



# HFM

Hajrá Futás Magazin

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva: 2015 - VII. évfolyam

21. szám - 2021. november

## A sport az élete

Gondolatok az atlétikáról

Miért az atlétika?

Az edző: Kámán Ferenc

Tóth Lili Anna az olimpián

Maratont futni

*„Mi a szép a futásban?*

*Az, hogy egyedül vagy, és csak magadra számíthatsz.”*

*Rózsavölgyi István*

# Gondolatok az atlétikáról

## Farkas Tibor

„Erős gyerek voltam már az általános iskolában. Szerettem futkorászni. Voltak úgynevezett faltól falig futások, amiben én első lettem. 11 évesen versenyt futottam a villamossal a IX. kerületben, ahol laktam. Megelőztem. A villamoson utazók megtapsoltak. Volt egy nagy példaképem, Armin Hary kétszeres olimpiai bajnok atléta, felnéztem rá. Egy barátom a BVSC-ben atletizált, és egy alkalommal engem is elvitt az edzésre. Eleinte gyenge időket futottam. Lassan, lassan azután javultam, és jöttek az eredmények. 20 évesen, 1968-ban felnőtt bajnok lettem 100 m-en. Előző évben még a döntőbe sem kerültem. Amikor megnyertem országos bajnokságot, utána hazafelé menet, az utcán, örömben teljes erőből futottam egy 30 méteres sprintet. Egy nagy baráti közösség volt, ahova nagyon jó volt tartozni. Egy egészen más világot jelentett. Nagyszerű érzés volt megnyerni a bajnokságokat 100 és 200 méteren, országos csúcsot futni 100 méteren. Az atlétika számomra mindent jelentett. Imádtam. Meghatározta az életemet. Az atlétikának köszönhetem, hogy elvégeztem a TF szakadói szakát. Ha lehetne, újrakezdeném, és ugyanúgy az atlétikát, a rövidtávfutást választanám. Szeretett sportágam eseményeit, eredményeit figyelemmel kísérem. Szurkolok a fiataloknak. Nagyon tetszik a debreceni Kozák Luca, szép eredményeket érhet el.”

Az első országos bajnoki cím: Budapest, Népstadion, 1968. 08. 31.

„100 m-en a védőknek rossz napjuk volt. Farkas 30 m-től kezdve vezetve meglepő biz-



tosan győzött, Mihályfi mintha ólomlábakon indult volna, csak nehezen szerezte meg a második helyet.”

100 m. Fluck István emlékverseny.

Bajnok: Farkas Tibor (Bp. Honvéd, edzője Keresztúri Géza) 10,6,

2. Mihályfi László (BEAC) 10,7,

3. Rábai Gyula (Újpesti Dózsa) 10,7.

(Népsport)

**Farkas Tibor** (1948) a 60-as és 70-es évek nagyszerű rövidtávfutója, a Bp. Hon-

véd sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert négy alkalommal 100 m-en, három alkalommal 200 m-en, négy alkalommal a 4×100 m-es, két alkalommal a 4×200 m-es váltóban, fedett pályán a 4×180 m-es váltóban.

Országos csúcsot ért el 100 m-en, a 4×100 m-es és a 4×200 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,2 (1970).

Cseke

# www.hajrafutas.hu

## Facebook:

# HAJRÁ FUTÁS

### 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, 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.*



# 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.**

## **FERENCZ ANNA** országos bajnokságon ezüstérmes távfutó

Fotó: Érseki Norbert

„Habár a családban senki nem volt versenysportoló, én már 5 éves korom óta nem tudok elszakadni a versenyzéstől, a sporttal való kapcsolatomban pedig csak egyre jobban mélyült el az évek alatt. Egy rövid, tornasportban tett kitérő után valami objektívebben értékelhető sportág felé szerettem volna fordulni, ám kicsi koromtól az egyéni sportok világa felé húztam, így csöppentem a triatlon világába, ahol 8 évet versenyeztem. Habár az is nagy szerelem



volt, valahogy nem tudtam elmenni az érzés mellett, hogy mindig azokat a délutánokat vártam a legjobban, amikor csak futóedzésünk volt. Egy-két évig párhuzamosan indultam triatlon- és atlétikaversenyeken, majd 16 évesen választás elé kerültem, hiszen nem tudtam volna mindkettőre fókuszálni. A szívem természetesen a futás felé húzott, és ez jó ideig nem is járt egy konkrét távval, egyszerűen mindent szerettem, ami futás volt, legyen az hosszabb vagy rövidebb táv. Számomra minden nap ajándék, amit futással tölthetek, és boldog vagyok, hogy azzal foglalkozhatok, amit a legjobban szeretek. A sport és az atlétika által megtanultam értékelni a saját befektetett munkámat és a körülöttem dolgozók munkáját, akik nélkül nem lennének képesek ezekre az eredményekre, ezért pedig nagyon hálás vagyok, főként a szüleimnek és az edzőmnek. Ha mégis egy szóval kellene jellemeznem, hogy mi az atlétika az életemben, akkor azt mondanám, hogy egy csodás ajándék, ami sosem merül ki, mindig új meglepetéseket tartogat, legyen az egy új barát, egy új egyéni csúcs, vagy csak egy jó edzés.”

## **GALAMBOS TIBOR** sokszoros országos bajnok hármassugró



„Számomra az atlétika a minden! Neki köszönhetem a legszebb élményeimet, a legnagyobb sikereimet, a személyes karakteremet, amit az elmúlt 18 évben kiformált belőlem. Edzőm, Kiss Tibor szavával élve: „Szeretem, csók és ölelés, ezek mind szép dolgok. De hármast ugrani gyönyörűség! Hogy nekem mi az atlétika? Minden.”

## **LENDVAI ANDRÁS** országos bajnokságon ezüstérmes távfutó

„Négy és fél éves koromban szüleim elvittek az uszodába, ekkor kezdtem el úszni, majd rá 4 évre

az akkori úszóedzőm ajánlásával elkezdtem triatlonedzésekre járni. Már előtte is nagyon szerettem mindenhol rohagolni, de igazán

ezután kezdődött a futás iránti szenvedélyem. Triatlonedzéseken volt szerencsém idősebb társaimmal edzeni, és ez mindig motivált arra, hogy többet és gyorsabban tudjak velük futni. A három sport közül



egyértelműen a futás ment a legjobban. Először 10 éves koromban indultam országos atlétikai versenyen, amit a korosztályomban meg is nyertem. Jöttek a sikerek a futásban, így lassan a triatlonról átváltottam az atlétikára, azon belül is kezdetekben az 1000-3000 méteres távokra, valamint az akadályfutásra. Érettségi után Debrecenbe nyertem felvételt a Fogorvostudományi Karra, idekerülesem után Suba László edzőm segítségével 1 év alatt több mint fél percet sikerült javítanom egyéni csúcson, ennek köszönhetően 2017-ben és 2019-ben is képviselhettem hazánkat a korosztályos Európa-bajnokságokon 3000 méteres akadályfutásban. Szinte egész életemben sportoltam, és úgy tervezem, hogy ezt sosem fogom abbahagyni. A futás szerves része életemnek, a kikapcsolódás egyik

legjobb formája. Az atlétika megadta számomra azt, hogy mindig legyenek nagyobb és nagyobb céljaim. Megtanította, hogyan is osszam be az időmet, hiszen egyetem mellett sokszor ez nem egyszerű. Az atlétika eljuttatott nagy versenyekre és szép országokba. Megismerem rengeteg embert, akik hasonlóan éreznek a futás és sport iránt, valamint rengeteg tapasztalattal és élménnyel gazdagított.”

## **MÉNES ANITA** országos bajnok távfutó

„Kapcsolatom a sportággal több mint tíz éve kezdődött, igaz, akkor még versenyző voltam, és csak kiegészítésként, hobbiból futottam. A futócipő már ekkor is elengedhetetlen tartozékomban volt, még a nyaralásokra is elkísért. Pár évig a triatlonnal is próbálkoztam, de végül a hosszútáv futás szerelmese lettem. Ebben a sportban találtam igazán magamra, mely amellet, hogy jó értelemben lefárasztott, kikapcsolt és feltöltött. Ha rosszkedvem van is, csak kimegyek kicsit futni, és mint akít kicseréltek, úgy térek vissza. Míg másoknál az „aludj rá egyet, attól majd jobb lesz” mondás működik, nálam a „fuss rá egyet” a bevált szokás. A hébe-hóba futkosásom odáig fajult, hogy most már igazolt atlétaként a sportág életem részévé vált, és el se tudom képzelni a napjaimat anélkül, hogy futócipőt húznék. A futás öröme, a versenyeken megélt sikerek és a fantasztikus közösség, amelynek tagjává váltam a sport által, mind hozzájárult ahhoz, hogy az atlétika mellett tegyem le a voksomat. Mit kaptam ettől a sportágtól? Szavakkal szinte leírhatatlan az a sok élmény és boldogság, amin általa keresztülmentem. Megtanít küzdeni és kitartani, türelmesnek és alázatosnak lenni, megízlelni a siker és a kudarc ízét is... egyszerűen magára az életre nevel. Nem véletlenül hangzik a „Mire készültök éppen?” kérdésre edzőm, Német Károly szájából a válasz: „Az életre!”



# Az edző: Kámán Ferenc

**Komoly sikerek kísérik Kámán Ferenc, a Zalaszám ZAC atlétikai klub vezetőedzőjének sportpályafutását. Őt kérdeztük.**

*– Egész fiatalon lettél edző. Mi vonzott ehhez a hivatáshoz, és miért az atlétika?*

– Tornázként kezdtem Zalaegerszegen, majd 1970 tavaszától atlétaként folytattam. Első edzőm Szakály István volt, akire sokáig mentoromként tekintettem. Korosztályos OB-ken sprint vagy 300-400 gáton voltam döntős, váltókkal dobogós. Földrajz–testnevelés szakon végeztem a Pécsi Tanárképzőn, közben a TF atlétikai edzőin is. Tanítottam képesítés nélkül, mikor nem vettek fel elsőre, a főiskolára. Voltam tehcnikai vezető a ZTE-nél, és az akkori megyei sportvezető javasolta, hogy edzősködjek. Igazából 1980 őszétől tevékenykedek edzőként, kezdetben serdülőkkel foglalkoztam, majd továbbvittem a csoportomból a sprintereket. A lányokkal én foglalkoztam a szakosztályban, fiúkkal egy kollégám 1985 végéig. Onnantól kezdve a rövidtáv-gátfutó szakágat viszem, és a Zalaegerszegi Atlétikai Club megalakulása után pár évvel vezetőedzőként is dolgozom. Szoktam

mondani, szerencsés vagyok, mivel a hobbim egyben a munkám is. Mai napig kikapcsol az edzések vezetése, jól érzem magam a fiatalok körében, és változatlanul élvezem az atlétikát!

*– Mi az, amit alapvetően elvársz tanítványaidtól?*

– Sikerorientált vagyok, minden versenyzőmtől elvártam, elvárnam a teljes odaadással végzett munkát. Sajnos ez az utóbbi években már nem így működik, hiába vannak kiváló adottságú fiatalok, egyre kevesebbeknek kihívás az atlétikai pályán bizonyítani. Tehetségesnek csak azt tartom, aki fizikálisan és mentálisan is alkalmas a céltudatos felkészülésre. Ebben a sportágban a tudatos, odaadó felkészülés a monotónia- és fáradtságtűrés nélkül nem lehet hosszú távon sikeres senki. Ehhez jön a családi háttér, a klub adottságai és az edző felkészültsége, precizitása! Nagyon munkás sportág az atlétika, nem elég győzni, mindig méri az eredményt, és ez összehasonlításra ad alkalmat.

*– Mit tartasz eddigi legszebb edzői sikerednek?*

– Mindig más volt a cél! Az első aranyjelvényes atlétám ma a Zalai Hírlap sportújságírója, az első bajnokom Szücs Valdó terapeutája, az első válogatottnak elismert pedagógus, az első EYOF érmesem – Bella



A mester és Szücs Valdó



Attila országos csúcstartó – ma a klub ügyvezetője. A nyolcvanas évek végén sok felnőtt sportolónk volt, munkaidő-kedvezménnyel. Napi két edzés, komoly edzésmunka, jöttek is az eredmények. Felnőtt és utánpótlás sikerek, országos korosztályos és felnőtt csúcok, világversenyekek, döntős helyezések. Váltóinkkal méltó ellenfelei voltunk a budapesti kluboknak. Rendszerváltás után csökkentek a felnőtt lehetőségek, továbbtanultak a sportolók, és inkább az utánpótlásban jeleskedtünk. Célirányos igazolásokkal még tudtuk tartani a lépést, volt Európa Kupa, ahol 3 versenyzőnk futott a váltóban. Junior viadalra hat tanítványommal utaztunk. Tizenkét évig voltam Heraklészszakágvezető vágta- és gátfutásban. Váltóinkkal a világversenyekekre mindig döntős esélyekkel utaztunk, ezekből a legnagyobb siker az ifi vb ezüstérem a leány vágta váltóval 2009. évben Bressanóban. Szintén ez évben Gimnasiade-ezüst a váltóval Dohában, és mindenki érmes egyéniben. Szakágvezetői ténykedésem alatt a szakágak utolsó előtti helyéről a másodikra jöttünk fel a nemzetközi eredmények alapján. Nagy bánatom, hogy a váltók célzott felkészítése nem folytatódott, a vb-rendezés küszöbén ez különösen hiányzik. Tanítványaim nyertek több mint 300 országos bajnoki címet, 50 tanítványom volt utánpótlás, és 13 fő pedig felnőtt válogatott. Közülük 18, illetve 6 atlétám jutott ki Európa- vagy világbajnokságra. Örök emlék a 2006. évi Fedettpályás Junior és Ifjúsági Bajnokság, ahol a négy váltószámból mindhármat megnyertük, amiben indultunk!

*– Milyen tanítvány Szűcs Valdó, aki egyre szebb eredményeket ér el a 110 m-es gátfutásban? Milyen időeredményt érhet el, és az mire lehet elég nemzetközi szinten?*

– 2010 óta vagyok Valdó edzője, 2015 ősze óta csak az itthoni edzéseken dolgozunk együtt. Három éve az USA-ban él, ott egyedül edz. Edzéstervét volt angliai edzője írja, és konzultálunk a videók alapján. Nagyon léphet előre, ha folyamatosan edzővel dolgozik, remélem, ez megoldódik most. Három nagyon sűrű év következik az atlétikában, a világ közvetlen élvonalába kerülhet, és a magyar csúcsokra is képesnek tartom. Érdekességként megjegyzem, minden évben a legjobbjaikat a közös versenyeinkeken érte el.

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

– Kezdetben salakos pályán edzettünk, és volt 96 m hosszú háromsávos futófolyosónk, szintén salak. 1986-ban épült az első rekortánpálya Zalaegerszegen, most már 8 sávos, minden versenyszámra alkalmas pályánk van. Három futófolyosó nélküli év után 2006 óta 120 m hosszú 7 pályás létesítményben edzünk rossz időben, van 2x50 m<sup>2</sup> konditermünk is. Kollégáimmal jó az összhang, időnként összejövünk atlétikán kívül is családosan! 1984 óta felmenő rendszerben dolgozunk. Általában testnevelő tanárok az edzőink, 15 éves kor után kerülnek szakágakba a versenyzők. Középtávutók és dobók, ha egyértelmű az adottság, akkor korábban. Több edzőnk is az általam 25 éve koordinált megyei edzőképzésben végzett, néhányan duplán a tanítványaim. Itt kell megemlítenem Laczkó László kollégámat, barátomat – kiváló indító –, akinek a segítsége nélkül nem tudtam volna ezen a szinten edzősködni. Válogatott és egyesületi edzőtáborok, világversenyekek idején mindig ő foglalkozott az itthon maradt tanítványaimmal.

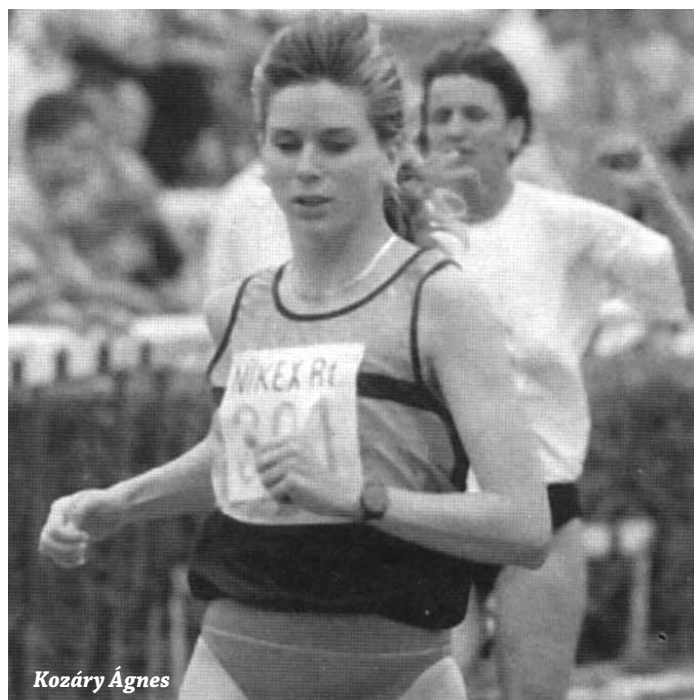
*– Mi kell ahhoz szerinted, hogy valaki sikeres edző legyen?*

– Valószínűleg nem hátrány, ha az edző ismeri saját tapasztalata által az oktatott versenyszámot, sportágat. Bár vannak neves kivételek. Szakmai felkészültség, állandó képzés, az új dolgok kipróbálása nélkül nehéz előrejutni. Kell nyilván jó érzék a szakmához és az emberhez. Kisebbségi gyerekekkel foglalkozóknál fontosabb a pedagógia, mint a szakmai tudás. Számátalan külső tényező befolyásolja az eredményes munkát. Felnötteknél az egzisztencia, család, gyerekek. Ha ezek nincsenek rendben, nem lehet magas szinten teljesíteni nap mint nap! Továbbá a sportolói regeneráció megteremtése, a tárgyi feltételek, egyéni felszerelés stb. Ebből a felsorolásból is látszik, már nincsenek magányos edzők, egy csapat kell minden kiemelkedő atléta mellé.

Tavasszal számoltuk egy fotózás közben Valdóval, hogy 6-8 személy segíti a jó eredmények elérésében.

*– Milyen céljaid voltak, vannak, mi az, amit szeretnél elérni?*

– Szerettem volna olimpikont nevelni, ez sikerült Kozáry Ágnes és Szűcs Valdó személyében. Szerettem volna, ha váltóprogramomat végig tudom vinni a felnötteknél is, erre felkért az elnökünk a londoni olimpia után. Aztán mégis másképp alakult. A legnagyobb baj, hogy más sem folytatta. Bízom a jövőben, mindig jönnek jó adottságú fiatalok, de nem mindenki tervez hosszú távra. Sajnos az utóbbi években is elvesztettem néhány többre hivatott tanítványomat, különböző okok miatt. Kollégáimtól hallok, ezzel nem vagyok egyedül, máshol is küzdenek ezekkel a problémákkal! Az egészségem függvényében szeretnék még jó pár évig edzősködni, tanítványaimat hozzásegíteni a lehető legjobb eredmény eléréséhez. Hét éve irányítom a MASZ Sport XXI utánpótlásprogramot, sikerült jelentős létszámnövekedést elérni, és kialakítottunk kollégáimmal egy bevált versenyrendszert. Még van feladat itt is!



Kozáry Ágnes

*– Hogy látod, elismerik, megbecsülik a munkádat?*

– A legfontosabb a tanítványok véleménye. Örülök, ha találkozunk és örömmel beszélnek az edzéseikről. Többeknek már a gyerekek jár hozzánk, van, ahol második generációs edző vagyok. Edzői munkámért kaptam állami, szövetségi, megyei kitüntetést, a Zalaegerszegi Atlétikai Club is elismeri tevékenységemet! Köszönöm, jól döntöttem, mikor atlétikai edzőnek álltam a pedagógusi munkám mellett.

*– A gyermekeidnek van kapcsolata a sporttal?*

– Két felnőtt fiam is a sportban tevékenykedik. Attila testnevelés-rekreáció szakos tanárként, görkorsolya- és snowboardoktatóként. Bálint 8 évet dolgozott az atlétikai szövetségben, sportmenedzser, sportközgazdász, hamarosan atlétikai szakadó, két unokám édesapja, felesége is TF-et végzett. Kislányom, Boglárka 11 éves, kosárlabdázik. Hetente két alaklommal focizok, kétszer szaunázom, télen síelek, a többi évszakban kerékpározok. A kislányom és édesanyja mindenben támogat, nélkülük nem működne a dolog, szeretünk kirándulni, ha nincs éppen versenyem.

**Kámán Ferenc** tevékenységének elismeréseként megkapta a Magyar Atlétikáért Arany Fokozat kitüntetést, ami a sportágban idehaza a legmagasabb elismerésnek számít. Megérdemelte. Munkájához további nagyon sok sikert kívánunk!

# TOKIÓ

## Tóth Lili Anna az olimpián



**Tóth Lili Anna igen fiatalon, 23 évesen jutott ki ebben az évben az olimpiára. A Bp. Honvéd kiváló atlétája nagy ígérete a magyar atlétikának. Az olimpiai élményeit osztotta meg velünk.**

„Az olimpia minden szempontból meghatározó élmény volt a számomra. Nemcsak az a konkrét időpont, amikor ott versenyeztem, hanem az ezt körülölelő dolgok is.

A kvalifikáció nem volt egyszerű a számomra, hiszen háromszor is egyéni csúcst kellett futnom a kijutásért, és így is éppenhogy, a 45. helyen jutottam ki végül. Számomra az, hogy sikerült a kijutás, hatalmas öröm volt már magában is, de szerettem volna Tokióban ismét egyéni legjobbat futni.

Vettem már részt ifjúsági olimpián, így arra készültem, hogy hasonló lesz egy felnőtt olimpia is, csak minden nagyban. Ez nagyjából így is lett, ezért nem nagyon ért semmi váratlanul. A Covid miatt sokkal nehezebb volt a helyzet a szervezés kapcsán, mint bármikor máskor. Az olimpiai faluban az étkezőt és a szobánkat leszámítva mindenhol maszkban kellett lennünk, alapvetően a távolságtartás is kötelező volt. Mindennap PCR-tesztet kellett csinálnunk. A versenyeken nem lehetek kint nézők. Összességében szigorúak voltak a szabályok, de tudtam, hogy mire számítsak,

így nem zavart egyáltalán. Örültem annak, hogy meg tudják rendezni az olimpiát.

Azt, hogy rajthoz állhassak az olimpián, hihetetlenül vártam. Fel voltam készülve fizikailisan, jól mentek az edzések, a formábahozás. Az edzőm sajnos nem volt velem Tokióban, de folyamatosan kommunikáltunk, és sikerült minden edzést a megbeszélteknek megfelelően megcsinálnom.

Mentálisan is, azt gondolom, jól tudtam kezelni a helyzetet. Szorongás és görcsösség helyett öröm és várakozás volt bennem, hogy ott lehetek a világ legjobbjával a rajtvonalnál.

Szerencsésnek mondhatom magam olyan szempontból, hogy jól bírom a meleget, hiszen Japánban nyáron hőség és pára van. A versenyem alatt is 38 fok volt.

Mivel nekem volt a leggyengébb időm a futamomban, mindenképp az időeredményre szerettem volna fókuszálni, egyéni csúcst futni. Az első kilométer nagyjából olyan iramú volt, mint amit terveztem, egy kicsit volt lassabb. 1100 m-nél az élre álltam, mivel úgy éreztem, ha nem megyek előre, esni fog az iram, és elúszik a jó idő. Jól és komfortosan éreztem magam, és 2000 m-hez pont olyan időre értem, ahogy azt megbeszéltem az edzőmmel. Ezután is csak arra figyeltem, hogy tartsam a tempót, sosem ment még ilyen jól a futás. Elfutottak páran mellettem

az utolsó 600 m-en, de tudtam, hogy nagyon erős lehet az én időm is. Végül 9:30,96-tal értem célba. Óriási volt az örömöm, és fantasztikus élmény volt a versenyzés. Engem nagyon megdobott még nézők nélkül is az olimpiai hangulat.

Rengeteg gratulációt, szeretetet kaptam, nagyon sokan szurkoltak nekem, amit ezúton is köszönök! Bevallom, eszembe jutott a verseny után, hogy milyen jó lett volna, ha egy kicsit még kibírom, és még 1-2. helyen előrébb végzek a futamban, ami lehet, hogy már döntőt ért volna. Ez a gondolat tőlem nem elégedetlenség, hanem inkább hatalmas motiváció, hogy a 2024-es párizsi olimpián már képes legyek bekerülni a döntőbe.”

Tóth Lili Anna (1998) a Bp. Honvéd atlétája, edzői: Káldy Zoltán, Németh Roland és Berkovics Imre.

Európai ifjúsági olimpiai fesztiválon aranyérmes, ifjúsági olimpián bronzérmes a 2000 m-es akadályfutásban, junior mezeifutó Európa-bajnokságon ezüstérmes.

Országos bajnokságot nyert két alkalommal a 3000 m-es akadályfutásban, egy alkalommal 5.000 m-en, 10.000 m-en, a 4x800 m-es váltóban és mezei csapatban.

Egyéni legjobb eredménye a 3000 m-es akadályfutásban: 9:30,96 (2021).



# Maratont futni

Kezdetben, gimnazistaként még egy öt kilométeres futás is soknak tűnt. Aztán az alapozások idején megszoktam a hosszabb távokat is, de nem nagyon mentem tíz fölé még télen sem. A hosszútávfutókat mindig csodáltam emberfeletti teljesítményük miatt. Egyetemistaként aztán belátva, hogy nem vihetem sokra a rekortánon, felhagytam a versenyszerű futással. De a futogatást, ha nagyobb szünetekkel is, folytattam. Már jóval túl a negyvenen egy ismerősüknél vendégeskedve az edzése után frissen zuhanyozott házigazdánk mesélte, hogy maratoniára készül. Ekkor fészkelte be magát a gondolat a fejembe, hogy nem lehetetlenség lefutni ekkora távot egy átlagembernek sem. Talán én is meg tudom csinálni. Amikor már minden gond nélkül tudtam futni nap nap után hosszúkat, akkor nekiveselkedtem Nyíregyházán egy félmaratoninak. Elég lendületesen, dinamikus sikerült teljesítenem a 21 kilométert, de a vége szenvedős lett, mert az utolsó frissítőponton nem ittam. A dehidratációt jobb megelőzni, mint megszenvedni. Amikor már erőlködés nélkül futottam száz kilométer fölötti heteket, rászántam magam egy szeles, aszfaltos, tavaszi maratoniára. Igyekeztem körültekintően felkészülni a nyolckörös futásra. A verseny előtti este már nem ettem, reggel is csak banánt és csokit. A zoknim nagy gonddal simogattam a lábamra, nehogy feltörje. A hónaljamat bekentem vazelinnel, megelőzendő a kidörzsölődést. Olyan pólót választottam, amin nem volt minta a mellbimbó magasságában. Volt már, hogy egy rosszul választott felsőt véresen vetettem le egy hosszú futás után. A rajtszámot úgy biztostúztam fel, hogyne akadjon bele a kezem futás közben. A bejáratott cipőm masnira és egy görcsre kötöttem, hogy ne oldódjon majd ki. Aprókat lépve, lassan

kocogtam ki a versenyre, hosszan gimnasztikáztam. A rajt előtt, a tömegben ácsorogva a régről ismert kellemes izgalom töltött el, ami az indulást jelző dudaszóra elszállt. Az első párszáz métert egy kicsit megnyomtam, hogy ne kelljen a lassabbakat kerülgetnem, utána pedig beálltam egy kényelmes utazósebességre. Figyeltem, hogy a lépéshosszam ideális legyen, hogy négy lépésre vegyem a levegőt, hogy ne fussam el az elejét, de fáradtan se lassuljak nagyon. A szelesebb részekben igyekeztem mások árnyékában lenni, figyeltem, hogy a legrövidebb úton fussak. A frissítőponton a feldarabolt banánt ettem, izót ittam, de nem vesztegettem sokáig. A maratoni első felét megerőltetés nélkül tettem meg, aztán 25 kilométer táján ellepett a szenvedés. Alig bírtam már lépni, nem voltam fáradt, nem ziháltam, de az ólomlábaimat éles fájdalom szurkálta. Erőlködnöm kellett, hogy emeljem a térdem, a sarkam amennyire csak bírom, hogy ne legyen nagyon cammogós a mozgásom. Azzal biztattam magam, hogy csak a következő frissítésig kell eljutnom, utána könnyebb lesz. Akkor már a banánt meghempergettem a sóban, megmostam a fejem, hátha így jobban fognak menni a maradék kilométerek. Az út szélén tapsolókra, biztatókra kényszeredetten mosolyogtam vissza. A frissítésnél felmarkolt szőlőcukrokat rágva azt magyaráztam be magamnak, hogy cukorkázom, nem is futok. Az utolsó 5 kilométerre aztán visszatért az erőm. A célba már rendesebben futva érkeztem. Nyakamban a befutóéremmel, a fáradtságtól kóvályogva előntött az elégedettség, a büszkeség, hogy le bírtam futni a 42 kilométert; és megerősödött bennem a bizakodó sejtelem: ha ezt meg tudtam csinálni, akkor más, látszólagos lehetetlenség is menni fog.

Varga Lajos



Maratoni futók az 1896-os athéni olimpián

# A sport az élete

**Uzsoki János** a 90-es évek nagyszerű távol- és hármasugrója, az Ú. Dózsa és a Mezőtúri VSI sokszoros válogatott atlétája. Olimpikon. Országos bajnokságot nyert szabadtéren három alkalommal és csapatban hat alkalommal távolugrásban, három alkalommal a hármasugró csapatban, fedett pályán egy alkalommal távolugrásban.

Egyéni legjobb eredménye távolugrásban: 808 cm (1996).

*– Hány évesen, hogyan találtál rá az atlétikára? Ki fedezett fel? Miért a távolugrást választottad?*

– 1980-ban 8 éves voltam, amikor alsós osztályfőnököm (Angéla néni) javaslatára bekerültem az iskola atlétikai csapatába a városi versenyre. Fiatalabb korosztály voltam, így nagyon nem számítottak arra, hogy simán megvertem az idősebbeket. A mezőtúri atlétikai pályán Barta Gyula volt az akkori edző, aki azonnal meginvitált a következő edzésre. Az első edzések alkalmával a középtávfutók közé kerültem. Néhány évvel később ezek az edzések jól jöttek, hiszen a résztávós edzések nekem nem okoztak gondot. 12 évesen gondoltam arra egy esős napon, hogy szívesebben maradnék bent a csarnokban a többi ügyességi atlétával. Sikertelenül megfűzőm az edzőt, és bent maradtam.



Az első edzés végére kiderült, hogy nekem érdemes itt maradni. Katonai szolgálata után Bagdán Sándor hazajött Mezőtúrra, és újra elkezdte edzői pályafutását. Bár maga középtávfutó volt, az ügyességi atlétákkal remekül bánt. Kezei közé kerültem, és egészen 19 éves koromig együtt dolgoztunk, még a szabadidőnk is együtt töltöttük. Sanyi és Gyula irányítása alatt minden mezőtúri atléta tökéletes átfogó képzést kapott. Nagyon jó csoportunk volt, többen is korosztályos válogatottak lettek (Tiba Jancsi, Iglódi Ervin, Pabar Zsolti, Pintér Ági) Többpróbára készültünk, akkor még, 13 évesen 8 próbával kezdtük az évet. Csapatban lettünk országos bajnokok, én egyéniben 5. lettem. Az őszi egyéni bajnokságon magasugrásban 165 cm-rel megnyertem első egyéni bajnoki címetem, távolugrásban 3. 559 cm-rel, és 80 méter gáton 12,4-gyel szintén harmadik lettem. 14 évesen távolugrásban már én vezettem a ranglistát (662 cm), de az OB-n csak második lettem 650 cm-rel. Raczkó Robi vert meg, aki az előző évben is bajnok volt. 8 próbában viszont már én nyertem a bajnokságot. Év végén 671 cm-rel korosztályos csúcst értem le, innen kezdve gondolkodtunk a távol- és hármasugrásban. 15 évesen a fedett pályán távolban 671 centivel hármasban 13,77-tel fedett korosztályos csúcst ugrottam. 1987-ben 15 évesen az első versenyemen május 2-án Szolnokon ugrott 712 centiméterrel mind a mai napig tartom a serdülő csúcst. Ebben az évben nyertem az első bajnoki címetem távolban. Én voltam az első magyar, aki 7 méter felett ugrott a serdülő korosztályban. Még abban az évben hármasban is csúcst ugrottam 14,38 centivel, ez is érintetlen. Következő nagy ugrásom 1989-ben az akkor SA. OB-n volt, aminek most U18-as a megfelelője, itt 752 centivel nyertem az OB-t, ami szintén U18-as rekord. Sokszor megkérdezik, miért választottam a távolugrást, természetesen azért, mert ebben voltam a legsikeresebb.

De valójában a távolugrás választott engem. 1972. szeptember 9-én születtem. A müncheni olimpián ezen a napon rendezték a távolugrás selejtezőjét. Én is a selejtezőig jutottam az atlantai olimpián. 782 centivel 22. lettem. 1996-ban ugrottam életem legnagyobbját az utolsó kvalifikációs versenyen az 5. sorozatban 808 centimétert. Ha jól megnézed a 808-at, akkor pont kijön belőle az olimpiai 5 karika.

*– Milyen érzésekkel gondolsz vissza az olimpiai szerepelésedre?*

– Az olimpia óriási élmény volt, és természetesen ez volt a nagy álmom, hogy egyszer olimpiakon lehessenek. Még emlékszem a 1984-es olimpián Carl Lewisra, amikor megnyerte a 4 bajnoki címet, közte a távot is. Én akkor döntöttem el, hogy megteszek mindent az olimpiáért. És 1996-ban találkoztunk a selejtezőben Lewisszal (ott nyerte sorozatban a 4. olimpiai címet távolban), alá is írtam vele a szöges cipőmet. Most is itt van mögöttem, a vitrinben. Az olimpia versenyzői szempontból jól sikerült, az 4-est jelent iskolai számítással. Életem 5. legjobb eredményét ugrottam. A hiba abban volt, hogy az első két kísérletemet beléptem. Edző nem volt velem, magam találtam ki, hogy mit csináljak. Szerintem az első két kísérletem jobb volt, mint az érvényes 782. Sajnos videófelvételen még nem láttam vissza az olimpiai ugrásokat.

*– Melyik eredményed, versenyed a legemlékezetesebb?*

– Legemlékezetesebb versenyem? Az összesre emlékszem, mindet szerettem. Amikor kikaptam Szalma Lacitól, Almási Csabitól vagy Ordina Tibitől, mind jó emlék. De amikre a legbüszkébb vagyok, azok az országos csúcst ugrásai. Nagyon jó érzés olyat tenni, amit még másoknak soha nem sikerült a kis hazánkban. A távolugrás egy olyan versenyszám, amiben a legnagyobb ugrásaidat mindig beléped. Szerettem volna nagyobbat ugrani, talán sikerült is néhányszor, de nem mérték meg.

*– Mit gondolsz arról, hogy elérted, amit szerettél volna? Sikerült kihoznod magadból a maximumot?*

– A mi korosztályunk nem volt szerencsés, a rendszerváltás idején voltunk 18 évesek, és a sportból kifogyott a pénz. Alig foglalkoztak velünk, ha ma lennének Czingler Zsolthoz, Ordina Tibihez, Makó Gyurihoz hasonló gyerekek, nagyon boldog lenne az ugró szövetségi kapitány.

*– Mit jelentett, jelent számodra a sport?*

– A sport még ma is az életem, nem a része, hanem az életem. 2001-ben visszaköltöztem Mezőtúrra, a Mezőtúri Atlétikai Club elnöke vagyok, és edzősködöm. 1980-óta minden délután 16 óra körül a pálya felé tartok az edzésre. A Magyar Atlétikai Szövetség Közép- és Észak-Magyarországi Regionális igazgatójaként szerepet is vállalok a mai atlétikában. Szabadidőmben kertészkedek, horgászok és vadászok, néha rajzolok, festek, és a trófeák alá magam faragom az alátéteket. Szerencsére a feleségem, Krisztina (akit az atlétikától kaptam, az UTE- pályán ismertem meg, Boros Sanyi csoportjában gerelyt hajított), szóval ő is szeret horgászni, és egy éve vadász is lett, és hogy teljes legyen a család, lányom, Virág is levizsgázott vadásznak. Így most már a hétvégeket a szabadban töltjük együtt. Csak az a kérdés, ki főz hétvégeire!

**Uzsoki János** nagyszerű eredményeket ért el az atlétikai pályán. Versenyzői pályafutása befejeztével természetes volt számára, hogy az életét továbbra is a sport határozza meg. A sport az élete.

Cseke

A magazin megjelenését támogatja:



**Nemzeti  
Együttműködési  
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.