



# HFM

Hajrá Futás Magazin

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva: 2015 – VIII. évfolyam

28. szám – 2024. március

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

## XII. Atlétatalálkozó

### A XX. század magyar futóbajnokai



# Gondolatok az atlétikáról

## Molnár Gizella

Egy életre szóló kaland  
Futni esőben, szélben, napsütésben,  
Versenyezni a végtelen idővel.  
Edzések-versenyek csatáját vívni,  
A kudarcot, sikerré koronázni.  
Szárnyak nélkül repülni 42 km-en át,  
Boldogan átélni a katartikus csodát.  
Legyőzni önmagam, a legnagyobb ellenfelet,  
Főnixként újjászületni, Isteni kegyelem.  
Szívemben az elszántság égő tüzével,  
Együtt futottam a szeretettel, a reménnyel.  
Türelemmel, szorgalommal a célt elértem,  
Beírtam a nevem a bajnokok könyvébe.  
Tudom, hogy nemcsak enyém az érdem,  
Isten erőt adott minden megmérettetésen.  
Amikor gyenge voltam,  
Az Ő ereje támadt fel bennem újra,  
Hittel hittem, hogy egyszer én is feljutok a csúcsra.  
Számomra a futás egy életre szóló szerelem,  
A lélek szabadsága, az akarat diadala.

**Molnár Gizella** az 1980-as és az 1990-es évek nagyszerű távfutója, az Építők SC és a BVSC sokszoros válogatott atlétája.

Országos bajnokságot nyert két alkalommal maratonon, négy alkalommal mezei csapatban, két alkalommal a maratoni és a félmaratoni váltóban és a maratoni csapatban.

Egyéni legjobb eredménye maratonon: 2:38:13 (1988).

# 1%

Ha támogatásra méltónak találja  
a HAJRÁ FUTÁS Egyesület tevékenységét,  
kérjük, gondoljon ránk!

Adószámunk:

**18647488-1-09**

**Köszönjük!**



### 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: Berényi Ibolya, 100 Év Atlétika ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

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

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

# Miért az atlétika?

Mottó:

„A futást szeretni, az edzés nehézségeit legyőzni, a versenyzés nemes küzdelmét átélni, célba érkezni, a dobogón állni, a siker magasztos pillanatait megélni, atlétának lenni.”

Tehetséges fiatal atléták, akik már eddig is szép eredményeket értek el. Szorgalmasak, kitartóak, meg van az esélye, hogy sokra vigyék szeretett sportágukban, hogy komoly sikereket érjenek el. Szurkolunk nekik, szorítunk értük! Hajrá Futás!

## BÁNÓCZI KRISTÓF Utánpótlás Eb-n IX. helyezett

„Számomra az atlétika az egyik legfontosabb dolog, ami örömet nyújt az életben. Volt szerencsém kipróbálni több sportágat is, de az atlétika lett az a sport, ami megfogott, és láttam benne a potenciált. 12-13 éves voltam, mikor elkezdtem atletizálni. Elsősorban a mozgáskoordinációm miatt csináltam, de miután láttam, hogy milyen jó is ez, elkezdtem komolyabb szinten csinálni. Célok tűztem ki, amiket szerettem volna elérni. Több olyan dolgot adott nekem az atlétika, amit az életben is tudok hasznosítani. Kiemelném a motivációt, amit adott nekem, célok, amiért érdemes küzdeni, kitartás, hogy soha ne adjam fel, bármiről is legyen szó. Hiába egyéni sportág, megmutatta nekem, hogyan kell egy közösségben dolgozni, és együtt küzdeni a saját és mások eredményeiért. Összeségében sokat köszönhetek annak, hogy atléta lehetek és átélhetem ennek a csodás sportnak a szépségeit. Sikereim közül az országos bajnoki címekeket, a két korosztályos Európa-bajnoki részvételt és az ott elért helyezést és tapasztalatgyűjtést emelném ki. A tallinni U-20 Eb-t azért, mert fiatalabbnak jutottam ki, és sikerült bekerülni a döntőbe, ahol 9. lettem. A másik korosztályos verseny inkább azért fontos számomra, mert egy komoly sérülésből tudtam felépülni, és részt venni rajta Jeruzsálemben. Mindenkit arra tudok biztatni, hogy próbálja ki az atlétikát, mert fantasztikus élményeket tud adni.”



## CHROBÁK GERGŐ Utánpótlás országos bajnok



„Az atlétika a lehető legváltozatosabb sport. Minden egyes edzésnek és versenynek megvannak a saját nehézségei és szépségei, nincs kettő ugyanolyan. Ez a sokszínűség és a számtalan kitzűzhető cél az, ami miatt ilyen közel került a szívemhez ez a világ. A futás a szabadságot, míg az ügyességi számok a mentális hadviselést jelentik számomra. A számok mérhetősége objektívvá teszi, ami miatt nincsenek megkérdőjelezhető helyzetek. A legalapvetőbb, legelemibb mozgásformákban méri össze tudásunkat, ezért minden sportág alapja. Tízpróbásként egy nagyon összetartó közegnek lehetek a része. Kétnapnyi küzdelem és feszültség után a tiszteletkör koronázza meg a versenyt. Kevés olyan sportág van, ahol ennyire elismerik egymást a versenyzők.”

## FRITZ LÁSZLÓ Utánpótlás országos bajnokságon ezüstérmes 1500 és 5.000 m-en

„Kiskoromban is sokat mozogtam, és valamiért nagyon érdekelt a futás. Nyolcéves koromban a szüleim elvittek a PVSK-pályára, ahol Freier Balázs meglátta bennem a tehetséget, és a szárnyai alá vett. Edzőmnek hála egyre sikeresebb lettem, bekerültem a korosztályos válogatottba is, célom a korosztályos bajnoki cím lett volna, de sajnos



ez még egyszer sem jött össze. Rengeteg országos második, illetve harmadik helyezésem volt már, de bajnok sajnos még nem voltam. Talán ezzel is magyarázható, hogy a tavalyi év vége felé besokalltam, és abbahagytam a futást, de kb. három hónap után ismét csatasorba álltam, és most ismét edzem. Nem tudom, miért, de futás nélkül már ürességet éreztem magamban, nagyon hiányzott a mozgás, és rájöttem, hogy van még befejezetlen küldetésem az atlétikában. Nagyon remélem, hogy idén jobban alakulnak a dolgok, és közelebb kerülök céljaim eléréséhez.”

## MÁRAMAROSI RITA Utánpótlás országos bajnok 5.000 m-en



„Ha a futás szóra gondolok, nekem számtalan érzés, emlékkép ugrik be a fejembe, hiszen már totyogós korom óta a mozgás a mindennapjaim része. Sokszor kérdezik, hogy mi a jó abban, hogy egy pályán körözgetünk? Elég lapos lenne a futás, ha valójában így nézne ki. De ez a sport sokkal színesebb, hiszen óriási fizikai és személyiségfejlődést követhetünk nyomon. Bennünk, futókban óriási küzdelem bujkál. Nincs olyan kihívás, ami ne építene hozzá, és minden egyes lépéssel közelebb és közelebb kerülünk céljainkhoz. Mindannyian nyertesek vagyunk, hiszen ha felidézünk

az utat, amelyet megtettünk, hogy elérkezzünk a versenynapig, meggyőződése, hogy milliónyi értékes pillanattal gazdagodtunk, amely örökké a miénk marad. A társaság és a felbecsülhetetlen kapcsolatok biztosították számomra, hogy sose merült fel bennem, hogy abbahagynám. De maga az érzés, amikor a legszebb erdőkből vár rám a kaland, és az adrenalinus kihívások boldogsághormonnal lepnek el, és mindig különleges szenvedélyt jelentenek nekem.”

## TILKI FLÓRA Utánpótlás országos bajnok



„Ez egy nagyon jó kérdés, ezen már én is nagyon sokat gondolkodtam. Az egész talán 2. osztályban kezdődött, amikor elkezdtem klaszszikus balettra járni. Egy év után már éreztem, hogy a balett mint mozgásforma nem köti le az energiámat, és nem adja meg azt a versenyérzést, amire szükségem volt. Mindeközben az iskolában rendszeresen megrendezésre került a „fut a sulit” futóverseny, amit sorra megnyertem. Akkor már tudtam, hogy ez az, amit csinálni szeretnék, és ez az az adrenalinötlet, amire szükségem van. 4. osztályban a Mozdulj Nyíregyháza keretében heti egy alkalommal elkezdtem atlétikaedzésre

járni Bakosiné Szenczi Erika nénihez. Egy idő után a heti egyből kettő, három, majd végül mindennapos edzés lett. Kezdetben az atlétika minden területével megismerkedtünk, és csak később váltak az edzések egyénre szabva specifikussá. Erika néni hamar felismerte, hogy a középtávfutásban lehetek eredményes. Mostanra az atlétika már nemcsak egy hobbi, hanem napi rutinná is vált számomra. Segít beosztani az időmet, segít a tanulásban, és nagyon sok barátot szereztem az edzések és versenyek során.”

Cseke

# Kun Baby és a távolba ugrás

**Kun Irén Baby**, az 1950-es évek nagyszerű atlétája, országos bajnok távolugró osztotta meg gondolatait magazinunk olvasóival.

– *Kedves Baby, hogyan miért lettél távolugró? Mi vonzott ehhez a szép sportághoz?*

– „Hogyan kezdődött? Hercegfalván születtem 1938-ban. Akkor egy nagyon szép faluban. Megjegyzem, azóta is vonzódok a szép falvakhoz, most is ilyenben lakom. Kicsi koromban, egy feladat közben, 6 évesen jöttem rá, milyen jó érzés repülni. Gyerekként 10-12 éves koromban a fáról ugrándoztam le. Második osztályos voltam, a szobából ki akartam menni, de a kilincset nem értem el. De ott volt az ablak. Nyitva. Nagyon nagy ablak, széles párkánnyal. Nem volt magasan a párkány, és nagyon vonzó volt. Nos, én, az „örökmozgó” szépen felálltam rá, s kijelöltem, hogy a bokorig elrepülök. Fűves talajra érkeztem, mert a kertész az ablak alatt szépen elgereblyézte a homokot, azt át akartam ugrani (kb 1 m széles), mert lesz galiba, ha meglátják a nyomokat. Lett. Ezt nem mesélem el. Én boldog voltam, mert szálltam! A büntetés nem maradt el, de a repülés utáni vágyakozás bennem megmaradt. 5. osztályos lettem. Addig is, ahol csak lehetett távolba ugrani, én kihasználtam. Állandóan ugrál ez a gyerek, az ember kimerül abban, nehogy valami baja legyen – mondták. Kaptam ugrókötelet. Igen, de az nem távolba repülés. De nem ám! Nyolcadik osztályos voltam, mikor Budapestre költöztünk. Falusi kislány Budapesten! Hatalmas dús, hosszú göndör haj, copfba fonva. Nagyon nem szerettem, mert éreztem, hogy a lányok kinevetnek. / Ma divat, de akkor a rövid haj volt a „módi”. Az udvaron volt a „tesi óra”. Itt versenyt futottunk. Iskolás édes bosszú, mindenkit „elkalapáltam”. Szép lassan megszűnt a kinevetés. A szomszéd épületben (a 2. kerületi Marczibányi téri leányiskolába jártam) volt a fiúiskola. A testnevelő tanár úr, aki párszor látott futni, ugrálni, odahívott, és azt mondta: kislány, neked egyesületben van a helyed. Szólj édesapádnak, tehetséges vagy, belőled atléta lesz. Nem voltam sírós, de most hüppögve mondtam: Én távolba ugró akarok lenni! Csak azt szeretem. Akkor hova kell menni? Válasz: édesapád is sportoló volt, ő tudja, mit kell tenni. És mentünk Pásárétra, a Vasasba, mert az volt közel hozzánk. Apu körbevitte a pályán, én meg mint egy elszabadult csikó, rohantam a távolugró hely felé, és utcai ruhában, cipőben nekirohantam, és ugrottam. Szálltam. Repültem. Boldog voltam. Megtaláltam álmaim távolugró helyét. Szerencsémre a pályán még nem volt senki, az edzőre vártunk, aki majd befogad. A teniszesezők látták a teljesítményemet, több közülük jó haverom lett. Ilyen örült gyerek kevés van, mondták. Kaptam melegítőt, trikót és szögescipőt a 36-os lábamra. Néztem, mint a moziban, először láttam ilyet. Apu vett jó tornacipőt. Anyu zoknikat, kisanadrágokat. Ettől kezdve Pásáréten a Vasas-pálya lett a második otthonom. Felvettek a Hámán Kató Gimnáziumba. Akkor még mindig hosszú hajam volt, de elhatároztam, levágatom. Zavart a távolugrásnál, meg a sok hajmosás sok hajhúzással járt a göndörség miatt. A fodrász azt mondta: ilyen gyönyörű hajad én nem várok le! Nem? Zutty az ott lévő ollóval az egyik copfomat levágtam, így most már kénytelen volt rövidre vágni. Miért csináltad, kérdezte. Mert zavart a távolba repülésnél. A hajam a távolugrás áldozata lett. Boldog voltam. Szálltam, repültem, csak azt kellett megtanulnom, hogy a deszkáról ugorjak el. Rajongtam a távolugrásért, csak azt akartam csinálni. Minél tovább a levegőben maradni. Néztem Gyarmati Olgát, aki már olimpiai bajnok volt. Istenem, milyen erős, milyen bátor, milyen szépen mozog a levegőben. Csodáltam. Én nem tanultam technikát. Elugrottam, és kész. Volt egy távolugró verseny. Igazi távolugrókkal. Gyarmati Olga, Lohász Irén és még sokan mások. 16 és fél éves voltam, 15-nek néztem ki. És ezt a versenyt a nagyok előtt megnyertem. Az újság azt írta: „jött a kis Kun Irén”, ezért duzzogtam, mert én Kun



Baby voltam. Azután jöttek még sikerek. Nyertem országos ifjúsági bajnokságot, országos középiskolás bajnokságot, ugrottam országos ifjúsági csúcst. Szállhattam, repülhettem, és ez volt a fontos. Soha nem izgultam verseny előtt, mert vártam, hogy repülhessek. Büszke voltam, mert az országos középiskolai bajnokságon távolugrásban elért első hely miatt felkerültem az iskolai dicsőségtáblára. Már voltak pajtasaim, már rövid volt a hajam, és boldog voltam. Történt egy dolog, ami meghatározta a jövőmet. Budapesten volt az Egyetemi és Főiskolai Világbajnokság. 17 éves voltam. Persze, hogy engem mindig a távolugró hely körül lehetett megtalálni. Jöttek külföldi atléták edzeni a Vasas-pályára. Mi játszottunk. Az egyik 400 m-es gátfutó azt kérdezte a magyar barátjától: ki az a szép kislány, aki állandóan ugrál hol a fűvön, hol a homokban? Ő Baby, egy vadóc, aranyos gyerek. Válasz: nagyon tetszik, ő lesz a feleségem! Befejtette az egyetemem, Budapestre jött, itt képezte magát tovább, itt szerezte meg a doktori címet. Kitartó óvatos udvarlás után 1961 május 13-án volt az esküvőnk. Előtte még nyertem 20 évesen országos felnőtt bajnokságot, és felnőtt válogatottnak lettem. Sajnos egy súlyos sérülés miatt (a szögem beleragadt a léchébe), az olimpia már szóba sem jöhetett, befejeztem a pályafutásomat. Viszont nagyon szigorú edző lettem. A technika oktatása úgy a távolugrásnál, mint a gátfutásnál első számú szempont lett.

Távolugrás. Távolba ugrás. Ez az én füleimnek egy csodálatos zene. Ritmusa van. Élményt ad. Szállsz a levegőben, ami csodálatos érzés. Nincs semmi segítséged, csak magad irányítod a mozgást. Kell hozzá gyors és erős boka, gyorsaság, hogy a segítségével szállni tudj. Érezd a semmivel sem összehasonlítható érzést, a repülést. Csodálatos. És ezt a repülést te magad hozod létre.

Most 86. évemben már csak álmaimban repülök, szállok.”

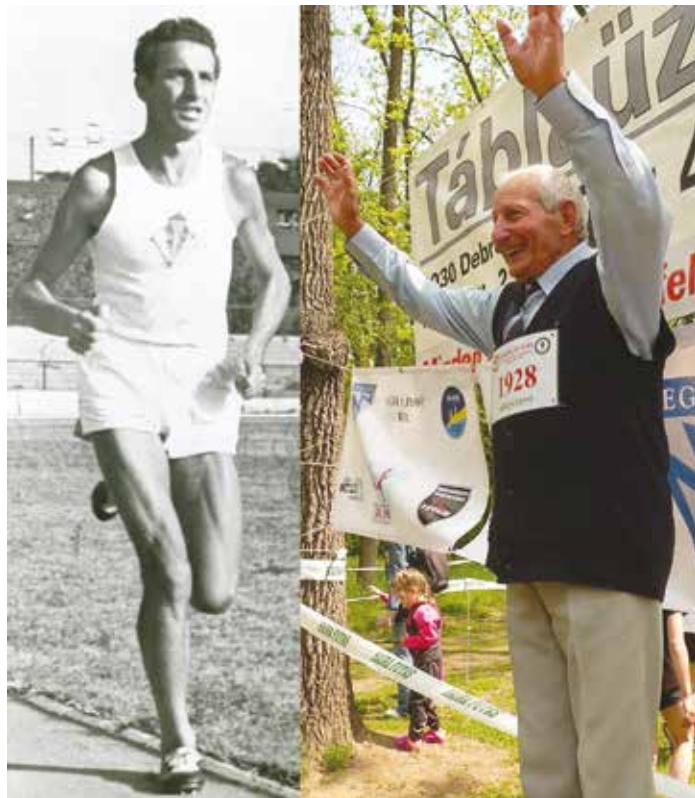
Köszönjük, kedves Baby, kívánunk sok boldog, örömteli évet!

Cseke

# Béres Ernő az atlétatalálkozóról

„Hálás vagyok az életnek, hogy megélhettem. Megadatott az alkalom egy időutazásra, visszaemlékezésre. Köszönet Cseke Istvánnak, az időutazás főszervezőjének, és munkatársainak. Nincs boldogítóbb érzés annál, mint amikor az öreg bajnok a találkozón néhány órára visszafiatalodik, és találkozik az 1950–1990-es évek bajnokaival és sporttársaival. Cseke Pista kezdeményezésére magyar volt az első, és talán a világon is az első. Csak gratulálni tud az öreg 85 éves »bajnok«. Emlékezni jöttünk, és időutazásba kezdtünk. Mágikussá vált az együttlét a korábbi játszótársakkal, bajnokokkal. Utaztunk a múltba. Bizonyos értelemben az ember, a bajnok az idő ellen vívott küzdelmében nyert. A futólegendák találkozása: látni a múltat, rekonstruálni a múltat, visszautazni a múltba, gyorsítani vagy lassítani a múltat, utazást tenni a jövőben, látni a jövőt, példát mutatni a maiaknak. Marad a fénykép, a találkozás, az együttlét, az emlékezés. Ezt alkottátok, kedves Cseke Pista! Egy életre szóló emlék! A magyar atlétikában egyedülálló. Köszönet érte. Köszönjük.”

**Béres Ernő** (1928–2023) 5.000 m-en olimpiai VII. helyezett 1952-ben Helsinkiben, világcúcsot ért el 1953-ban a 4x1500 m-es váltóban.



## Egy amatőr futó az Atlétatalálkozókról



A sok kiváló atléta összejövetele alkalmat ad arra, hogy olyanok is találkozzanak, akik esetleg évtizedek óta nem látták egymást. Az erdő az atléták számára otthonos hely, hosszú futások terepe. A Hajrá Futás Egyesület a tiszteletét fejezi ki a bajnokok felé azzal, hogy ezeket a kiváló sportembereket újra a dobogó tetejére állítja, felidézni a legnagyobb sikereiket, és újra érmet akasztanak a nyakukba.

Az idősödő sportemberek mintha időutazáson vennének részt, találkozhatnak a régi edző-partnereikkel, versenytársaikkal, barátaikkal, és mosolyogva idézik fel a fiatalságuk emlékeit. Mi, amatőrök csodáljuk ezeket a kiváló sportolókat, akiket a pálya széléről láthattunk, a tévéből csodálhattunk, vagy csak a hírüket hallhattuk a régmúltból. A rajtszámok névvel és születési évvel segítenek eligazodni azok számára is, akik nem ismerik a múlt kiválóságait.

Nem tudok róla, hogy más sportágakban lenne ilyen rendszeres találkozó, a múlt nagyjairól lenne ilyen megemlékezés. Az egész lelke és motorja Cseke István, az atlétika fanatikus és önzetlen népszerűsítője. Ebben a közegben mozogva az ember csupa jó emberrel találkozik, akik között öröm forgolódni, akikre az ember felnéz.

Köszönet érte Cseke Pistának, aki bár idősebb nálam, de akit mindig csodálok az energikussága miatt, és csak összekapom magam én is, hogy én is segítőtje lehessen ennek a remek kezdeményezésnek a Hajrá Futás Egyesület szervezésében.

Varga Lajos

### XII. Atlétatalálkozó

#### A XX. század magyar futóbajnokai

**Debrecen, 2024. június 15.**

Szeretettel várja a bajnokokat  
a HAJRÁ FUTÁS Egyesület.

**Hajrá Futás!**

# Elmentek 2023-ban

## BÉRES ERNŐ 1928–2023



Az 1950-es évek nagyszerű távfutója, a Budapest sokszoros válogatott atlétája. Olimpián 7. helyezést ért el 5.000 m-en. Világcsúcsot ért el a 4×1500 m-es váltóban. Országos bajnokságot nyert 1500 m-en, két alkalommal mezein és három alkalommal mezei csapatban. Országos csúcsot ért el 1500, 2000 és 5.000 m-en. Egyéni legjobb eredménye 5.000 m-en: 14:01,0 (1955).

## ECKSCHMIEDT SÁNDOR 1938–2023



Az 1960-as és 1970-es évek nagyszerű kalapácsvetője, az Ú. Dózsa sokszoros válogatott atlétája. Olimpián V. helyezett. Országos bajnokságot nyert kalapácsvetésben és hat alkalommal a kalapácsvető csapatban. Egyéni legjobb eredménye: 71,96 (1972).

## CSÍK JÓZSEF 1946–2023



Az 1970-es évek nagyszerű gerelyhajtója, az Bp. Építők sokszoros válogatott atlétája. Olimpián XII. helyezett, főiskolai világbajnokságon ezüstérmes. Országos bajnokságot nyert két alkalommal. Egyéni legjobb eredménye: 85,10 (1975).

## HECKER GERHART 1933–2023



Az 1950-es és 1960-as évek nagyszerű akadályfutója, a MAFC sokszoros válogatott atlétája. Olimpikon. Országos bajnokságot nyert a 3000 m-es akadályfutásban, mezei csapatban, a 4×1500 m-es váltóban és két alkalommal az 5.000 m-es csapatban. Országos csúcsot ért el 15.000 m-en. Legjobb eredménye a 3000 m-es akadályfutásban: 8:42,4 (1958).

## CSISZÁR FERENC 1955–2023



Az 1980-as évek nagyszerű diszkoszvetője, a GEAC és az MTK sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert két alkalommal diszkoszvetésben. Egyéni legjobb eredménye diszkoszvetésben: 61,82 (1981).

## KAPÁS GÉZA 1944–2023



Az 1960-as évek nagyszerű távfutója, a Budapesti Honvéd sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert két alkalommal a 4×400 m-es, a 4×800 m-es és a 4×1500 m-es váltóban, és egy alkalommal a mezei csapatban. Egyéni legjobb eredménye 800 m-en: 1:50,2 (1968)

### KISS LÁSZLÓ 1932–2023

Az 1950-es évek nagyszerű rövidtávfutója, a TBSC sokszoros válogatott atlétája.

Olimpikon.

Országos bajnokságot nyert két alkalommal 100 m-en,

négy alkalommal a 4×100 m-es és három alkalommal a 4×200 m-es váltóban.

Országos csúcst ért el 100 m-en és a 4×100 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,4 (1956).



### NOVOBÁ CZKY KLÁRA 1958–2023

Az 1980-as évek nagyszerű távolugrója, az Építők sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert két alkalommal.

Egyéni legjobb eredménye: 676 (1984).



### RETEZÁR IMRE 1933–2023

Az 1950-es és az 1960-as évek nagyszerű rövidtávfutója, az Ú. Dózsa sokszoros válogatott atlétája.

Országos bajnokságot nyert tizenegy alkalommal a 110 m-es gátfutásban, három alkalommal a 200 m-es gátfutásban, és egy alkalommal a 4×100 m-es váltóban.

Országos csúcst ért el kilenc alkalommal a 110 m-es gátfutásban.

Egyéni legjobb eredménye a 110 m-es gátfutásban: 14,4 (1958).



### TÓTHNÉ KOVÁCS ANNAMÁRIA 1945–2023

Az 1960-es évek nagyszerű rövidtávfutója, a Bp. Honvéd sokszoros válogatott atlétája.

Olimpián bronzérmes ötpróbában, Európa-bajnokságon IV. helyezett a 4×100 m-es váltóban.

Országos bajnokságot nyert 100 m-en, két alkalommal 200 m-en, egy alkalommal 100 m-es gátfutásban, két alkalommal

a 80 m-es gátfutásban,

három alkalommal a 4×100 és a 4×200 m-es váltóban.

Öt alkalommal ötpróbában, két alkalommal távolban.

Országos csúcst ért el 200 m-en, a 80 m-es gátfutásban, a 4×100, és a 4×200 m-es váltóban és ötpróbában.

Egyéni legjobb eredménye 200 m-en: 23,4 (1967).



### ZARÁNDI LÁSZLÓ 1929–2023

Az 1950-es évek nagyszerű rövidtávfutója, a Bp. Haladás sokszoros válogatott atlétája.

Olimpián bronzérmes,

Európa-bajnok a 4×100 m-es váltóban.

Országos bajnokságot nyert a 4×200 m-es váltóban.

Országos csúcst ért el a 4×100 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,6 (1952).



### LOVÁSZ LÁZÁR 1942–2023

Az 1960-as évek nagyszerű kalapácsvetője, a Pécsi Dózsa sokszoros válogatott atlétája Olimpián bronzérmes.

Egyéni legjobb eredménye: 69,78 (1968).



### ZSINKA ANDRÁS 1947–2023

Az 1970-es évek nagyszerű távfutója, az Ú. Dózsa sokszoros válogatott atlétája. Olimpikon, fedett pályás Európa-bajnokságon ezüstérmes 800 m-en.

Országos bajnokságot nyert három alkalommal 800 m-en, kilenc alkalommal a 4×800 m-es,

hét alkalommal a 4×400 m-es és öt alkalommal a 4×1500 m-es váltóban, egy alkalommal mezei csapatban, fedett pályán öt alkalommal 800 m-en és három alkalommal 1500 m-en.

Országos csúcst ért el a 4×400 m-es, a 4×800 m-es és a 4×1500 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 800 m-en: 1:47,5 (1976).



### NÉMETH GYULA 1959–2023

Az 1980-as évek nagyszerű magasugrója, a Csepel és a DMTE válogatott atlétája

Országos bajnokságot nyert két alkalommal.

Egyéni legjobb eredménye: 225 (1986).



# Akaraterő

**Völgyi Zsuzsa** meghatározó alakja volt az 1970-es években a magyar középtávfutásnak. A Bp. MEDOSZ ERDÉRT és az FTC sokszoros válogatott atlétája országos bajnokságot nyert négy alkalommal 3000 m-en, két alkalommal 1500 m-en, három alkalommal mezein, egy alkalommal mezei csapatban, fedett pályán 800 és 1500 m-en. Országos csúcstól ért el 1500 és 3000 m-en.

Egyéni legjobb eredménye 1500 m-en 4:14,4 (1973) volt.

*– Kérlek, mondj valamit a kezdetekről. Hogyan találtál rá az atlétikára, ki fedezett fel, miért a futást választottad?*

– Nem én találtam az atlétikára, az atlétika talált rám. Egész fiatal korom óta nagyon szerettem futkározni. Szerettem volna valahová tartozni a futás céljából. Sajnos ekkor még nem talált meg a lehetőség. Testnevelő tanáraink nem voltak atlétikus beállítottságúak, így hiába próbálkoztam lehetőséget keresni náluk. Végül a gimnáziumban rám talált a tájfutás. Ezzel elkezdődött nálam a rendszeresség a sport terén. A tájékozódás (térképolvasás) nem nagyon ment, de rohagáltam hegyen, völgyön élvezettel. A versenyeken többször utolértem az előttem indulókat, „rájuk tapadtam”, nem tudtak lerázni „utaztam” velük. Így jobbnál jobb helyezést értem el egy-egy versenyen. Ki is vívtam nem kis haragjukat. Nem volt jó érzés. Cziráki József volt a gimnáziumban a tesitanárom. Neki is nyafogtam, hogy pályán, egyesületben szeretnék futni. Általa kerültem a Bp. MEDOSZ-ba. Ott már rendszeresen heti két edzésen vettem részt. Rövid idő telt el, egy csapatbajnokságon 600 métert kellett futnom, amit nagyon jó idővel megnyertem. Ezen a versenyen az elnök Jeszenszky László volt. Kinézett magának, és felajánlotta, hogy szívesen készít nekem edzéstervet. Mivel a közelben lakott, megígérte, hogy le is jönne olykor a futásomat ellenőrizni. Gondoltam, ha mindezt ingyen megcsinálja, miért ne! Hiszen nagyon szerettem futni. Volt egy sporttársnőm, ő is csatlakozott. Így kezdődött! Ekkor már túl voltam az érettségien. Elég későn vált valóra ez a vágyam.

A rendszeres munkával elég hamar kezdtek javulni az egyéni csúcscímek 800 m-en. (Ez volt akkor a leghosszabb táv a pályán.). Sajnos a sérülések – lábfájás itt-ott – sem kerültek el.



Vászoncipő, salakszöges stb. Nemsokára ki is kellett hagynom egy egész versenyszezont. Jeszenszky László bekerült a MASZ-ba mint vezetőedző, több munkája lett, én futni nem tudtam a makacs sérülés miatt. A vége az lett, hogy Juhász Béla bácsi lett az új edzőm, aki kiváló, figyelmes edző volt, ő menedzselte, annak ellenére, hogy ő sem volt egyesületi edzőm. Oda jártam edzeni, ahol ő dolgozott, a Vasasba és a Csepelbe. Fiúkkal edzettem, és jöttek a jobbnál jobb időeredmények. Hamar kétszamos válogatott lettem, 1500m-en és 3000m-en. Futottam országos csúcscímeket, nyertem országos bajnokságokat ebben a két számban, de helyezett is sokszor voltam.

*– Sokszoros országos bajnok vagy. Győztél szabadterén, fedett pályán, mezein. Melyik a legkedvesebb, a legemlékezetesebb?*

– Legkedvesebb emlékem az 1971-es Helsinki Eb, továbbá minden országos csúcstól, valamint a fedett pályás versenyek. Ma már nem tudom követni a fiatal sportolókat, de szívesen nézem az atlétikát a tv-ben.

*– Hogy érzed, sikerült magadból kihozni a maximumot, elérted, amit szeretted volna, vagy van benned hiányérzet?*

– Az ember mindig többre, jobbra vágyik. Ez velem is így volt, lehetett volna valamivel jobb is. Ha újra kezdhetném? Igen, sok mindent másképpen csinálnék.

*– Kik azok az edzők, versenyzők, akikre szívesen emlékezel?*

– Általam választott edző volt még Rózsavölgyi István is. Mácsár József, akit nem választottam, de a neve alatt futottam. Versenytársaim, akikre szeretettel emlékszem: Csipán Bori, Kulcsár Magdi, Lázár Magdolna, Ligetkúti Sári, Lipcsey Irén, Velekei Márta, Zsilák Ilona. Akik most nem jutnak eszembe, azoktól elnézést kérek. A felsorolt kiváló atléták bizonyítják, hogy volt konkurencia bőven.

**Lipcsey Irén** sokszoros országos bajnok, országos csúcstól elért távfutó:

„Sok versenyt vívtunk annak idején, a hosszabb távokon általában – 3000 m, mezei – ő győzött, 800 és 1500 m-en pedig én. Sportszerű, nagyon jó versenyző volt, küzdött az utolsó méterekig. Soha nem adta fel. Szerettük, tiszteltük egymást. Nagyon jó érzéssel gondolok rá.”



**Rózsavölgyi István**, a futólegenda mondta **Völgyi Zsuzsáról**: „az edzéseken tanítványa néha küszködik, panaszodik is, tudja, hogy szeret futni és van elég akaratereje”.

Igen, **Völgyi Zsuzsa** alapvetően akaraterejének köszönhetően az elért szép eredményeket.

Cseke

A magazin megjelenését támogatja:



**Nemzeti  
Együttműködési  
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.