolom, sokan szeretnék – én is – utánozni.

Miklóst 1958-ban ismertem meg úgy istenigazából. Abban az évben a felnőttek közé meghívást kaptam a tatai edzőtáborba. Az eredményeim nem voltak rosszak, de kiemelkedők sem. Mint minden kezdő, megilletődve érkeztem az edzőtáborba, a szobabeszámításnál csak bánatosan állodogáltam, mert nekem nem voltak „menő” ismerőseim. Aztán egyszer valaki megszólított, hogy lenne-e kedvem velük lakni. Ez a valaki, aki felkarolt, dr. Szabó Miklós volt. Így aztán egy igazi menő szobába kerültem, mert rajta kívül lakótárs lett Szentgáli Lajos Európa-bajnok 800-s, valamint a már akkor jónévű Parsch Péter.

Igen, Miklós felkarolt, kiválasztott, aminek én nagyon örültem, és ez a barátság egész életünkben megmaradt. Példaként csak annyit, hogy egy sporttársunk – Szentiványi Gergely – Svédországban él, de sűrűn hazalátogat, ekkor mindig megszervezünk egy közös ebédet, és ennek már 15 éve. Mellesleg csak úgy megjegyzem, a versenyeken ádáz ellenfelei voltunk egymásnak.

Mindkét barátomnak nagyon boldog ünneplést kíván, baráti üdvözléssel: Simon Attila, a befogadott.”

*Szerencsés embernek tartom magam, és nagyon megtisztelő, hogy személyesen ismerhetem a két kiváló sportembert. Rendszeresen beszélünk telefonon, s ha bármilyen kérésem van, a legnagyobb készséggel segítenek. Reméljük, még nagyon sokáig lehetnek közöttünk!*

Cseke



Dr. Szabó Miklós és Béres Ernő az Atlétatalálkozóán

# Egy verseny, két világcsúcs

## Dr. Szabó Miklós:

„A magyar atlétikai bajnokság 3. napján, vasárnap volt az 5000 m-es verseny.

A mezőny 9 fős volt: Iharos Sándor, Tábori László, Szabó Miklós, Kovács József, Béres Ernő, Jeszenszky László, Dehény Ferenc, Bakos Jenő.

A verseny előtt az újságokban megjelent, hogy Iharos Sándor megpróbálja megdönteni a szovjet Kuc világcsúcsát, ami 13:46,8 volt.

Az időjárás nem fogadta kegyeibe a versenyt, enyhe idő volt, de az eső szemerkélt, a levegő párás volt. Közel 50.000 néző volt jelen és szurkolt. A megbeszéltek alapján felváltva vezettek az atléták. Ez természetes volt, függetlenül attól, hogy más-más egyesületben versenyeztünk. Az első két kört Tábori vezette. Együtt futott Iharos, Tábori, Szabó, Kovács Béres. Az első 400 m 63,4 volt, 800-nál 2:10, 1000 m-nél 2:42 volt a részidő. Ez a részidő 1 másodperccel jobb volt Kuc világcsúcs részidejénél. A közönség egyre nagyobb biztatása kísérte a versenyt. Az iram nem csökkent. 2000 m-nél 5:28-at mutatott az óra, ami 2 másodperccel gyengébb volt a világcsúcs részidejénél. Iharos ment az élre, innen már csak Tábori és Szabó tudta tartani az iramot. Béres és Kovács leszakadt. 3000 m-nél 8:18 volt a részidő, ami azonos volt Kuc részidejével. Itt bekiabált nekem Iharos edzője, Náci bácsi, hogy menjek előre, és vezessék 1 kört. 3200-nál Tábori és Kovács is feljebb zárkóztak. 3900 m-nél történt egy döntő iramváltás. Iharos ment az élre. 4000 m-nél a részidő 13:07 volt, ami 1 másodperccel volt gyengébb a világcsúcs részidejénél. Itt Iharos futott egy 63,4 másodperces kört, amit már nem tudtak a többiek tartani. 3 mérföldnél (4328 méter) az óra 13:14,2-öt mutatott. Világcsúcs! Az angol Chataway csúcsát döntötte meg.

A közönség nagy része már felállva szurkolt! Iharos növelte előnyét. Az utolsó 400 m-t igen frissen kezdte meg. Az óra 12:41-et mutatott. A célegyenesben Iharos utolért egy lekörözött versenyzőt, aki segített neki. 59,6 lett az utolsó köre. Közel 80 m-el előzte meg a 2. helyezett Táborit. A vége: 13:40,6! Világcsúcs!

Több mint 6 másodperccel ért el jobb időt Kuc világcsúcsánál. A közönség óriási ünnepelésben részesítette Iharos Sándort. Perceken át felállva tapsolt a mintegy 50.000 ember.



Iharos Sándor 5000 m: 1955. október 23., Népstadion

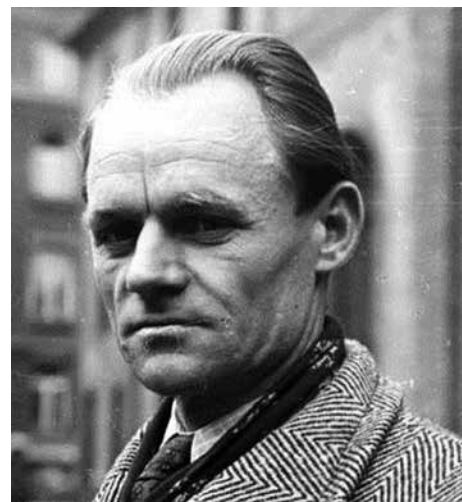
Tábori több mint 10 másodperccel javított addigi legjobb idején. Én ezen a versenyen futottam 5.000 m-en másodjára 14 percen belül.”

A végeredmény:

- I. Iharos Sándor, Bp. Honvéd  
13:40,6 világcsúcs
- II. Tábori László, Bp. Honvéd  
13:53,2 egyéni csúcs
- III. Szabó Miklós, Bp. Haladás  
13:59,0
- IV. Kovács József, Bp. Vörös Lob.  
14:07,2
- V. Béres Ernő, Budapest  
14:21,2

**Iharos Sándor** az edzőhöz, **Iglói Mihály** mesterhez:

„Ismét. Ezúttal kedves edzőm, legkitűnőbb tanárom, Iglói »Náci bácsi«-nak szentelem e pár mondatot. Hiába van megfelelő ember, ha nincs olyan tanítónk, mint a »Mester«, aki hihetetlen módon fanatizál, ösztönöz, segít



minket, még több, még nagyobb munkára, mert szavai szerint így jönnek a nagyobb eredmények, s igazat adok neki most is, mint azelőtt, s a továbbiakban is. Eredményeinket kizárólag neki köszönhetjük, s ezért mindenkor hálásak leszünk neki.”

Cseke

## HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

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

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

▪ A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület digitális kiadványa ▪ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István

▪ Fényképek: Berényi Ibolya, Dremák Albert, Kiss Fruzsina, 100 Év Atlétika ▪ 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.



# SZÉP MÚLT – SZÉP JÖVŐ

## Futólegendák a HAJRÁ FUTÁS versenyein



**Béres Ernő**



**Dr. Szabó Miklós**



**Szabó Ildikó**



**Lipcsey Irén**



**Kispál László**



**Simon Attila**

# OrganicaFX Running

## Nagyvárad–Debrecen Szupermaraton

Az idei szupermaraton online nevezése március 1-jén indul.  
[www.organicafxrunning.com](http://www.organicafxrunning.com)



## HRSE Atlétika Edzésprogram

Egyesületünk Szilágyi László technikai vezető irányításával új atlétikai edzésprogramot indított, amelynek kézzelfogható eredményi már néhány hét után megmutatkoztak futóink sikereiben.

**Bővebb információ: [www.hrse.eu](http://www.hrse.eu)**

**HAJDÚ RENDÉSZETI SPORTEGYESÜLET**  
**HRSE**

### HRSE ATLÉTIKA EDZÉSPROGRAM

*kezdőknek és haladóknak*

- szakképzett edző
- személyre szabott edzésterv
- online konzultáció
- személyes konzultáció
- közös edzések
- differenciált edzések
- csapatépítés

Szakosztályvezető: Horváth Tamás  
 Technikai vezető: Szilágyi László

Regisztráció: [www.hrse.eu](http://www.hrse.eu) | HRSE Atlétika



## SZÉP JÖVŐ EBESÉN

Ebesi futópálánták, kis bajnokok. Még nagyon fiatalok, de sokunk számára már példaképek. Sikereik mögött sokévnnyi rendszeres és kitartó munka, szorgalom és rengeteg lemondás áll. Emellett segítő, biztató és példamutató szülői háttér. Aki a sportban már fiatalon megtapasztalja befektetett munkájának gyümölcsét, az a tanulásban és később az életben is biztosabban megállja a helyét. Négy évvel ezelőtt még egy focipálya körül köröztek a gyerekek, bízva abban, hogy nem találja el őket egy-egy lecsorgó labda. Azonban futósikeiknek is köszönhetően az Ebesi Önkormányzat építtetett egy 500 méteres salak- és egy 200 méteres rekortán futópályát, ahol immár minden korosztály biztonságos körülmények között sportolhat. Ezek a fejlesztések felpezsdítették Ebes futóéletét. Fut a család mozgalom alakult ki. A szülők pár évvel ezelőtt még csak elkísérték gyermeküket a futóedzésekre, később a gyerekek példáját követve elkezdtek kocogni, majd futni és végül versenyezni is.

2019-ben is eredményes évet zártak az Ebesi Sportbarátok Egyesület futói, hisz a megyei és országos versenyekről közel 190 érmet gyűjtöttek. Szívünk csücske továbbra is a debreceni Nagyerdő futóversenyei. Az Oxigén kupa, a Hajrá Futások és a játékonysági futóversenyek páratlan élményeket nyújtanak számunkra. Tavaly Lugosi Imréné, Nyüvedei Nándor, Egri Ferenc és Mészáros Tamás lettek az Oxigén kupa összetett korosztályos bajnokai, míg Tözsér Dalma, Mészáros Nóra, Nagy Anita, Tözsér-Török Judit, Magyar Csorvási Judit, Nyüvedei Sándor és ifj. Sós Barnabás érmes helyezést értek el. A csapatversenyben is jól szerepeltünk. Mészáros Nórának és ifj. Sós Barnabás pályacsúcsainak is köszönhetően a Fürgelábak, Debrecen-Ebes vegyes csapat aranyérmes lett. A Hajrá Futás összetett pontversenyében remekeltek fiatal futóink. Mind a 6 fordulót megnyerve, 2 pályacsúcsot felállítva lett bajnok Tóth Amina, aki különdíjban is részesült mint a legeredményesebb női versenyző 2019-ben. 5 első és 1 második helyet szintén összetett bajnok lett Nyüvedei Nándor.

A Megyei mezei futó Diákolimpián iskolánk 5 nagyszerű futója, Tóth Amina, Kerékgyártó Fanni, Kocsis Emese, Magyar Maja és Egri Csenge nagy előnnyel nyerték a futamukat, így ők képviselhetik iskolánkat és megyénket az országos döntőben, Gödöllőn. Az ebesi szervezésű, Tiszadada és Tiszadob között rendezett gátfutás 5 km-es távját Mészáros Tamás nyerte, míg Nagy Anita, Egri Ferenc, Egri Kincső, Egri Csenge és Borsos Balázs is dobogós helyezést értek el. Három csapatunk is futott a Panoráma trail elnevezésű, 45 km-es terep maratoni versenyen, mely három csodás várat (Boldogkő, Regéc, Füzér) kötött össze, a mesés zempléni erdőben. A Nagy Anita, Borsosné Csorvási Andrea, Magyar-Csorvási Judit női csapatunk kiváló egyéni teljesítményekkel ezüstérmes lett. Két nagyszerű futónk, az 1500 méteres táv bajnokai, Mészáros Nóra és Sós Barnabás (háromszoros magyar válogatott futónk) képviselték megyénket a székesfehérvári országos diákolimpia



döntőjében. Nóra óriási küzdelemben, élete legjobbját futva, futamában a harmadik, összetettben a 12. legjobb időt érte el. Barnus nagyon okosan, taktikusan versenyezve, a végére gyűjtötte be a rakétákat és egy parádés hajrával ismét országos bajnok lett. A futamról készült videó megtekinthető: <https://www.youtube.com/watch?v=i0kl4sS83Ro>

Saját rendezésű versenyünkre, a IX. alkalommal megrendezett Sebes megyei futóversenyünkre közel 110 futó nevezett. A családi hangulatú versenyen új női pályacsúcsot futott Gulyás Vera. Az ebesi futók közül első helyezést értek el Antal Csenge, Antal Zétény, Tóth Amina, Mészáros Nóra és Mészáros Tamás. Ezüstérmesek lettek Botzheim Momo, Mészáros Márta, Pellei Szilvia, Varga Olimpia, Nagy Tamás és Varga Dominik. Bronzérmeseket vehetett át Nagy Anita és Léránt Antónia. Támogatóinknak köszönhetően értékes díjazásokban részesülhettek a versenyzők.

Szeptember 15-én a Hajdúböszörményben rendezett Hajdú futás utcai futóverseny bajnokai Nyüvediné Mónika és Mészáros Tamás, ezüstérmeseket vehetett át Mészáros Márta.

A debreceni Oxigén kupa decemberi és januári fordulójában Antal Csenge, Nyüvedei Nándor, Nagy Anita, Lugosi Imréné, Sós Barnabás és Lugosi Imre győztek, míg Magyar-Csorvási Judit és Nyüvediné Mónika a harmadik helyen végeztek. A balmazújvárosi Mikulás futóverseny korosztályos győztese Nyüvedei Sándor lett, míg Nyüvedei Nándor a második helyen végzett. A Sárrétudvariban rendezett II. Karácsonyi futáson Lugosi Imre ezüstérmes szerzett, míg a nagyhalászi, Rétközi futóverseny 5 km-es távján harmadik helyezést ért el feleségével együtt.

Karácsony előtt tartottuk a szokásos évzáró futóbulinkat. Projektoros képvetítéssel emlékeztünk a legsikeresebb, legszebb futóélményekre és a legemlékezetesebb pillanatokra, valamint megbeszéltük a jövő évi célkitűzéseket.

*Ifj. Sós Barnabás  
Ebesi Sportbarátok Egyesület*

# Az atlétika szeretete



**Czifra Zoltán** olimpikon, Európa-bajnokságon ezüstérmes, országos bajnokságot nyert három alkalommal szabadtéren és két alkalommal fedett pályán hármassugrásban.

Egyéni legjobb eredménye: 16,68 m (1969).

*– Hogyan kezdődött? Miért az atlétikát, a hármassugrást választotta? Ki fedezett fedezte fel a tehetséged?*

– Véletlenül lettem atléta. Pécsen jártam ipari iskolába. Egy ipari tanuló és középiskolás versenyen távolugrásban indultam, amit meg is nyertem. Fiatal testnevelő tanárom volt (sajnos a nevére már nem emlékszem), megmutatta a hármassugrást, amibe rögtön beleszerettem, talán a nehézsége miatt. Visszakerültem Keszthelyre, és tovább vitorláztam, mint annak előtte. Az atlétikát évekig el is felejttem. Egyszer megkeresett egy barátom, hogy igazoljak át a ZTE-be. Soha nem edzettem, csak versenyeztem.

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

– 1962-ben a magyar bajnokságon ötödik lettem, első osztályú szinttel. Aztán bevonultam katonának. 1963-ban a Budapesti Honvédba kerültem – szerencsére nagyon jó edzőhöz – dr. Bátorfi Béla tanár úrhoz.

A komoly munka 1964-ben kezdődött. 1965-ben kerültem a válogatott keretbe. A mexikói olimpián sajnos megsérültem.

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

– A legjobb évem az 1969-es volt. Akkori eredményeim: az athéni Európa-bajnokságon ezüstérmes lettem, magyar bajnokságot nyertem, a Baráti Hadseregek Spartakiádján első helyezést értem el, majd

a Franciaországban megrendezett Világhadseregek Championádján is győztem.

*– Hogy érzed, sikerült kihoznod magadból a maximumot? Elérted azt az eredményt amit szeretted volna?*

– Sajnos nem értem el azokat az eredményeket, amiket szerettem volna, a sok sérülés miatt, ami valószínű azért következett be, mert túl későn, 24 évesen kezdtem az atlétikát.

*– Mi történt azután, hogy befejezted az aktív versenyzést?*

– Később edző lettem a Honvédban 1980-tól 1982-ig. 1982-től dr. Békési László elnök és Bakai József vezetőedző mellett az ugró szakág férfi és női vonalán és az összetett versenyzés főedzője voltam 4 évig, majd Kuwaitban edzősködtem 10 évig. 2002-ben jöttem haza, azóta nem foglalkoztam az atlétikával. Példaképeim Zsivótzky Gyula, akinek a határtalan szívóssága és kitartása magával ragadott és Kalocsai Henrik, akitől nagyon sok segítséget kaptam. Ők már nincsenek közöttünk.

*– Milyen kapcsolatod van napjainkban szeretett sportágaddal?*

– Már nemigen követem sportágam eseményeit, állandóan vidéken vagyok, egy kis faluban.

*– Mit üzennél a mai fiatal atlétáknak?*

– Ahhoz, hogy valaki sikeres ugró legyen, fontos a sportág szeretete, testi adottság, tehetség, kitartás, szorgalom és sok munka.

Üzenem a fiataloknak: Köztudott, hogy az atlétika a sportok királynője. Sokféle választási lehetőséget és sokoldalú képzést ad.

**Kelemen Endre** olimpikon, fedett pályás Európa-bajnokságon ezüst- és bronzérmes magasugró.



Zoli egy segítőkész, vidám, közösségi ember. Mint versenyző felkészült, nagy küzdő, de a végtelenségig sportszerű sportoló volt. Szimpatikus egyéniség rosszakarók nélkül, a mai napig személyes jó barát. Versenyzői pályafutása után edzőnek is kiváló volt, igazi jellem! A sportbeli múltjáról eredményei önmagukért beszélnek.

Cseke

A magazin megjelenését támogatja:



**Nemzeti  
Együttműködési  
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.