



HFM

Hajrá Futás Magazin

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva: 2015 – VII. évfolyam

20. szám – 2021. július

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

Rózsavölgyi István

A találkozás öröme



Gondolatok az atlétikáról – Miért az atlétika?
Az edző: Szőke Gergő – Atlétikai VB 2023
A Nagyerdőben – A tehetség utat tör magának

Gondolatok az atlétikáról

Lipcsey Irén

„Nyolcadikos voltam a Vígkedvű Mihály Általános Iskolában, és általában az utcán futottunk, mert nem volt tornatermünk. A testnevelő tanárom javasolta, hogy menjek ki a DVSC-pályára, keressem meg Rajkai Tibor edzőt, mert szerintem tehetséges vagyok a futáshoz. Ki is mentem. Tibi bácsi azt kérte, fussak a pályán két kört, majd azt mondta, jó, hogy jöttél, mert a hét végén megyünk Püspökladányba, ott lesz egy verseny. 400 métert kellett futni egy 300 m-es, kör alakú salakpályán, amit kiegészítettek még 100 m-rel. Nagyon elfáradtam. Tibi bácsi megdicsért, azt mondta, nagyon jól futottam, és javasolta, hogy járjak rendszeresen edzésre. Nekem azonban nem nagyon volt kedvem hozzá. A Csokonai Gimnáziumba kerültem, ahol Kaprosné Magdi néni lett a tornatanárom. Ő ösztönzött, hogy menjek ki az

Építők-pályára, Kovács Györgyné „Cica” nénihez futni. Így kezdődött az atlétikai pályafutásom. Első nagy sikerem egy serdülő országos bajnoki cím volt, amikor is legyőztem egy nagyon tehetséges lányt, Fehér Annát 600 m-en. Nagyon szerettem az edzésekre járni, szerettem azt a közeget, a hangulatát, az atlétatársakat. A bemelegítésnél együtt futottunk az ugrókkal, dobókkal. A vidámparkból áthallatszott egy akkori nagy sláger, a Middle Of The Road Chirpy Chirpy Cheep Cheep című száma, amit nagyon szerettem. Az Építők salakos futópályája nem igazán volt ideális, de Giczei Csaba mindig gondoskodott róla, hogy a lehető legjobb állapotba legyen, amikor délután elkezdtük az edzéseket. Emlékszem, amikor hatalmas eső volt, Csaba a pályán lukakat fúrt, hogy a talaj elnyelje a sok vizet. Az egyik legemlékezetesebb versenyem 1973-ban, 20 évesen, a felnőtt országos bajnokságon a már rutinos versenyzők között 3. lettem 800 m-en. Nagyon boldog voltam. Azután jöttek az egyre jobb idők. Úgy érzem, talán jobb, szebb eredményeket is elérhettem volna. Kicsit fáj, hogy nem sikerült kijutnom az olimpiára, pedig jó formában voltam 1976-ban, és nagyon közel voltam hozzá, de nem voltak olyan nemzetközi versenyek, ahol megfuthattam volna a szintet. Azt gondolom, 800 m-en elérhettem volna a 2:00 perctet. Ezzel együtt alapvetően elégedett vagyok az elért eredményeimmel. Az atlétika nekem a szívem csücske. Ha atlétikáról hallok, akkor megyek. Elsősorban bíraskodni, de segítek szervezni, rendezni, bármit, ami hasznára lehet egy atlétikai rendezvénynek. Egy héten 3 alkalommal futok 5-8 kilométert, általában egyedül, de van, hogy fiatalabb atlétákkal, a Nagyerdőn.”

PÉLEY BERNADETTE válogatott távfutó:

„Amikor először találkoztam Lipcsei Irénnel, nemcsak a nevével, hanem magam mellett a pályán, felnéztem rá. Sokat versenyeztünk együtt, és mindig kemény ellenfél volt, az utolsó centiig. Életünk egy részében sokat voltunk együtt, nemcsak versenyeken, hanem edzőtáborokban is, így sok éven át életem része volt.”

Van szerencsém Lipcsey Irént ismerni már 50 éve. Amikor 1971-ben elkezdtem a futást, Lipi már ismert név volt a pályán. Mindig csodáltam a küzdőképességét. Kicsi termete mellett kivételes küzdőképességgel rendelkezett. Az edzéseket teljes erőbedobással, odaadással végezte. Néhányszor együtt edzettem vele egy-egy résztávós edzésen. Nagy élmény volt, és jó érzésekkel gondolok rá. Nagyszerű eredményeket ért el, de Lipi mindig megmaradt szerénynek, atlétatársaihoz közvetlennek, segítőkésznek. Emberi jellemét alapvetően ez határozza meg. Ha megkeresem egy ötlettel, egy kéréssel, nem kérdés, hogy számíthatok rá, mint ahogy számíthat rá mindennap szeretett sportágunk, az atlétika.

Lipcsey Irén a 70-es, 80-as évek nagyszerű távfutója, a DMTE és a DMVSC sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert négy alkalommal 800 m-en, egy alkalommal 1500 m-en, három alkalommal a 4x800 m-es váltóban, fedett pályán négy alkalommal 800 és 1500 m-en. 800 m-en országos bajnoki csúcstartó 1978-óta 2:01,5-tel. Országos csúcstól ért el 1000 m-en. Egyéni legjobb eredménye 800 m-en: 2:01,3 (1978).

Cseke



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.

ÁTS VIKTÓRIA országos bajnok hármasugró

„Nagyon sok sportágat kipróbáltam, de az atlétika fogott meg a legjobban. Nagyon sokrétű sportág. Megtanított a fegyelemre, a kitartásra, és arra, hogy a kudarcok után se adjam fel. Az atlétika nagyon sok mindent adott az életemben, sok helyre eljuthattam, megismerhettem új embereket, remek szakembereket, valamint sok-sok barátra tettem szert. Nem könnyű sport, sok mindentől tevődik össze, és ez a kihívás az, ami megfogott ebben a sportban. Napról napra küzdeni kell azért, hogy jobb és jobb lehessenek, és hogy jöjjenek az eredmények. Mára már nem tudnám elképzelni a mindennapjaimat anélkül, hogy lemegyek a pályára és edzek, számomra mindig az életem meghatározó része lesz az atlétika.”



FEKETE ISTVÁN súlylökő, ifjúsági olimpián IX. helyezett

„Azért az atlétika, mert amikor fiatalabb voltam, akkor mindig is kerestem a kihívásokat, mint ahogy minden korombeli gyerek. Szerettem volna egy olyan sportágat találni, ami azt adja vissza, amit befektettem, és minimálisan fel is készít az életre. Rengeteget adott nekem ez a sportág, megtanította, hogy az elvégzett munkának mindig meglesz az eredménye előbb vagy utóbb, megtanít az alázatra, tiszteletre, fegyelemre, és még sorolhatnám. Mentálisan megerősített, sokkal magabiztosabb vagyok, amióta sportolok, könnyebben kezelem a nehéz helyzeteket is. Megszerettem benne, hogy a saját hibáimért (ha rosszul sikerült egy verseny vagy egy edzés), azért én vagyok a felelős, és nem pedig más. Első perctől kezdve éreztem, hogy megtaláltam azt, amit kerestem, az pedig kihívás, hogy ha belépek a dobókörbe, akkor magamra vagyok utalva.”



HODOSSY-TAKÁCS SÁMUEL országos bajnokságon dobogós magasugró

„Egy sportoló, egy atléta, egy magasugró időről időre felteszi magának a kérdést; miért a sport, miért az atlétika? Mit csinál, mit ad az atlétika, hogy napról napra lemegyünk a pályára, a nyári hónapokat

versenyzéssel, az ünnepeket edzéssel töltjük? Számomra a válasz egyértelmű: az atlétika tanít. Megtanít a kitartásra, a küzdeni tudásra, a győzni akarásra, és még több tucát olyan szépen zengő fogalomra, amelyek – bár mélységükből mit sem vesztek – mára elcsépeletté váltak. Itt azonban többről van szó. Az atlétika élni, mi több, jól élni tanít. Megtanít megragadni, megélni a napot, az órát, a percet, a pillanatot. Közben pedig az ember mintha ráésszelné az élet igazi értelmére; arra, hogy mik az igazi értékek, hogyan kell és hogyan érdemes élni. Az atlétika megtanít értéket teremteni, megtanít szeretni, megtanít szerelmesnek lenni. Megtanít ki- és bekapcsolni, lelassulni, és aztán újra felgyorsulni. Így amikor elrugaszkodom a földről, a tagjaim sorban átrepülnek a lécfölött, és egy pillanatra lehunyom a szemem, ez fut át az agyamon: hogy van valami az életemben, ami napról napra tanít valamit. Hogy atléta vagyok, így lehetőségem van élni, jól élni, felismernem és megélnem azt, ami igazán fontos. Lehetőségem van szeretni, lassúnak és gyorsnak lenni, ki- és bekapcsolni. Hogy aztán amikor egy pillanatra megállok, azt mondhassam: köszönöm. Köszönöm, hogy hol csendesesen, hol hangosan, de az atlétika mindig, örökké ad valami újat, valami szépet, valamit, amiből értéket teremthetünk.”



KÖVÉR FANNI többszörös korosztályos országos bajnok gerelyhajító és diszkoszvető

„ATLÉTIKA – Csupán egy 8 betűs szó, mely a szótár elején található. Mégis a szívembe zárta magát. Pontosabban én magam helyeztem oda 5 évvel ezelőtt, amikor megismerkedtem az atlétikával, azon belül a gerelyhajítással és a diszkoszvetéssel. Ez időszak alatt rengeteget tanultam tőle. Megannyi csodás, emlékezetes pillanatot adott már számomra.

A mindennapos küzdeni akarás mellett türelemre, alázatosságra és céltudatosságra is megtanított. Egyéni sportág, ahol magunkért kell küzdeni. A többórás edzések alatt keletkezett izzadságcseppek és az álmainkért való folyamatos küzdelem, majd céljaink fokozatos elérésének érzése leírhatatlan. Hosszú és rögös út vezet egy elhivatott sportoló pályafutásának beteljesedéséhez. Ezért is kell időt adni magunknak. Az idő kincs, a vele való gazdálkodás pedig egy tanulandó folyamat, melyre ha ráérez az ember, bármire képes lehet. Az atlétikapályára lépve egy különleges környezetben érezhetjük magunkat. Könnyen a komfortzónánkon kívülre tud minket helyezni, a gondolatainkat hamar cselekedetté váltja. Az atlétika számomra egy ajándék. Egy szeretetcsomag, melyért ugyan minden pillanatban harcolni kell, de a küzdelem által kapott életöröm a test egészét átjárja, mely az út végén egy hatalmas, őszinte mosolyban bontakozik ki.”



Az edző: Szőke Gergő



Egy kép 2016-ból
Palkovits István – Cserekei Krisztián – Szemerei Levente –
Szőke Gergő edző

Egyre szebb eredményeket érnek el a szekszárdi atléták. Szemerei Levente az év junior atlétája lett 2019-ben. **Szőke Gergőt**, a Szekszárdi Sportközpont Nkft. ügyvezetőjét és távfutóedzőjét kérdeztük.

– *Aktív versenyzői pályafutásod után, igen fiatalon, miért az edzőséget választottad?*

– Hiába voltam többszörös korosztályos magyar bajnok, EYOF 2. helyezett 3000 méteres síkfutásban, 8p:26mp-s egyéni csúccsal 17 évesen, éreztem, hogy a befektetett munka nem sokáig fokozható – magyarul világbajnok (ami lenni szerettem volna) nem leszek.

– *Mik azok a tulajdonságok, amiket leginkább elvársz tanítványaidtól?*



Szemerei Levente egyre szebb eredményeket ér el
Fotó: Bujna Péter

– **ALÁZAT!** A futás utáni vágyakozás fontos, az eredményességhez elengedhetetlen. Főleg a nehéz pillanatokban derül ki, hogy ezzel a képességgel melyik atléta rendelkezik.

– *Mi volt eddig a legszebb edzői sikered?*

– Szemerei Levente felnevelése. Lelkileg nagyon nehéz évek vannak mögöttünk. Örülök, hogy ki tudtuk zárni a negatív hangokat, és ezáltal nem sürgöttük az eredményeket. Közös hitünk benne, hogy ha folyamatos munka mellett eljutunk addig, hogy Levente felnőttként még atletizál, akkor abból lesz eredmény!

– *Szemerei Levente egyre szebb eredményeket ér el. Hogy látod, mi lehet a legjobb időeredmény és melyik távon, amit elérhet?*

– Ezek a gondolatok folyamatosan változnak a fejemben. Pálya-versenyeken bármennyire erősek leszünk síkon, akkor is nemzetközi jegyzett eredményt akadályfutásban lehet elérni. A teljesítmény diagnosztikai felmérések során kiderült, hogy távlatokban érdemes foglalkozunk a 10.000 méterrel, később pedig az utcai futással. Lehet, nem mondom butaságot, ha azt mondom, hogy Levente maratonfutásban érhet el az olimpiára.

– *Milyenek a körülmények, amelyek között végzed a tevékenységed, milyenek a kollégák, a közösség?*

– Úgy érzem, végigmásztam a ranglétrán. Nyolcéves korom óta az életem részévé vált a csarnok, akkor kezdtem atletizálni Németh Gyula bácsi keze alatt. Versenyzői pályafutásom után 2014-ben átvetttem a távfutócsoport irányítását, ami szerelem volt első látásra. Éppen ezért váltottam munkahelyet, hogy egy létesítményben tudjak mérnöki, ill. edzői tevékenységet is végezni. Eredményeim hatására idén úgy döntött a városvezetés, hogy rám bízza a Sportközpont vezetését. Komoly csapatot kell igazgassak, hiszen az évek alatt a csarnok mellé épült egy élményfürdők, teniszcentrumunk, atlétikapályánk, ill. a labdarúgást kiszolgáló épület, a pályák karbantartása is a mi feladatunk.

– *Mint vezető, mint edző mi a célod, mi az, amit szeretnél elérni?*

– Szeretném a létesítményeinket folyamatosan jó állapotban tartani, lehetőség szerint fejleszteni. A szekszárdi sportéletet szeretném jobban összefogni, lehetőségeink szerint támogatni. Az anyagi támogatáson túl szeretnénk jobban megismertetni a városlakókkal az egyesületeket és a kiemelkedő eredményt elérő sportolókat. Akár médiamegjelenéssel, ill. rendezvények szervezésével. Céлом még, hogy a felnőtt versenyzőinknek szponzorokat szerezzek, ezzel a felkészülésüket segítve Szekszárd hírnevét minél messzebbre eljuttassuk.

Fontos továbbá a gyerekek és hobbisportolók lecsábítása a Sportközpontba, létre fogunk hozni egy hobbisport-egyesületet, amelybe minél több sportág edzőit be szeretném vonni, hogy a csoport tagjai több sportág alapjait is elsajátíthassák.

Mint edző, szeretném, ha továbbra is el tudnék juttatni szekszárdi fiatal atlétákat a felnőtt mezőnybe, erre jó példa lehet mindenkinek Szemerei Levivel a közös munkánk. Hál' Istennek mondhatom, hogy jelen pillanatban is van a csoportomban több olyan fiatal, aki kitartással, szorgalommal eljuthat ugyanerre a szintre, mint amire Levi az elmúlt évben ért!

– *Hogyan foglalmaznád meg az edzői hitvallásod?*

– Számomra Magyarország és a magyar fiatalok a legfontosabbak. Ha tudok egy kicsit is értük tenni, akkor minden másodperc, amit a szakmában töltök, már megérte.

Szőke Gergő egy ambiciózus, lelkes, elhivatott szakember. Mindennap arra törekszik, hogy a magyar atlétika egyre szebb eredményekkel gazdagodjon. Sok ilyen szakembert kívánhat magának a magyar atlétika.

Cseke

A találkozás öröme

IX. Atlétatalálkozó

A XX. század magyar dobóbajnokai



Együtt futnak a dobóbajnokok

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület szervezésében július 10-én Debrecenben, a Nagyerdőn találkoztak a XX. század magyar dobóbajnokai.

A meghívást 57 atléta fogadta el. Sajnos különböző okok miatt 10 atléta tudott eljönni.

A találkozóra érkező atlétákat szép, napsütéses idő fogadta. A viszontlátás örömteli percek következtek. Sokan évtizedek óta most látták újra egymást. Utoljára talán akkor találkoztak, amikor a pályán versenyeztek egymással.

Minden atléta megkapta a névre szóló rajtszámát, majd következett egy közös 100 m-es futás.

Ezután egyenként dobogóra álltak a nagyszerű atléták, és átvehették az emlékérmeket, egy pólót, emléklapot és egy kis ajándékot egykori kiváló atlétáktól, Lipcsey Iréntől és Szabó Ildikótól.



Újra a dobogón: Horváth Gergely

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület célja, hogy 5 évente megrendezze az egykor maradandót alkotott atléták találkozóját. 2022-ben következnek a XX. század magyar ugróbajnokai.

A találkozóról készült fotók megtalálhatók a Facebookon.

HERTH HAJNAL sokszoros országos bajnok súlylökő



„Tavasszal érkezett a meghívó, visszaszámlálás volt, talán 140 nap. Teltek a hetek, egyre nagyobb izgalommal vártam a találkozót, hisz végül is a XX. század magyar dobóbajnokait láthatom viszont. S eljött a nap, Debrecen, Nagyerdő. S akik vártak, a szervezők, szívből jövő szeretettel fogadtak, Cseke Pista vezetésével. Bár a meghívott bajnokok közül sokan nem tudtak eljönni, a tiszteletüket tevőknek nagyon örültem. Bizony 30 év telt el, hogy találkoztunk. Egy kis közös futással kezdtünk az üdvözlések után, majd Pista méltató szavai mellett mindenki dobogóra állhatott, és kedves ajándékokkal – póló, érem, oklevél, tablókép – leptek meg bennünket a szervezők. Az, hogy ott lehettem, hogy gondoltak rám, igen megtisztelő nekem. Ez az élmény feledhetetlen, köszönöm szépen, hogy megkaphattam ezt!”

SZABÓ NIKOLETT olimpikon gerelyhajító



„Én nagyon köszönöm a meghívást és hálás vagyok, hogy lehetővé tette ezt a találkozót számomra is! Hihetetlen élmény és pozitív energiával való feltöltődés mindig az ÖREGIEKKEL (sport értelemben) találkozni. Én soha nem versenyezhettem velük, de úgy beszélgettünk, mintha közös múltunk lenne! Sajnálom, hogy sokan nem jöttek el, de remélem, lesz alkalom még bepótolni. Fantasztikus lehetőség, szervezés, emberek, anekdoták! Hajrá Futás Egyesület, hajrá dobók, hajrá atléták!”

TÉGLA FERENC olimpián VII. helyezett diszkoszvető



„Fiatalkori atlétaszívvel vettem részt a találkozón. Sokat beszélgettünk, minden bajnokkal szót értettem. Nagyon szép volt a környezet. Jókat nosztalgiaztunk. Megtisztelő és élmény volt.

Köszönöm, hogy ott lehettem.”

Cseke



A budapesti atlétikai VB-re várva



Magyarországon, Budapesten rendezik meg 2023-ban az atlétika, a sportok királynőjének a világbajnokságát. Az ember beleborzong még a gondolatába is, hogy láthatja a világ legjobbait élőben. Olimpiai bajnokokat, olyan fantasztikus atlétákat, mint a norvég távfutó fenomenó Ingebrigtsen, a rúdugrás világcúcstartóját, Duplantist, az amerikai sprintereket, az afrikai távfutókat, látni a világ leggyorsabb emberét, a legkitartóbb távfutók versenyét, a maratoni táv győztesét, és a velük versenyző legkiválóbb magyar atlétákat.

Lehet-e felemelőbb érzés a sportok királynőjét szerető szurkolónak egy hazai rendezésű világbajnokságon, egy csodálatos atlétikai stadionban szurkolni a legjobb magyar atlétáknak? A magyarok az eddig megrendezett világversenyeken minden alkalommal bizonyították, hogy kiváló a szervezés, a körülmények, a rendezvény lebonyolítása. Csak a legnagyobb elismeréssel szólunk a világ sportvezetői a magyarok szakmai tudásáról, sportszeretetről.

Reménykedem, hogy a budapesti világbajnokságon nagyon sok, egykor maradandót alkotó atléta lesz a nézők, a szurkolók között. Nagyon megérdemlik. Fantasztikus eredményeket értek el pályafutásuk során. Sok dicsőséget, örömet, felejthetetlen szép élményeket szereztek hazánknak, a magyar szurkolóknak. Számukra különösen szép ajándék lesz a budapesti atlétikai világbajnokság.

Béres Ernő olimpikon, váltóban világcúcstól elért távfutó: „Korom miatt – 93 éves vagyok – Isten ajándéka lenne, ha megérhetném ezt a csodát. Ha igényt tartanak rá, szívesen részt veszek munkámmal 95 évesen is. Óriási élmény lenne”.

Czifra Zoltán olimpikon, Európa-bajnokságon ezüstérmes hármasugró: „Biztos, hogy óriási tömegeket fog megmozgatni, ami nagyon jó az atlétikának, a magyar sportnak, az országnak.”

Csillag Balázs utánpótlás Európa-bajnokságon bronzérmes, országos csúcstartó távfutó: „Egy ilyen lehetőség kapcsán egy célunk lehet: 2023-ban színvonalas atlétikai világbajnokságot megrendezni Budapesten. Hiszem, hogy képesek vagyunk rá!”

Divós Katalin világbajnokságon IV. helyezett kalapácsvetésben: „Egy világbajnokság sokkal több annál, mint amibe anyagilag kerül egy stadion. Egy sportág múltja, jelene, és ami a legfontosabb, a jövője. A mai kor nemzedékének ugyanúgy, ha nem jobban, szüksége van példákra, igazi magyar hősekre, és atlétáink azok lehetnek.”

Lipcsey Irén sokszoros országos bajnok távfutó: „Nem vagyok a szavak embere, inkább cselekedni szeretnék a 2023-as világbajnokságon. Ha már a kedvenc számomat ott nem futhatom (800 m), akkor szeretném megélni, hogy ott még bíraskodjak.”

Oros Ágnes világcúcstól elért távfutó: „Nagy öröm ez minden sportszerető magyar ember számára, és ajándék azoknak az atlétáknak, akik soha vagy csak ritkán jutnak a siker fénykörébe.”

Petráhn Barbara olimpikon rövidtávfutó: „Budapest rendezte 1998-ban a szabadtéri Európa-bajnokságot, 2004-ben a fedettpályás világbajnokságot, ahol magyar válogatott mezben, hazai közönség előtt versenyezhettem. Lélekemelő, semmihez sem hasonlítható érzés volt. Kívánom, hogy a jelen feltörekvő fiatal atlétái átélhessék ezt az érzést.”

Simon Attila olimpikon, Európa-bajnokságon V. helyezett távfutó: „Ettől a rendezéstől azt is várom, hogy feltűnhet néhány olyan fiatal, akikre a későbbi olimpiákon nagyon-nagyon büszkéek lehetünk.”

Sütő József olimpion V. helyezett maratonon: „Tetszik az új atlétikai stadion látványterve. Biztos vagyok benne, hogy a rendezvénynek nagyszerű házigazdája lesz Magyarország.”

Szabó Ildikó olimpion V. helyezett, Európa-bajnokságon ezüstérmes távolugró: „Bízom benne, hogy én is ott lehetek nézőként, és szurkolhatok a VB-n a magyar atlétáknak.”

Tölgyesi Balázs olimpikon, világbajnokságon V. helyezett távfutó: „Hazai pályán, telt házas hazai közönség előtt jól szerepelni, ennél nagyobb örömet egy magyar atléta sem kívánhat magának.”

Varga Roland olimpikon, világbajnokságon VII. helyezett diszkoszvető: „A magyar atlétika több mint százéves múltja és eredményei megérdemelnének egy ekkora ünnepet. A megépülő stadion pedig végre méltó otthona lehetne a hazai atlétikának.”

Zarándi László olimpion bronzérmes, Európa-bajnok rövidtávfutó: „92 éves vagyok, az élet csodálatos ajándéka lenne, ha megérném és megnézhetném a hazánkban megrendezett atlétikai világbajnokságot.”

Igen, ahogy Béres Ernő fogalmazott, egy csoda lehet a 2023-as budapesti atlétikai világbajnokság. Szakmai szempontból hatalmas lehetőség a jelen és jövő atlétái számára. Az érzelmi oldalát tekintve pedig egy kivételes feltöltődést adhat minden sportszerető embernek. Mert igen, ez is fontos. Az élet értelmét sokkal inkább az ilyen pillanatok adják, mint a materiális élvezetek. Ahogy Liszt Ferenc fogalmazott egyszer egy tábornoknak, aki a hangversenye után azt mondta a halhatatlan művésznek: „Ugyan mi lenne magukkal, ha mi, katonák nem lennénk?” A válasz ez volt: „Ugyan mit ér az élet emelkedett pillanatok nélkül”. Hajrá, Magyarország! Hajrá, magyar atlétika! Hajrá Futás!

Cseke

A Nagyerdőben



1. Feliratok

Egy fa oldalára kötözve: Megszülettek a kis vadmalacok. Javasolt: az utakról nem letérni, a kutyát pórázon tartani, sötétedés előtt elhagyni az erdőt. (Erdőmentők)

A favágók kordonszalagján: 7 és 15 óra között tilos az átjárás!

A temető betonkerítésén: A Hajrá Futás Versenysorozat 2021-es versenyei: július 10., augusztus 7., szeptember 4.

2. Állatok

A reggel a madaraktól hangos. A fakopáncsok kitartóan verik a csőrükkkel a beteg fák oldalát. Van már annyira összelyuggatott törzs, amin át lehetett látni. A riadt tekintetű őzek párosával szökkennek át az úton, a sűrűből még visszanezéznek rád, aztán



továbbbirationlanak. Koromszín mókusok futnak fel a fákra. Az esti szürkületben pedig csörtetés és vaddisznószag lepi el a rengeteget.

3. Emberek

A nordic walkingos nyugdíjas nénik csapataival reggelente találkozol. Te megállás nélkül futsz. Ők tengernyit beszélnek. A kutyások figyelnek rád. A négylábúik mindig mellettük vannak. A legtöbbjük meg is fogja őket, ha a közelükbe érsz. Kevés kutyus kel veled versenyre, de akkor is te nyersz. A kerósok veszélyesek. Gyorsak, alig hallani őket, és közel suhannak el melletted. A családoknak, a gyerekeknek a Nagyerdő egy hatalmas séta- és játszótér. Többükre ráijesztesz, amikor hirtelen meghallják a zihálásod a hátukban. A kicsik nem értik: A bácsi minek fut? Ritkán gyorsan közeledő dobogás hallatszik mögötted. Vagy lovas polgárőrök, vagy afrikaiak edzőtáboroznak nálunk. A futók ismeretlenül is a barátaid, az öreg kocogók és a villámléptű fiatalok is, a túlsúlyukkal harcoló, melegítőben izzadók és a napbarnította szépség is, akin a nyári melegben csak egy sportmelltartó van felül. Ugyanaz a mániátok. Összemosolyogtok, és köszöntök egymásnak: Szia! Helló! Hajrá! Itthon vagy. Jól érzed magad.



4. Erdő

Ha a városban fúj a szél, a rengeteg megvéd tőle. Ha esik az eső, a lombok felfogják, aztán az égi áldás elállta után még egy darabig hullik a nyakadba. Ha forróság van, itt árnyék hűsít. Ha a világban nagy a nyüzsgés, a vadonban magányos lehetsz. Ha a beton, az aszfalt nyomaszt, itt a zöld derűje fogad. Ha felbosszantottak, az erdőben lecsendesedhet a lelked. Ha nem tudod, mit kellene tenned, itt eszedbe juthat

Varga Lajos

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: Dremák Albert, Kiss Fruzsina, 100 Év Atlétika ▪ 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.

A tehetség utat tör magának

Több mint 40 éve tartja a női 400 m-es síkfutás országos csúcsát – 51,5 – **Pál Ilona**, a 1970-es, 80-as évek nagyszerű rövidtávfutója, a Hatvani KAC sokszoros válogatott atlétája. Olimpián V. helyezett a 4×400 m-es váltóban. Országos bajnokságot nyert három alkalommal szabadtéren és négy alkalommal fedett pályán a 400 m-es síkfutásban.

– *A kezdetek. Hogyan találta rá az atlétikára, a rövidtávfutásra?*



– Rendhagyó volt a kezdés. Testnevelésből felmentett voltam, a súlyos asztmám miatt. Az általános iskola 7. osztályának végén, meguntam, hogy tornaórán csak ülök a pad szélén. Azt mondtam a tanáromnak, hogy én is szeretnék távot és magasat ugrani. Úgy is lett. Én ugrottam a legnagyobb távolban, és megnyertem az úttörő olimpiát 432 cm-rel 1968-ban. A gimnáziumban, megyei serdülő bajnokságot nyertem magasugrásban 142 cm-rel. Nagyobbat ugrottam, mint az ifjúsági versenyzők. Majd sokáig nem volt testnevelő tanár, amikor odakerült Benkő Ákos, aki nagyon szigorú volt. Neki felhívták a figyelmét rám. Ő azt kérte, menjek el edzésre. Elmentem. Ő bedobott a „mélyvízbe”. Volt neki egy országos bajnokcsapata. Elindított egy városi mezei versenyen. A táv közepén összeestem, úgy vittek le a pályáról. Akkor én azt gondoltam, nem bírom, többet nem megyek edzésre. Ákos győzködött, és kérdezte, hogy mit szeretnék csinálni? Távot ugrani és 100 métert futni, volt a válaszom. Elfogadta. Táv-ugrásban aranyjelvényes

sztintet értem el. Első éves főiskolás voltam, amikor Kazincbarcikán volt egy verseny. Nem volt távolugrás, sem 100 m, ezért 400 m-t kellett futnom. „Elindulsz és végigfutod”, mondta Ákos. 58 körül futottam, és megnyertem a versenyt. Hamarosan, különösebb készülés nélkül 56-ot értem el. „Innentől kezdve ez a távod”, mondta az edzőm.

– *Mennyit és miket edzettél?*

– Általában heti 10-12 edzésem volt. Az egyik legkeményebb rész-
távós edzésem, a páros 200 m-ek voltak. A bemelegítés és a futóiskola

után, futottam maximumra egy 200 métert, a kifutás után visszasétáltam a célhoz és újból futottam, ahogy csak bírtam a 200 métert. Általában 3 párat csináltam.

Volt hosszú futás is, a Zagyva partján kb. 6 km, azokat nem szerettem. Többnyire egyedül edzettem. Mindig többet és többet akartam. Belehajtottam az edzőmet is. Azután persze nagyon elfáradtam. Benkő Ákos azt tartotta, hogy edzés közben nem szabad inni. Ki is száradtam rendszeren az edzések után, ráadásul nekem nem volt semmilyen orvosi háttér. Egyszer volt egy edzői konferencia, amelyen részt vett az edzőm is. Ott volt Marita Koch világ- és olimpiai bajnok edzője is, aki nem akarta elhinni, hogy nekem nincs semmilyen orvosi háttér. Náluk ez másként volt.

– *Milyen volt olimpián szerepelni?*

– Felemelő érzés, elmondhatatlan élmény. Semmihez nem lehet hasonlítani. Soha nem versenyeztem addig akkora stadionban és annyi ember előtt, mint Moszkvában a Luzsnyiki Stadionban. Óriási volt a nyüzsgés. Volt ott egy hatvani csapat, akik a kanyarban ültek, és szurkoltak nekem, nagyon jó volt hallani a hangjukat. Ma is magam elé tudom idézni, ha eszembe jut.

– *Melyik eredményed, versenyed a legemlékezetesebb?*

– Az olimpia. Életem legjobbját futottam 400 m-en 51,98-cal. Századra ennyit futottam az elő- és középfutamban. Pedig sérülten mentem ki. Két héttel az olimpia előtt egy ausztriai versenyen futottam 200 m-t, ami után megfájdult a derekam. Győrben kaptam akupunktúrás kezelést. Ezután az olimpiai versenyekig lényegében csak átmozgató jellegű edzéseket végeztem. A olimpiai szereplésem nagyon fontos volt a 4×400 m-es váltó miatt is, amellyel végül V. helyezést értünk el.

Az olimpia után volt itthon a Budapest nagydíj. 400 m-en indultam. A verseny alatt a kivetítőn végig láttam az időt. Amikor beértem a célba, 51,50 lett a vége, új országos csúc. Mintha nem is futottam volna, nem éreztem fáradtságot, és örömben ugrottam egy nagyot!

Petrika Ibolya olimpián V. helyezett a 4×400 m-es váltóban.

„Ica egy tehetséges, jó adottságokkal rendelkező atléta volt. Nagyon tudott küzdeni egyéniben és csapattagként egyaránt. A pályán 400 méteren versenytársak voltunk, de a válogatott váltóban egymásért küzdöttünk. Jó csapattárs volt. Szép időszak volt!”

Pál Ilona sportpályafutása szép példája annak, hogy a kezdeti nagyon komoly nehézségek ellenére valaki nagyszerű eredményeket érhet el. A tehetség utat tört magának, és szorgalommal, kitartással, céltudatossággal a legmagasabb szintre emelkedett. Eredményével beírta magát a magyar atlétika aranyoldalaira.

Cseke



A magazin megjelenését támogatja:



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.