



# HFM

Hajrá Futás Magazin

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva: 2015

VI. évfolyam

2020. november – 18. szám

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

# Céltudatosság

ZEMEN-TEAM

65 ÉVVEL EZELEŐTT

MIÉRT AZ ATLÉTIKA?

FUTÁS KORA REGGEL

EGY SZENZÁCIÓS ÉV

MAGAM TALÁLTAM  
RÁ A FUTÁSRA



# 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.**

## APÁTI BENCE U18-as Európa-bajnokságon ezüstérmes távfutó

„Szerintem az atlétika az egyik legszebb sportág világunkban, megannyi fantasztikus sport közül.



Kortól, nemtől függetlenül bármikor elkezdhet az ember futni, mert nemcsak egészségesebbek leszünk, de jobban is fogjuk magunkat érezni. Amellett, hogy az egyik legősibb és legkultikusabb sportágról van szó, az egyediség az, ami leginkább különlegessé teszi a mi sportágunkat, mivel a fiatalok, akik sportolni vágnak, és az atlétika mellett döntenek, több szakág közül választhatnak, a futó-ugró-dobó számok mind külön világot képeznek. Mindegyik szakágnak megvan a maga nehézsége és izgalma.

Én például mindig izgatottan hallgatom az egyik legjobb barátomat, aki kalapácsvető, annak ellenére, hogy egyáltalán nem értek ahhoz, amit ő csinál, de persze jó barátként meghallgatom.

Legyen szó 100 méteres futásról vagy akár 1500 méterről, vagy a bátrabbaknak netán maratonról, mindegyik más felkészülést, más mentalitást és más alkatot is kíván. A futáshoz pedig nem kell sok minden, hiszen a legtermészetesebb sportágról van szó. Kint a szabadban, gyönyörű napsütésben, fantasztikus érzés, ha nem dörög az ég, lehet menni futni, és persze csapatban a legjobb.

Emlékszem, mikor még fociztam, nehezen tudtam beilleszkedni a csapatba, azt mondták, menjek egyéni sportolóvá, mert nem való nekem a csapatsport, pedig a legnagyobb érték számomra a csapat, az együtt táborszások, világ- és hazai versenyek, amelyek összekovácsoltak bennünket, fiatalokat.

Rengeteg barátot és élményt szereztem ennek a sportnak köszönhetően.

Hálás vagyok, hogy egy ilyen szuper generáció tagja lehetek, aki hatalmas reményekkel és célokkal indulhat a 2023-as hazai rendezésű világbajnokságon, de a leghálásabb tényleg azért vagyok, hogy ilyen fantasztikus embereket ismertem meg, és az ország minden táján vannak barátaim. Kívánom mindenkinek, aki e mellett a gyönyörű sportág mellett dönt, hogy legyen benne végtelenül sikeres, és élje meg a versenyzés örömét!”

## CSAHÓCZI CSANÁD ifjúsági Európa-bajnokságon VII. helyezett a svédváltóban



„Gyerekkoromban sokféle sportággal megismerkedtem, mégis az atlétika fogott meg legjobban. A miértjét nehéz lenne megmondanom, hiszen 12 évesen, mikor elkezdtem, még nem tudtam, hogy szép eredmények várnak rám, és sok örömet lelek majd ebben a tevékenységben. Kezdetekben az edzéseket túlságosan megterhelőnek éreztem, visszagondolva nem volt meg a megfelelő motivációm sem. Majd évekkkel később, 2018-ban jött el a fordulópont, amikor úgy éreztem, lehet ebből több is. Az előrelépéshez azonban kitartó munka kellett, igaz, sok hullámvölgygel, azonban mégis egy sikeres szezont zártam. Az ember

minden egyes edzésen megtapasztalja saját határait, jobban megismeri önmagát a sokszor monoton munkafolyamatok alatt, így volt ez velem is. Ennek azonban később mindig megvan a gyümölcse, ez esetemben is így történt. A válogatott versenyeken számomra mindig egy élmény rajthoz állni, ezek megtörik a monoton hétköznapiakat, a váltók a nemzeti színekben mindig előhózzák mind a négy emberből a csapatszellemet, a közös sikerek mindig ráébresztik az embert, hogy érdemes minden nap próbára tenni magunkat. Számomra ezt jelenti az atlétika.”

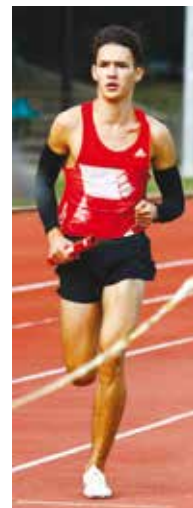
## GYURÁTZ RÉKA ifjúsági világbajnok, junior világbajnokságon ezüstérmes, Európa-válogatott kalapácsvető

„Szombathelyen elég népszerű sport az atlétika. A bátyám futó volt a Haladásnál, ugyanazon a pályán edzett, mint a dobók. Anyukámnak megtetszett az ott folyó munka, és szerette volna, ha elkezdem. Németh László toborzott az általános iskolámban, és ott hívott el engem is. Kezdetben a társaság miatt maradtam lent a pályán, jó kis csapatunk volt akkor. Majd amikor elkezdtek az eredmények is jönni, megszerettem az atlétika világát. Azt a komplex felkészülést, amit a kalapácsvetés igényel.”



## ZSETNYAI ÁKOS országos bajnokságon bronzérmes távfutó

„Az atlétika az életemben a semmiből bukkant fel egy testnevelésóra alkalmával, mikor is pár edző meglátogatott minket, hogy kiválasszanak közülünk olyanokat, akiknek szerintük komolyabban is kellene foglalkozni ezzel a sporttal. Ezek közt az emberek közt voltam én is, és örömmel fogadtam meghívásukat az egyesületbe. Sok sportot űztem az atlétika előtt (néptánc, labdarúgás, tenisz, sí), de ez mégis más volt. A kezdés nagyon nehézkesen ment. Bár jól ment a futás, nem találtam meg a közös hangot az edzőtársakkal, így sajnos nem éreztem magam jól. Megfordult a fejemben, hogy ez mégsem nekem való, de azon az edzésen, mikor be szerettem volna jelenteni, hogy többet nem jövök, akkor jött Anikó néni (Tóthné Stupián Anikó) megnézni az edzésünket, és kiválasztott, hogy nekem az idősebbekkel kellene edzenem. Ha aznap nem jön, lehet, nem lennék ennek a csodás közösségnek a része, ahol minden nap, minden alkalommal jól érzem magam. Nehéz elképzelni az életem az atlétika nélkül. Nagyon szeretem űzni ezt a sportot. A jövőt tekintve megvannak a céljaim, és ezért keményen küzdök. Hálás vagyok a szüleimnek, hogy támogatnak, hálás vagyok az edzőmnek, Tóthné Stupián Anikónak, hogy rengeteget foglalkozik velem. Mint sportoló és mint ember nélküle én nem tartanék itt. És hálás vagyok a barátaimnak, a versenytársaimnak, hogy mindig számíthatok rájuk. Összefoglalva: az atlétika az életem, és azt akarom, hogy ez így maradjon még hosszú éveken keresztül.”



# 65 évvel ezelőtt

## 1955 a magyar világ- és Európa-csúcsok éve

### Világcsúcs

#### IHAROS SÁNDOR

1930–1996

1500 m 3:40,8 Helsinki, 1955. 07. 28.  
 3000 m 7:55,6 Budapest, 1955. 05. 14.  
 5000 m 13:50,8 Budapest, 1955. 09. 10.  
 5000 m 13:40,6 Budapest, 1955. 10. 23.  
 2 mérföld 8:33,4 London, 1955. 05. 30.  
 3 mérföld 13:14,2 Budapest, 1955. 10. 23.

1955-ben a világ legjobb sportolójának választották.

#### RÓZSAVÖLGYI ISTVÁN

1929–2012

1000 m 2:19,0 Tata, 1955. 09. 21.

#### RÓKA ANTAL

1927–1970

30 mérföld gyaloglás 4:20:10,6 Budapest 1955. 10. 30.

#### TÁBORI LÁSZLÓ

1931–2018

1500 m 3:40,8 Oslo, 1955. 09. 06.

#### SOMOGYI JÁNOS

1922–1998

30 mérföld gyaloglás 4:18:23,0 Budapest 1955. 08. 28.  
 (a világcsúcsot nem hitelesítették)  
 50 km gyaloglás 4:28:24,8 Budapest 1955. 08. 28.  
 (a világcsúcsot nem hitelesítették)

TÁBORI LÁSZLÓ – MIKES FERENC

1931–2018 1925–1992

RÓZSAVÖLGYI ISTVÁN – IHAROS SÁNDOR

1929–2012 1930–1996

4 x 1500 m – es váltó 15:14,8 Budapest, 1955. 09. 29.

### Európa-csúcs

#### NESZMÉLYI VERONIKA

1939–2003

100 m 11,5 Varsó, 1955. 08. 04.

#### RÓZSAVÖLGYI ISTVÁN

1500 m 3:42,2 Belgrád, 1955. 06. 16.

#### TÁBORI LÁSZLÓ

1 mérföld 3:59,0 London, 1955. 05. 28.



IHAROS



TÁBORI



RÓKA



NESZMÉLYI



RÓZSAVÖLGYI



MIKES



SOMOGYI

### 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](mailto:istvancseke55@gmail.com) ▪ Telefon: 06-30-695-3880 ▪ A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület digitális kiadványa ▪ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István
- Fényképek: 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.

# Céltudatosság

**Suba László:** Eredményt csak céllal, hittel, türelemmel, áldozatos munkával, megbecsüléssel lehet elérni.

40 éve vagyok edző. Eddigi eredményeim tanítványaimmal: magyar bajnokok száma 100 fölött, érmesek száma 154, válogatottak száma 74. A legtöbbször a válogatottban szereplő atléták: Szabó Enikő, Magyar Balázs, Szabó Tamás, Szarvas Dóra, Kozák Luca. Az atlétika síkfutó, gátfutó, akadályfutó, magasugró, távolugró, összetett számaiban – fiúk és lányok – voltak a válogatottaim serdülőktől felnőttekig bezárólag. Ma már szenior versenyzőm is lett bajnok. Kontinensversenyen érmet vagy helyezést szerzett tanítványaim: Magyar Balázs, Szabó Enikő, Dobi Gabriella, Szabó Tamás, Üveges Attila, Fábíán Erika, Soltész Renáta, Juhász Balázs, Kozák Luca.

Országos csúcstól ifjúsági, junior és utánpótlás korosztályban tartottak és tartanak tanítványaim.



*– Emlékszel még a kezdetekre, az első közös edzésre? Mit gondoltál akkor Lucáról mint fiatal atlétáról?*

– Faragó Klárka hívta fel a figyelmet Lucára. Már 4-5 éve dolgoztunk együtt a többi tanítványával sikeresen (Szarvas Dóra, Sárkány Fanni, Nagy Levente, K Nagy Tamás stb.), amikor 2009-ben hozzám került, mert Klárka abbahagyta az edzősködést. Könnyen beilleszkedett a zömében gátas, többpróbás csoportba. Gyorsaságával, cserfeségével a csoporton belül is a figyelem középpontjába került. Klárka az átadáskor figyelmeztetett, hogy Luca nem szereti a gátat, de ne hagyjam annyiban. A sok szép eredményt elérő atléták között hamar bizonyította, hogy ő sem akar lemaradni. Sprinteltünk, gátaztunk, sőt többpróbáztunk a többiekkel, de ez csak koordináció és képességfejlesztés volt eleinte, ennek ellenére megszerette végül a gátfutást. Ehhez az is kellett, hogy hamar tanult, gyors volt, és jól tudott koncentrálni. Természetesen a siker motiválta legjobban, ami a versenyeken jött!

*– Milyen tanítvány Kozák Luca? Hogyan viseli a fárasztó, kemény edzéseket?*

– Hát ez egyszerű kérdés az ő esetében: makacs, mint az edzője, ma már ezt mondom. Akkor azt mondtam, edzésen 80%-ot, versenyen vagy erős edzésen 120%-ot teljesít. Idő kellett, mire kiismertem és tehetségesnek ítéltam. Az atlétikához szükséges adottságokkal kezdetektől látszott, hogy rendelkezik. Ma már igazi felnőtt versenyző, aki mindennapjait céltudatosan szervezi. Az elmúlt 11 évben megtanulta a profi versenyzői életmódot. Amiben a tanulás, az edzés, a pihenés, a magánélet és minden más megfelelő erővonalak mentén áll össze a mindennapjaiban. Az egyes erővonalak csak a szükséges energia részét kapják meg. A legtöbbet a sport, de ezt csak az látja meg, aki közel van hozzá. A másik jó dolog az intelligenciája a tanítványomnak, ami a munkafolyamatot gyorsítja. Ő „lát és olvas a pályán”. Egyszerűbben: Szerencsés vagyok!

*– Lucát nem csak te edzed. Hogyan tudjátok összehangolni ezt a csapatmunkát?*

– Vannak, amik könnyen mennek, de vannak edzések, amik ellenállásba ütköznek. No, nem úgy, hogy nem csinálja, hanem némi piaci alkudozás alakul ki. Igen, ez azért is van, mert mint mondtam, nagyon makacsok vagyunk mind a ketten. Ilyenkor egymásnak feszülünk, és addig-addig, míg csak megoldjuk a feladatot. Nem vizsgáljuk, kinek van inkább igaza, mindegyikünk sikernek könyveli el, és haladunk tovább.

Megegett még fiatalabb korában, hogy hazaküldtem edzésről, és kértem, akkor jöjjön vissza, ha komolyan gondolja az atlétikát. Olyan is volt, hogy láttam, ma nem megyek semmire, mert fáradt (pl. többórás laborgyakorlat után az egyetemen), ilyenkor inkább pihenni küldtem, de tudtuk, hogy a kiesett munkát bepótoljuk. Mindezekhez óriási segítséget jelent Luca családja, akik oroszlánrészt vállalnak a munkánkban.

2015-ben a csoportom nagysága és eredményessége miatt kértem, a fiam segítsen be az edzésekbe. Átvállalta az idősebbek általános és részspecifikus erősítését. 2016-tól pedig tovább erősítettünk fiam feleségével, Emesével, aki a regenerációs gyógytornát, speciális gyógytornát és a sérülések megelőzését, gyógyítását végzi. Logisztikázni sokat kell, hiszen egyikünk sem főállású edző, meg már a két unoka is hálás szervezési kérdéssé vált időközben. Van úgy, hogy ők is segítenek a gyakorlatot elvégezni. Az országban elsőnek kezdtük az edzéseket csapatmunkában vezetni. Kényszerből indult, de közben rájöttünk, hogy ez mindenkinek nagy felelősség, de jó hatáskokkal megy.

*– Az elért eredmények önmagukért beszélnek. Hogyan látod, a körülmények, a lehetőségek biztosítottak a további sikerek eléréséhez?*

– Az, hogy Debrecen városa 2014-től az egyéni sportágak élversenyzőit a Debreceni Egyetemen karöltve támogatja, nagyon sokat jelent. Nem vagyunk még a látványsportágak szintjén, de mindig egy picit előrébb lépünk. A MASZ nagyon sokat tett a szakági programok beindításával, a központi edzőtáborok biztosításával. Sajnos, az edzőkörülmények a téli időszakban nagyon rosszak. Az 1980-ban épült 110x5 m-es folyosó nagyon elavult. A Centrum minden évben próbál javítani rajta, de ez már nem segít az állapoton, csak szinten tartja. Ezért télen sokat vagyunk távol, mert nem tudjuk az edzőmunkát elvégezni másként. Ígéretek régóta vannak, de várunk kell a megoldásra. Ezért változatlanul utazni fogunk. Ami egyáltalán nem könnyít a felkészülésen.

*– Ebben az évben nagyszerű eredményeket értetek el, függetlenül a rendkívüli helyzettől. Elmaradt az olimpia, azonban lehet, hogy még előnyt is lehet kovácsolni abból, hogy jövőre lesz. Hogy látod?*

– Amikor kiderült, hogy nem lesz olimpia, Eb, eldöntöttük, egyéni csúcstól kellene futni. A cél megvolt, és igyekeztünk a munkát is mellérendelni. Úgy gondolom, ez az év municiót adott nekünk. Amire nem gondoltunk, azt futottuk meg, tehát ha tudtunk ilyet futni, akkor még keményebb, tudatosabb munkával, remélem, még stabilabbá tudjuk tenni a futásunkat. Tavaly 12.93 lett a versenyátlag, az idén 12.84. Ezt jövőre, ha tudjuk lentebb vinni, akkor biztos szép eredményt érhetünk el. Ez most a fő feladat. Korántsem kis munka lesz, de makacsok vagyunk, ezt senki ne feledje! Minden évnek megvan a fő célja. Szerintem másnál is így van. Ezért nem hiszem, hogy előnye van bárkinek az évvel, hiszen lesz, aki most abbahagyja, és lesz, aki feltűnik. Bennünket csak a mi munkánk kell hogy foglalkoztasson, rossz az, ha ráérős időm van, és számolgotok. 2019-ben volt részem a sérülések miatt ilyenben a vb előtt. Soha nem akarok még egyszer ilyet! Soha nem számolgotok, nem foglalkoztat, ki mit fut. Engem a saját tanítványom érdekel, és az, hogy minden évben, ha picivel is, de jobb legyen.

*– Az olimpiai szint 12,84, aminél Luca többször is jobbat ért el, sajnos, nem az olimpiai kvalifikációs időszakban. Mikorra tervezitek, várjátok, hogy teljesíteni tudja?*

– Igen, reméljük, jövőre olimpia! Ezért mi mindent meg fogunk tenni, hogy ott legyünk. Reméljük, nem jön közbe semmi. Nemcsak



eredménnyel, de pontok alapján is ki lehet jutni (mi most jól állunk ebben). De természetesen eredménnyel jobban szeretnénk kikerülni az olimpiára. Cél a lehető leghamarabb teljesíteni. Mikor? Szerintem komoly jó, aki megmondja, a vírus miatt mikor lesz verseny. Valószínű 2021 májusában, júniusában lesz lehetőségünk rá. Az eredmény milyen lesz? Olyan, ami a ki nem mondott célunk eléréséhez kell.

Mivel a számokat nem szoktam kimondani, ezért csak annyit, hogy legyen egy picit jobb, mint az idén, illetve 11 hónap múlva megmondom, mit szerettünk volna megvalósítani számokban.

Végezetül arra kérem kedves barátainkat, ismerőseinket, szurkolóinkat és mindenkit, aki szereti az atlétikát, hogy továbbra is maradjanak a támogatóink. Mi megígérjük, hogy úgy dolgozunk, hogy azzal örömet tudjunk szerezni a kicsiktől nagyokig mindenkinek.

### Kozák Luca

„Lassan 11 éve dolgozunk együtt Laci bával, a második apukám-ként tekintek rá. Nemcsak szakmailag próbál folyamatosan fejlődni, de miattam a komfortzónájából is többször kilépett, ami miatt nem tudok eléggé hálás lenni neki. Sokan el sem tudják képzelni, hogy mennyi munkája van az eredményekben, és nélküle biztos nem tartanék itt.”

**Suba László** nagyszerű eredményeket ért el tanítványaival szeretett sportágunkban. Munkáját a következő elismerésekkel díjazták:

Minisztériumi dicsérő oklevél pedagógus munkáért (1988), Utánpótlás-nevelő munkáért (1995, 1997), MOL Tehetséggondozásért Díj (2013), az Európai Atlétikai Szövetség elismerő oklevele (2017), Magyar atlétikáért bronz fokozata (2020).

Tanítványaitól több alkalommal kapta meg az év edzője címet.

Reméljük, Suba László még sokáig tudja folytatni tevékenységét.

Cseke

## Egy szenzációs év

Óriási reménysége a magyar atlétikának, a magyar távfutásnak **Varga Gréta Barbara**, az SVSE 17 éves futója, Németh Eszter és Tóthné Stupián Anikó tanítványa. Fantasztikus eredményeket produkált ebben az évben.



A fedett pályás bajnokságon az ifjúsági versenyzők között győzött 3000 m-en és a 2000 m-es akadályfutásban, továbbá tagja volt a 3. helyen végzett 4x400 m-es váltónak. A felnőtt bajnokságán győzött 3000 m-en, és 2. lett 1500 m-en.

Szabadtéren az ifjúsági bajnokságon győzött 3000 m-en és a 2000 m-es akadályfutásban, továbbá tagja volt a 3. helyen végzett 4x400 m-es váltónak. A felnőtt bajnokságon 2. lett 1500 m-en és a 4x400 m-es váltóban. Továbbá megnyerte korcsoportjában az országos mezei bajnokságot.

Kilenc országos csúcst ért el, hármat fedett pályán és hatot szabad téren.

Fedett pályán:

Junior 3000 m 9:24,99, Ifjúsági 1500 m 4:24,0, 3000 m 9:24,99

Szabadtéren:

Junior 2000 m akadály 6:19,23, Ifjúsági 1500 m 4:18,93, 3000 m 9:19,18, 5000 m 16:28,44, 2000 m akadály 6:19,23, 3000 m akadály 10:08,64

– *Hogyan értékeled a 2020-as évet?*

– Varga Gréta Barbara: Nagyszerű szezon volt, és örülök, hogy ez a nehéz helyzet sem tudott hátráltatni. Az elhalasztott világversenyek helyett kaptunk fantasztikus hazai versenyeket. Ebben nagy köszönet illeti a mi Anikó néninket.

– *Terveid, céljaid 2021-ben?*

– Céljaim a jövőre nézve a minél eredményesebb hazai, illetve külföldi szereplések. Konkrét időeredményeket nem tudok mondani, minél többet szeretnék kihozni magamból, minél több mp-et faragni a legjobb időeredményeimből. Remélhetőleg a helyzet engedni fogja!

**Varga Gréta Barbara** kivételes tehetség. Nagyszerű adottságai, tehetsége, szorgalma és nem utolsósorban emberi jelleme a garancia arra, hogy nagyszerű eredményeket érjen el a közeli és távoli jövőben. Ebben segíti őt a szerető, minden támogatást biztosító család, a remek edzők, és egy jó közösség. 2023-ban Magyarország, Budapest rendezheti meg az atlétikai világbajnokságot. Gréta ezzel kapcsolatban így gondolkodik: „Én lennék a legboldogabb ember, ha futhatnék én is, fiatal korom ellenére. Ezért fogok küzdeni az elkövetkezendő években.” Szerintem komoly esélye van annak, hogy az atlétikát, a futást szerető emberek szurkolhatnak majd Grétának a világbajnokságon. Így legyen!

Cseke

## A Zemen-team



Néda Júlia – Csuta Dorottya – Néda Tamás – Zemen János – Vörös Márk – Vindics Balázs – Szinte Bálint

Kevés magyar távfutó jutott olimpián döntőbe, közéjük tartozik **Zemen János**, a 70-es évek nagyszerű atlétája. Fedett pályás Európa-bajnokságon bronzérmes volt 1500 méteren, sokszoros országos bajnok, országos csúcspontot ért el. Egyéni legjobbjára 1500 m-en: 3:36,96 (1976).

Versenyzői pályafutásának befejezése óta edzőként tevékenykedik. Tanítványai közül kiemelkedő eredményt ért el **Csomor Erika** többszörös duatlon világbajnok, sokszoros atléta magyar bajnok.

Van egy csapata, a **Zemen-team**. A jelen és a jövő nagyszerű atlétái és szenior futók alkotják.

**Zemen János:** „Nagyszerű a csapat. Szó nélkül megcsinálják, amit kérek, ez nagyon fontos. Jelentős mértékben egyetértek az egykori kiváló edző, Iglói Mihály módszereivel. Nézetem szerint az egyik legfontosabb tényező, hogy az edző legyen ott a tanítványai minden edzésén. Ez alapvető. Így lehet a legteljesebb képe az edzőnek a futókról. Fontos, hogy megbeszéljük az edzés minden mozzanatát. Meg kell hallgatni a futót! Lényeges a jókedv, hogy a kemény, fárasztó edzések jó hangulatban teljenek. Továbbá a nagy eredmények eléréséhez kell egyfajta megszállottság is. Célom, hogy lehetőség szerint tanítványaim jobb eredményt érjenek el, mint én!”

### CSUTA DOROTTYA (2004) 17-szeres korosztályos bajnok, ifjúsági Eb-szintet ért el.



„Én vagyok a „Zemen-team” legfrissebb tagja. Féléves tapasztalatom alapján ez egy remek csoport, és nem csak azért, mert Jani bácsi mindig hoz a kertjéből saját szedésű friss gyümölcsöt. A csoportot a szorgalom, a futás szeretete és Jani bácsi tartja össze. Fontos, hogy a csapattagok és az edző elfogadják és tiszteljék egymást. Nagyon tetszik Jani bácsi óriási tapasztalata, mellyel minket segít, és mindig odafigyel a részletekre, ugyanakkor partnerként kezel minket, mert a tanácsai után a döntés az én kezemen van. Egyszóval büszke és boldog vagyok, hogy ide tartozom.”

**Zemen János:** „**Csuta Dorottya** nagyon komoly ígéret. Erős, szorgalmas, és fejben is nagyon rendben van. Szépen alakul, nagy jövő várhat rá.”

### SZINTE BÁLINT (2003) ifjúsági országos bajnokságon ezüstérmes.

„Zemen János tapasztalt és nagyszerű edző, aki napi szinten foglalkozik az elhivatott és szorgalmas sportolókkal. Számtalan pozitív jelzővel illehetném, ám mind közül kiemelném közvetlenségét, jószívűségét és nem utolsósorban a humorát. Megértő, türelmes és törődő személyiség.”

**Zemen János:** „**Szinte Bálint** egy ifjú titán. Szorgalmas, keményen edz, nagyon sokra viheti!”



### VINDICS BALÁZS (1994) sokszoros országos bajnok, országos csúcstartó.

„János bácsi számomra a legkiválóbb szakember. Nemcsak azt köszönhetem neki, hogy tovább tudtam lépni eredmények tekintetében, de azt is, hogy egyáltalán folytattam a versenyszerű sportolást. Amit a legjobban szeretek a vele való felkészülésben, hogy mindig meghallgatja és megérti, ha valami problémánk adódik. Mindig a versenyző az utolsó szó, még akkor

is, ha esetleg nem ért vele egyet. Úgy hiszem, ez azért van, mert versenyzőként is megjárta a legmagasabb szinteket, és ami a legfontosabb, nem felejtette el, hogy mennyire fontos, hogy az legyen, amiben a versenyző hisz. Emiatt nyugodt légkörben, jó hangulatúan telnek az edzések és a versenyek, ami fontos a hosszú távú siker érdekében, legalábbis számomra biztosan. Ez az, amit, úgy érzem, kevés edzőnél lehet megtalálni. Erre a légkörre az emberi jelleme a garancia: mindig jókedvű, megértő személyiség, aki szenvedéllyel, önzetlenül végzi a munkáját, és mindig a jó szándék vezérli.”

**Zemen János:** „Vindics Balázs egy ideális tanítvány. Sokkal többre vitte már eddig is, mint amire sok szakember gondolt. Szerény, szorgalmas, emberileg is teljesen rendben van. Olimpian döntőt futhat, és jobb helyezést érhet el, mint én.”



vagyok, és ehhez is igazította az edzésemet, pedig ilyenkor még nem is voltam a csapat tagja. Amikor 2019 év végén állandósult tagja lettem ennek a csoportnak, tudtam, hogy egy olyan edzőhöz fogok menni, aki a tanítványaiért a fél karját is odaadná. Jani bácsi nemcsak mint odafigyelő és a pályafutásunkat egyengető



szakember van jelen edzéseken, hanem mintha nem is számíthatnának az évek, úgy beszélget a csoporttal, mintha egy baráti társaság kulcsfontosságú személyisége lenne. Mindig jó hangulatúvá teszi az edzéseket. Nagyon pozitív személyiség, és bármilyen (nem is jó) viccen képes jó hangosan nevetni. Összegezve: örülök neki, hogy ilyen fiatalos felfogású edzőnk van, aki valahogy teljesen át tudja érezni, hogy mi a helyzet a versenyzőivel, bármiféle előzmény ismerete nélkül. Aki csak azért ingázik

nap mint nap, hogy mi minél sikeresebbek legyünk. És ami talán a legfontosabb az egészben, hogy kevés dolgot csinálna szívesebben, annyira szereti ezt a munkát, ezt a csoportot.”

**Zemen János:** „Vörös Márk kiváló edzőpartner. Válogatott, egyéni országos bajnok lehet.”

A **Zemen-team** egy sikeres csapat. **Zemen János** személye, szakmai hozzáértése, emberi jelleme a garancia arra, hogy nagyszerű eredményeket érhetnek el tanítványai. Sok ilyen teamre lenne szüksége a magyar atlétikának.

Cseke

### VÖRÖS MÁRK (1997) Fedett pályás országos bajnokságon ezüstérmes.

„2018-as év végén ismerkedtem meg Zemen Jánossal, mert ebben az időszakban egyedül készültem a versenyekre, és néha összebeszéltem Vindics Balázzsal, hogy lemegegyek egy-egy edzésre. Jani bácsi örömmel fogadott, és e pár alkalom alatt rácsodálkoztam, hogy milyen nagy jelentőséget tulajdonít a pihenőnek. Nagyon odafigyelt rám, mindig megkérdezte, hogy mennyire volt nehéz a napom. Általában az volt a válaszom, hogy nem volt semmi izgalmas, de valahogyan mindig érezte, hogyha leterheltebb

## Futás kora reggel

### Ébredés

Hány óra? Öt!? Hótt álmos vagyok. Jó lenne még aludni! Sötét van odakint. Húú! Vissza a paplan alá! Még alszom egy félórát. Majd délután futok. ... Nem merek visszaaludni. Abból elkésés lesz. Áááá, felkelek! De csak halkán, mintha lopni mennék! Különbön az életem nője sír majd, hogy a hajnali zörgéssel felébresztettem, és nem tudott visszaaludni.

### Készülés

Basszus, nincs meg az egyik papucsom! Megint berúgta az ágy alá. Hasalhatok. Hová tette a cuccom? A szennyestartóban nincs? De hát ebben nadrágban még csak kétszer futottam! Agyonmossa a futógönceim! (Vagy harminc éve volt. Az egyik barátom addig nem vitte haza soha a törölközőjét meg a melegítőjét, míg be nem tudta állítani őket az öltöző sarkába. Ha kinyitotta a szekrényét, azt félóra múlva is meg lehetett érezni!) Franc, ezt a lyukas zoknit kidobom. Hogy került ez a kavics a cipőmbe? Csak az ajtón jussak ki!

### Futás

A szomszéd korán kelő kakasa kukorékol. Alig látni még. Jobb, ha ma is a kerékpárútra megyek. Nem nagyon bírom emelni a lábam. Vigyázzak, hogy ne hogy megint elessek egy aszfaltrepedésben, mint a múltkor! Legalább most alig vannak az utcán. Csak egy-két taxi meg az áruszállítók. A lámpák is sárgán villognak még. Hallani a hajnali madarakat. Igaz, csak a galambot meg a varjút ismerem meg közülük. Na, már egész tűrhető ez a mozgás! Van, aki még csak most kószál haza a buliból. A járdaszélen, a poráz egyik végén öklömmel kutya szimatolja a ritkás fűvet, a másik végén az álmos gazdi füstől. Mielőtt melléjük érek, veszek egy nagy levegőt. Hátha így megúszom a bagóbüzt! Soha rosszabbul ne fussak! Megy ez még nekem. Meg se nagyon izzadtam.

### A zuhany alatt

Fúúú, ez a póló rettenetes bűdös! Inkább be is vágom a mosógépbe. A többi mehet a szennyesbe. Nincs jobb a futás utáni meleg zuhanynál! Most olyan forróra állítom, amilyet csak el tudok viselni, utána jöhet a jéghideg. Ez az én szaunám. Ettől biztosan felébredek! Borotválkozom. Egy félig-meddig kisimult, derűs arc néz rám a fürdőszoba párás tükréből. Hallom, ahogy a feleségem félálomban most botorkál ki a konyhába. A pulton matat. Berreg a kávéfőzőgép. Engem pedig hatalmában tart még egy ideig a csalóka és mulékony érzés, hogy nem is vagyok olyan vén, hogy lassabban öregszem.

Varga Lajos



# Magam találtam rá a futásra



Érettségi előtt, 18 éves korában határozta el, hogy elkezd sportolni, mert volt rajta pár plusz kiló, amit le akart adni. A kézilabdával kezdte, de nem tetszett neki. Keresett egy másik sportágat. Az Újpesti Dózsától érkezett egy rövidtávú futó-edző Békéscsabára, aki elhívta egy versenyre. Indult 100 m-en, de nem sikerült, majd 800 méteren állt rajthoz, de a második körben kiállt, nem futott be a célba, mert színházjegye volt, és nem akart elkésni az előadásról. Három év múlva, 21 évesen országos bajnok lett mezei csapatban és a 3×800 m-es váltóban. 30 évesen, 1972-ben futotta az első országos csúcstól 3000 m-en, később még 3 alkalommal ért el ezen a távon országos csúcstól. 37 évesen, 1979-ben futotta az első maratonját Szegeden, amit meg is nyert. Ezután kihagyott két és fél évet, mert gyermeke született. 41 évesen 1983-ban lett országos bajnok maratonon, és még ebben az évben kijutott az első atlétikai világbajnok-

ságra, ahol 30. lett maratonon. Zsilák Ilona a Békéscsabai Dózsa SC, a Békéscsabai Előre Spartacus, majd a Csepel egykori kiváló távfutója. Közel 30 évig futott versenyszerűen és tartozott a magyar női távfutás élvonalához. Egyéni legjobb eredménye maratonon: 2:37:44 (1985).

*– Szerettél edzeni, mennyit futottál naponta, hetente?*

– Eleinte egy héten három alkalommal edzettem, majd amikor már válogatott lettem, akkor természetesen mindennap. Munka mellett sportoltam, volt két óra kedvemem, így reggelente is futottam. Amikor maratonra készültem, heti 120-130 kilométert futottam. 1980-tól magamat edzettem.

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

– Két versenyt említenék. Az első maratonomat Szegeden, amit megnyertem, a másik pedig a Moszkvában futott 3000 m-es versenyem 1973-ban, amin országos csúcstól értem el 9:14,4-gyel.

*– Világbajnokságra kijutottál, az olimpiára miért nem?*

– 1972-ben megvolt az olimpiai szintem 1500 m-en, de hárman voltunk, és egy vidéki sportoló abban az időben egyértelműen hátrányban volt a fővárosiakkal szemben. Bántott nagyon, mert úgy éreztem, helytálltam volna. 1984-ben is volt esélyem, de sajnos a magyarok nem vehettek részt, mert így döntött a vezetés.

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

– Általában jó viszonyban voltam a sporttársaimmal. Kazi Olgát példaképemnek tekintetem, elsősorban a nagyon szép futóstílusa miatt. Velekei Márta és Völgyi Zsuzsa voltak a legjobb barátaim.

*– Mit jelentett számodra az atlétika, a futás?*

– A sport nagyon sokat adott, sokat köszönhetek neki, mindig adott célt, egy nevelőeszköz. Az embert felelősségtudatra neveli. Alapvető hatással volt az egész életemre. Nagyon sok helyre eljuthattam a sport által, sok barátot szereztem. Sok szép élményben részesültem, nagyon jó érzésekkel gondolok a sportpályafutásomra.

*– Mit üzennél a fiatal atlétáknak?*

– Szeressék azt, amit csinálnak, ez a legfontosabb, mert akkor lesz eredmény is!



**Völgyi Zsuzsa** sokszoros országos bajnok távfutó:

Zsilák Ilona vidám, aranyos sporttárs, szorgalmas, nagy és nemes ellenfél volt. Sokat edzettünk együtt. Soha nem hagyott ki egyetlen edzést sem. Nagyon jó barátok voltunk. Ilona nagyon jó tempófutó volt, én egy kicsit gyorsabb voltam. A pályán, a versenyen ellenfelek voltunk, mindent megtettünk, hogy legyőzzük a másikat, de a verseny után őszintén gratuláltunk egymásnak, örültünk egymás sikerének.

Cseke

**A magazin megjelenését támogatja:**



**Nemzeti  
Együtműködési  
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.