

HFM

HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva 2015

X. Évfolyam

29. szám – 2024. augusztus



Tisztelgés a szép múlt előtt



Gondolatok az atlétikáról

Miért az atlétika?

A jövő reménységei

Küzdeni tudás

A kövér ember újra fut

Gondolatok az atlétikáról

Bátori Noémi

Ki választ valójában, a szülő, a gyermek, a testnevelő? Az én esetemben magam választottam. Iskolánkba (a csepeli Guszev Általános iskola) érkezett Szabóné Szólik Edit, a Központi Sportiskola atlétikaedzője. Összehívtak mindenkit az iskolában egy rögtönzött „válogatóra”. Abban az időben, még 1980-at sem írtunk, természetes volt ez a fajta „toborzás”. Kellett futni, ugrani, dobni. 7 éves voltam. Elém állt, és azt mondta: „Hétfőn, szerdán és pénteken délután 3-kor kezdődnek az edzések a KSI-ben”.



A szüleimnek nem szóltam, csak később szembesültek az a tényvel, hogy elkezdtem atlétizálni. Ők ezt természetesen nem ellenezték, bár nagyon féltettek. Mindketten atléták voltak, jó eredményekkel. Ha lehet így mondani, atlétacsaládból származom, édesanyám, édesapám, nagynénéim mind magas szinten atlétizáltak. Bennem fel sem merült más, csak az atlétika, a futás.

Ennek köszönhetően az én esetem ideálisnak mondható, hiszen magam választottam a sportágat, az atlétikát, megvolt a belső motiváltságom, a szabad akaratom. Az atlétika szeretete egész életemben meghatározó. A mai napig szenior atlétaként versenyzek, egész életre elköteleződtem, és sok esetben, amikor hullámvölgybe kerültem, amikor elmaradtak a sikerek, vagy sérülést szenvedtem, ezek a kezdeti évek adtak erőt elviselni ezeket a nehézségeket.

Az atlétika iránti elköteleződéselem nem volt mentes a

családi szálaktól. A sportpályafutás kezdete és a sport iránti szeretet kialakulása mindannyiunk életében egy olyan ember személyéhez köthető, akinek személyisége motiváló volt számunkra. A sportra egyfajta menedékként, illetve sikerélményt biztosító kítőrészi pontként tekintettem, állandó célt adott, és biztonságot nyújtott számomra. Az életemben több olyan tényező is volt, amely motiváló erőként hatott.

Az egyik Édesapám, aki atléta volt, ifjúsági Európa-bajnoki ezüst- és bronzérmes, többszörös országos csúcstartó, magyar bajnok, tizenkilencszeres válogatott rövidtávfutó, valamint Édesanyám szintén

atléta, középtávfutó, aki az első magyar női atlétikai világcsúcstartó, Kazi Aranka testvére. Az atlétizálás során kialakult bennem a mozgás iránti szeretet. A családom volt a példaképem.

Az atlétika szeretete belém ivódott. Nem is volt kérdés, hogy az én utam az atlétika lesz.

A kezdetektől maximális támogatást és megértést kaptam a családomtól. Később egyre nehezebb volt az elvárásoknak megfelelni, mind a pályán, mind a tanulmányok terén. Tanáraink a messzemenőkig figyelembe vették, hogy rendszeres, nagyszámú edzésekből, versenyekből fakadó fizikai terhelésnek vagyok kitéve, illetve hogy gyakran hiányoztam a versenyek miatt. Ennek ellenére nagy kihívást jelentett összeegyeztetni a versenyzést és a tanulást. Egykori edzőm szakértelme és habitusa elengedhetetlen volt pályafutásom felemelkedésének szempontjából. Edzőm esetében az általa képviselt empátia fontosságát is kiemelném. Nem csupán vezetői, de nevelői szerepben is helytállt. Tanáraink és a családom támogatása és biztatása nélkül nem érhettem volna el olyan eredményeket, amiket sikerült. Szeretek versenyezni, szeretem a kihívásokat. Számomra ez egy életforma. Napi szinten edzem ismét. Édesapám mentorként áll mögöttem és készítette fel a 2023. évi olaszországi fedett pályás senior világbajnokságra. Sokat beszélgettünk arról, hogy annak idején miért nem ő volt az edzőm. Sokszor elmondta, ha tizenévesen nem kap két pofont, akkor talán soha nem lett volna belőle atléta. Édesapám testnevelő tanára a röplabda mellett az iskolai atlétikai versenyeknek is híve volt. Az egyik ilyen alkalommal minden edzés nélkül fölényesen győzött 400 méteren, ráadásul 50 másodpercen belüli idővel, ami akkor salakos pályán ifjúsági szinten remek időnek számított. Ott volt a viadalon Zsigmond Mátyás, a csepeli szakosztály akkori vezetője, aki odament hozzá és közölte, melyik nap hány órákor jelenjen meg a csepeli stadionban. Eltelt két hét, azonban eszébe sem jutott edzésre menni. Aztán mégiscsak rászánta magát. Amikor Matyi bácsi meglátta, két pofonnal fogadta. „Hol voltál ilyen sokáig? – kérdezte. – Hát nem akarsz országos bajnok lenni?” Ekkor kapcsolt, mi is a tét. Ma már nem lehetne egy gyereket így, ilyen pedagógiai eszközökkel ösztönözni, motiválni. Nem is volna helyes. Édesapám elvégezte a TF szakedzői szakát, és másfél évig Újpesten dolgozott. Majd anyagi okok miatt befejezte ezt a munkát. Többször hallottam tőle: „Jobb, hogy nem edzőként dolgozom. A sportban ugyanis akik követelnek, nem népszerű emberek. Márpedig én könnyörtelen lennék.” Sok idő telt el, mire ismét futócipőt húztam a lábamra. Mint azt már említettem, hogy jelenleg Édesapám készít fel a versenyekre. Teljes mértékben jól működik köztünk az edző-sportolói kapcsolat. Hetente megbeszéljük az edzéstervet. Együtt határoztuk meg a célt. Nem vagyok már egy fiatal, rutintalan versenyző, de számos tanácsal lát el a felkészülésem során. Mindig is ő volt a példaképem. Neki akartam megfelelni, bizonyítani, hogy büszke legyen rám. Azért most már értem, hogy miért mondta annak idején, jobb, hogy nem edzőként dolgozik. Valóban könnyörtelen.

Bátori Noémi az 1990-es évek nagyszerű rövidtávfutója, az MTK sokszoros válogatott atlétája.

Olimpikon. Országos bajnokságot nyert fedett pályán két alkalommal 400 m-en, egy alkalommal 200 m-en, és három alkalommal a 4×400 m-es váltóban.

Szabad téren három alkalommal a 4×400 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 400 m-en: 52,60 (1991).

HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

- Futással foglalkozó lap ▪ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztő: Varga Lajos ▪ A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25.
- E-mail: istvancseke55@gmail.com ▪ Telefon: 06-30-695-3880 ▪ A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület digitális kiadványa ▪ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István
- Fényképek: Berényi Ibolya, 100 Év Atlétika ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető a 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!

DEÁK ZALÁN KARC országos bajnok rövidtávfutó.

„Általánosságban az emberek szerintem azért választják a sportok királynőjét, mivel magasztosabb, fenségesebb például a focival szemben, ahol a közönség is teljesen más egy meccsen, mint egy atlétikaversenyen. Sokkal kézzelfoghatóbb és egyértelműbb is. Fekete-fehér. Mindemellett döbbenetes, ahogy milyen könnyednek látszik, hogy a sport nagyjai hogyan feszegetik az emberi test határait. A tökéletes mozgás kivitelezése, vagy épp ahogy egy-egy atléta 2 m 30-as magasugrást vagy egy 6 m feletti rúdugrást véghezvisz. A laikusoknak is szórakoztató. Sportolóként pedig az a szépsége, hogy mindenki meg tudja találni a magának megfelelő szakágat. Nagyon sokszínűek az atléták a dobóktól kezdve a hosszútávfutókon át az ugrókig. Mindenki másban jó, mindenkinek más az erőssége. Az edzőmunkának is nyilvánvaló eredménye van azáltal, hogy mérhető a sportág. Személy szerint engem a közösség fogott meg az előbb említettek mellett. Az, hogy míg a pályán egymás ellen versengünk, addig a pályán kívül semmi konfliktus nincs az »ellenfeimmel«. Egészséges a rivalizálás.”



táncról az atlétikára. Az elején még egy fél kör is nagyon nehezen ment, de ahogyan teltek a hónapok, az idő igazolta, hogy nekem ezzel van dolgom. Szeretem, hogy keretet ad a mindennapjaimban, de a legjobban azt szeretem, amikor le tudom győzni saját magam. És itt nemcsak a sikeres versenyekre gondolok, hanem az edzéseken történő határ kitolásaira is. Célom általában egy versenyen az idő, nem pedig a helyezések elérése. Jelenlegi célom az U18-as Európa-bajnokság, ahol minél jobb eredményt és helyezést szeretnék elérni. Későbbi céljaim között van az egyéni és korosztályos csúcok megdöntése.”

SZIRBEK ALBERT SVSE Európai Ifjúsági Olimpia (EYOF) 2. helyezős 1500 m-en.



„Az atlétika egy gyönyörű sportág, a sportok királynője. Atlétacsaládból származom, szüleim is atléták voltak. Így adva volt, hogy én is lekerülök a pályára, és részese leszek. Az évek során megszerettem, eleinte mindig gyermeki lelkesedéssel jártam és csináltam, de az idők folyamán megérkeztek az első komoly eredmények, és megfogalmazódott bennem, hogy komolyabb szinten is érdemes foglalkozni a közép-hosszútáv futással. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy ilyen kiváló környezetben készülhetek, mint Veszprém. A csapat és a szakmai stáb is motiváló közeg, edzőm Tóthné Stupián Anikó (Anikó néni) aki felfedezte bennem az igazi sportolót.”

SZÜCS SZABINA U20-as világbajnokságon 3. helyezett, felnőtt fedett pályás világbajnokság 10. helyezett többpróbában.



„Az atlétika megtanít mindenre. Nap mint nap le kell küzdened saját magad, ami miatt megtanulod felmérni a gyengeségeidet és az erősségeidet. Vagyis megismered saját magad, aminek köszönhetően elindulhatsz azon az úton, ahol önmagad legjobb változatává válhatsz. Megtanulsz küzdeni, és fejlődni akarsz. Az atlétika erőssé tesz fizikálisan és mentálisan egyaránt, az erő pedig önbizalmat, magabiztosságot és higgadságot ad. Kiegyensúlyozott leszel, ami végül pedig a boldog élethez vezet. Tehát az atlétika segít az élet egyik legfőbb céljában, a legjobb önmagad megteremtésében, ami mindennek az alapja.”

LESTÁK ÁRMIN MATE-GEAC mezei futó, egyetemi világbajnokságon 22. helyezett

„A sport szeretete már fiatalabb koromban is meghatározta a mindennapjaimat. Az atlétika megtalálása nem elsőre sikerült, több sportágat is kipróbáltam. Évekig triatlonoztam, majd kézilabdáztam is, 13 éve sportolok napi szinten, ami mára már életvitellé formálódott az évek során. Az összes sportág közül, amit kipróbáltam, a futást szerettem meg a legjobban. Az elején a mozgás öröme miatt csináltam, ami később tudatosabbá vált, mikor Gadanez György tanár úrhoz kerültem, neki köszönhetően próbáltam ki és szerettem meg az akadályfutást, amely mára már a fő számom a hosszútáv mellett. Hogy miért is szeretem az atlétikát? Mert egy olyan tudatosságot, összeszedettséget, kitartást kíván meg, amit már kiskorom óta magamévá tudhatok. Ezáltal évek óta mind a korosztályban, mind a felnőttek között az élmezőnybe tartozom. Többször vehettem már részt válogatott viadalon, Európa-bajnokságon, és egy mezei futó egyetemi világbajnokságon is elindulhattam. Összeségében más sportágban már nem is tudom elképzelni magam, csak az atlétikában.”



PFISZTERER DORINA TSC-Geotech Utánpótlás országos bajnok rövidtávfutó

„Hétéves koromban, teljesen megmagyarázhatatlanul váltottam

Tisztelgés a szép múlt előtt

XII. Atlétatalálkozó

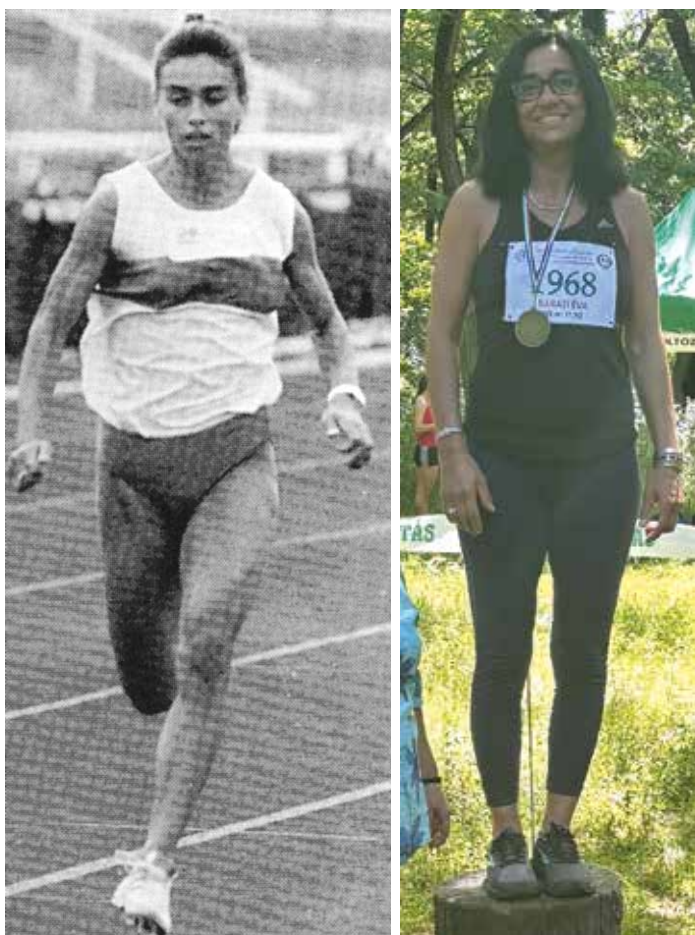
A XX. század magyar futóbajnokai

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület szervezésében, június 15-én Debrecenben, szokás szerint a Nagyerdőn találkoztak a XX. század magyar futóbajnokai. A találkozóra érkező atlétákat szép, napsütéses idő fogadta. A találkozás örömteli percei következtek. Sokan évtizedek óta most látták újra egymást, utoljára talán, amikor a pályán versenyeztek egymással. Minden atléta megkapta a névre szóló rajtszámát, majd következett egy közös 100 m-es futás, kocogás, séta. Ezután egyenként dobogóra álltak a nagyszerű bajnokok, és átvehették az emlékérmeket, egy pólót és az emléklapot. A díjtadók Orendi Mihály edző, sportvezető, a Magyar Atlétikáért Arany Fokozattal elismert szakember és Patakiné Rózsavölgyi Anikó, a futólegenda Rózsavölgyi István lánya, az Atlétatalálkozók főtámogatói voltak.



BARATI ÉVA

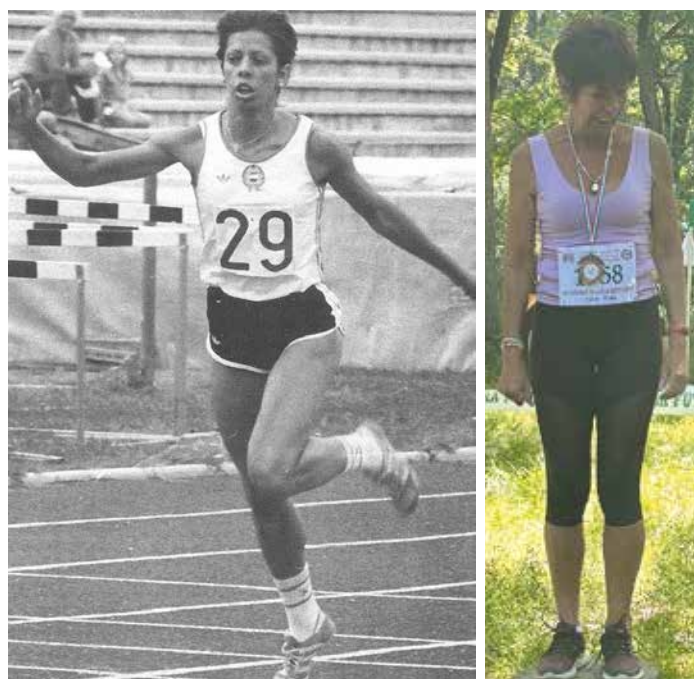
olimpikon rövidtávfutó



„Nagyon köszönöm a meghívást! A találkozó nagyon jó érzésekkel töltött el. Közel 30 év után fantasztikus érzés volt újra találkozni a régi atlétákkal és barátokkal. Mindenki nagyon kedves és barátságos volt, jó volt beszélgetni és felidézni a régi szép időket. Remélem, hogy ez a hagyomány még nagyon sokáig fog élni, és én is ott tudok lenni. Köszönöm szépen azt a sok munkát, amit azért tesztetek, hogy ez létrejöhessen. Hálás köszönet.”

ECSEKINÉ JUHÁSZ ERZSÉBET

sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért rövidtávfutó



„Nagy-nagy várakozás előzte meg az atlétatalálkozót! Szervezkedés kedves sporttársammal, Paróczai Bandival. Petrika Ibolya barátnőm már megvette a helyjegyet nekünk, hogy a Szolnok–Debrecen távolság is baráti beszélgetéssel, nosztalgizással teljen. Repült az idő a vonaton. A szervezők figyelmességének köszönhetően az értünk küldött buszon is folytatódott az ismerkedés, a nosztalgizálás! Nagyon hálás vagyok a sorsnak, hogy ismét részese lehettem e nagyszerű találkozóznak, hisz az idő vasfoga nem kímél senkit. Gyorsan pörögnek a homokórában a homokszemek, már most érzékelhető volt az igazi példaképek hiánya. Nagyon örültem, hogy a 60 méteres országos csúcsomat megdöntő Barati Évivel találkozhattam! Hiányzott a csapatból sajnós Lipcsei Irén (Lipike) is, sportoló koromban ő is erősítette a vidéki tábort, a Nyíregyháza–Debrecen–Szolnok vasút útvonalán egy-egy versenyre utazás alkalmából! Olyanok voltunk mi egymásnak, mint a borsó meg a héja, az atlétikaszerelem gyerekei. Most is így érzünk kicsit pocakosan, kicsit sántítva, de a sportágunk iránti szeretetünkön ez mit sem változtat! Lehet, a dobogóként használt farönköket lassan kis sámlira kell cserélni. Egyetlen probléma volt, hogy nagyon-nagyon hamar búcsút kellett inteni egymásnak, és nem tudni, a következő találkozózn mennyivel leszünk ismét kevesebben. Hálás szívvel mondom köszönetet Cseke Istvánnak és a csapatának ezért a hatalmas, áldozatos munkáért. Mert mint tudjuk: aki a múltat nem becsüli, a jövőt nem érdemli!”

MOHÁCSI ÉVA

Eb-n váltóban VIII. helyezett, sokszoros országos bajnok



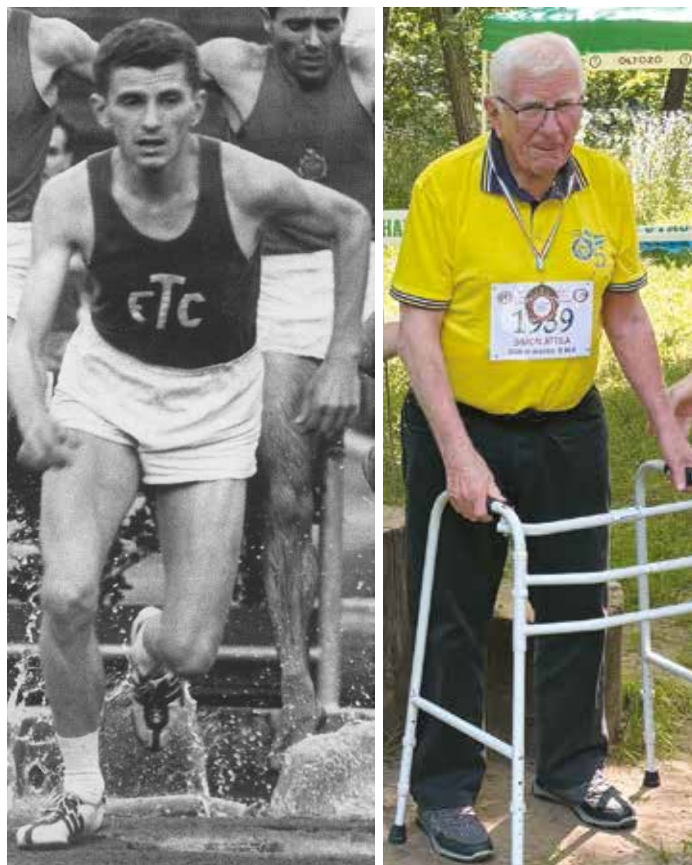
„Először 2013-ban vettem részt atlétatalálkozón. Már akkor is megtiszteltetésnek éreztem a meghívást, és örültem, hogy az általam nagyra tartott idősebb atlétákkal is találkozhattam. Hiszen ez a lényege ezeknek a találkozóknak. Vagy legalábbis ez volt. Nagyon sokan eljöttek, és nagyon élvezték egymás társaságát.

2016-ban és 2018-ban még ugyanúgy megvolt a jó hangulat és a találkozás öröme. Pedig ekkor még csak az egyes szakágak képviselői kaptak meghívást, és mégis milyen sokan eljöttek. Azóta változott a helyzet. A mostani találkozó meghívottjait rendszeresen láttam a Facebookon, és rengetegen visszaigazolták, hogy a meghívást elfogadták. Ennek ellenére a töredéke jelent meg. Azt is láttam, hogy mennyi oklevéllel, éremmel és pólóval készültél. Megvallom őszintén, helyettük is szégyelltem magam. Nem értem, ha valakinek ez nem jelent semmit, akkor miért nem mondja le. Előfordulhat programváltozás, betegség, családi elfoglaltság stb. De akkor is illik visszajelezni. Sajnos Debrecen sokaknak (köztük nekem is) nagyon messze van, hiszen az ország másik csücskéből érkezem. De figyeltem, hogy sokan azok közül sem voltak ott, akik a közelben élnek.

Örülök, hogy azokkal találkozhattam, akik most is eljöttek, de a jövőben már nem fogok ekkora utat megtenni. Még a versenyeken sok régi atléta edző és versenybíró kollégával találkozom, be kell érnem ennnyivel. Esetleg el lehetne gondolkozni azon, hogy valamilyen esemény kapcsán, Budapesten találkozhassunk. Mondjuk, a Népligetben, vagy bárhol. De az is lehet, hogy egyre fásultabbak és érdektelenebbek lettek az emberek, és ez ellen nem lehet mit tenni. Mindenesetre nagyon tiszteletre méltó az a sok munka, amit ebbe fektetsz, és köszönöm, hogy a részese lehettem.”

SIMON ATTILA

olimpikon távfutó



„2024 június 15-én atléta családi összejövetelre utaztam Debrecenbe. Ez már a tizenkettedik találkozó volt. Tehát eltelt úgy 12 év, hogy szinte észre sem vettük, ami azt jelenti, hogy jól éreztük magunkat, örömmel jöttünk. Az eltelt 12 év alatt kicsit öregebbek, emlékekben pedig jóval gazdagabbak lettünk. Nagyon jól bevált az a rajtszám, ami nagy segítségünkre volt, mert névről ismertük egymást, de a jelenben látott kép és az emlékkép nagyon messze volt egymástól.

Hasonlóan szellemes volt a földbe telepített dobogó. Erre ugyan néhányunknak felállni igencsak nehéz volt. Hogy miért? Mert az ízületek megkoptak, a rugók pedig meggyengültek. Eszembe jutott, ami a legfontosabb. Volt, van egy ember, egy atléta, aki mindent félretéve szervezi ezt a találkozást, ami rendkívül fárasztó és költséges lehet. Óriási szerencse, hogy van egy jó értelemben vett megszállott barátunk, aki ezt évente megszervezi, Cseke Pista személyében. KÖSZÖNJÜK!

Van egy kicsit személyes véleményem. Szerintem egy kicsit több támogatást, odafigyelést érdemelne a Magyar Atlétikai Szövetség részéről. Hangsúlyozom, itt elsősorban nem anyagi javakról van szó, hanem lelki, együttérző támogatásról.”

A HAJRÁ FUTÁS Egyesület célja az atlétatalálkozók szervezésével, hogy egyrészt tisztelegjen az egykor maradandót alkotó atléták előtt, másrészt örökítse meg nevüket, eredményeiket.

Végül szeretnénk köszönetet mondani támogatóinknak, akik évek óta segítenek bennünket abban, hogy méltó módon tudjuk a kiváló atléták részére az atlétatalálkozókat megrendezni. **Megavill 91 Kft., AFV Kft., Te és Te Kft., Orendi Mihály, Patakiné Rózsavölgyi Anikó, és a médiatámogatóinknak: FM 90 Campus Rádió.** Hajrá Futás!

A jövő reménységei

Kerékgyártó Bence 13 éves, az EBSE, és **Szabó Réka** 10 éves, a Tekergők SE atlétái. Tehetséges fiatalok. Céljaik vannak. Fiatal koruk ellenére már sok szép sikert értek el.



– *Hány éves korodban kezdted a rendszeres sportolást, és miért a futást választottad?*

Kerékgyártó Bence: Ötéves koromban kezdtem el rendszeresen sportolni, és a futás volt az első sportom. Egy ismerős családból futott itt Ebesen egy barátom, és én is szerettem volna kipróbálni, milyen egy futóedzés.

Szabó Réka: Háromévesen, óvodásként, Mocorgó gyerektornára jártam az óvodámban. Hamar felfigyelt az óvónénim a harmonikus mozgásomra. Később a Babóca tornára jártam a Tekergők Egyesület szervezésében.

Azért választottam a futást, mert szeretek futni. Nagyon szerettem kisgyerekként a fogócskázást.

– *Hány alkalommal edzel egy héten, és mennyit?*

K.B.: Háromszor van futóedzés egy héten, melyek 1,5 óra hosszúak. Nincs két egyforma edzés, mert edzésterv alapján készülünk, és a távok is változnak. A futás mellett heti háromszor focizok és kétszer karatezok.

Sz.R.: 7 évesen kezdtem el a Tekergők Egyesületben a futást edzés szinten. Heti 2-3 alkalommal edzek.

– *Mi a célod a sportban, mi az, amit szeretnél elérni?*

K.B.: Szeretnék jó futó lenni, és nagyobb versenyeken is egyre jobb eredményeket elérni. Ha lehetőség lesz rá a futás mellett, jó focista is szeretnék lenni.

Sz.R.: Mostanra egy belső erő mindig hajt, hogy jobbnál jobb eredményeket érjek el.

1,5 éve rendszeresen úszom és biciklizem. Heti 2-szer futóedzésem van, heti 2-szer úszom, és 1-szer biciklizem. Triatlonversenyeken is indultam már. Célom, hogy jobbnál jobb eredményeket érjek el.

Számtalan éremmel gazdagodtam már, melyekre nagyon büszkék a szüleim, nagyszüleim!

Hálás vagyok edzőmnek, Molnár Róbertnek, a szakszerű edzése-kért és a sport iránti szeretetem megalapozásáért.

6 évesen, amikor nagyszüleim szőlőskertjébe autóval mentünk a szüleimmel, én a földúthoz érve azt kértem, hogy álljunk meg, mert szeretnék futva tovább menni. A futás számomra egyfajta szabadságérzés.

Sós Barnabás edző

„Kerékgyártó Bence az Ebesi Sportbarátok Egyesületben már kicsi gyermekként megtalálta saját életcélját, és tudatosan végig is halad a maga által választott úton. Már fiatalon megtanulta, hogy a sikerért nap mint nap keményen meg kell dolgoznia. A versenyszerű atlétizálás mellett más sportágakban is ügyeskedik, és természetesen a tanulásban is remekel. Az idei évben látszik iga-



zán, hogy beérik a futásba fektetett energiája. Sorra nyeri a versenyeket, és az országos diákolimpiákon is jól szerepel pályaversenyeken és mezei futásban egyaránt. Gyerekként is olyan erkölcsi értékrend és szemléletmód alapján éli életét, amit sokunknak, felnőttként sem mindig sikerül. Szerény, alázatos jelleme kiemeli sporttemberi nagyságát. Reméljük, hogy szorgalma által ifj. Sós Barnabás nyomdokaiba lép, és sokat láthatjuk majd országos versenyeken és akár válogatott viadalokon is!”

Molnár Róbert edző



„Szabó Réka egy nagyon szorgalmas és jó alkattal rendelkező tanítvány! Rendszeresen jár edzésekre, triatlonos, folyamatosan erősödik az úszástudása, de egyértelműen a futás az erőssége! Kitűnő tanuló, tanulmányi versenyeken is remekel!”

Cseke

Egy kövér ember újra fut



A kövér ember nem volt mindig kövér. Sőt, amikor gimis korában futni kezdett, akkor nagyon sovány volt. Az edzőtársai azon nevettek, hogy a pólón át is látszanak a bordái. Ehetett akkor bármennyit, sovány maradt.

A futást később sem hagyta abba, meg az evést sem. Csak az arányok változtak. Kevesebbet futott, többet evett. Meg is látszott. Aztán egyszer ő, aki sose röplabdázott, beállt röpzni. Egy letérdelésnél kattant egyet a sarka. Ez az Achilles-ín szakadás hangja volt. A műtét, a gipsz és a gyógytorna után, egy félév múlva újra tudott járni. Csak 20 kilóval nehezebb volt, mint a röpzés előtt. Az nem jót jelentett, amikor a falusi nénikék dicsérték: De jól nézel ki! A férfiak meg a lapockáját lapogatták mosolyogva: Az ember száz kilónál kezdődik! A mérleg és az őszinte ismerősei pedig szembesítették a szomorú valósággal: De meghíztál! És amikor a testes ember a cipője bekötésekor zihált, igazat adott nekik.

Nem volt más megoldás, megint futni kellett! Szerencsére, a futóruhák rugalmasak, nem úgy, mint az öltönytadrág, amibe alig bírta magát már belevarázsolni. Szerencsére a futás is olyan, mint a biciklizés: nem lehet kijönni a gyakorlatból. Az első futás az könnyen ment, ha nem is gyorsan. A második, a harmadik már sokkal nehezebben, amikor az izomlással is meg kellett birkóznia. Erőltetni kellett. De ha átlépte a küszöböt, ha lefutotta az első kilométert, akkor már ment.

A Nagyerdő ugyan egy kicsit megváltozott, mióta utoljára látta (új fakivágások, új telepítések, átfestett sorompók), de lényegében ugyanaz a hűvös, illatos, párás és nyugodt rengeteg volt, amit évtizedek óta szeretett. Itt még a fáradtsága is enyhült. Leizzadt, és megnyugodott. Intett, köszönt a szembefutóknak. Kecses özek és riadt mókusok figyelték tisztességtel távolból. Újra része lett ennek a derűs világnak. Hazajött.

Varga Lajos

III. HAJRÁ FUTÁS JÓTÉKONYSÁGI FÉLMARATON

Debrecen, Nagyerdő,
2024. szeptember 7.

**Egy verseny a rászoruló családok
megsegítéséért.**

2,5 km – 5,3 km – 10,6 km – 21,1 km

Információk:

www.sportstopper.hu – hajrafutas.hu

Mindenkit szeretettel várunk!

Küzdeni tudás

Nagyszerű eredményeket ért el **Bátori István**, az 1960-as és 1970-es évek rövidtávfutója, az Ú. Dózsa sokszoros válogatott atlétája.

Európa-bajnokságon 8. helyezett a 4×400 m-es váltóban. Országos bajnokságot nyert 100 m-en, a 4×100 m-es, két alkalommal a 4×200 m-es és öt alkalommal a 4×400 m-es váltóban.

Országos csúcstot ért el 100 m-en, a 4×200 m-es és a 4×400 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,3 (1972).

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

– Csepelen születtem, a gimnázium első évében kezdtem el megismerkedni a futással. A Jedlik Ányos Gimnáziumba jártam, ami közel volt a lakóhelyünkhöz. Minden évben rendeztek egy versenyt. Volt egy futó, aki ifjúsági válogatott volt akkor. 400 m-en futottam, és simán legyőztem ezt a srácot. Zsigmond Mátyás, a Csepel edzője hívott, hogy menjek edzésre, ő megtanít futni. Én nem akartam futni. Nem mentem el vagy három-négy hétig. Majd ezután mégis lementem a pályára, és jelentkeztem edzésre. Úgy fogadott, hogy kaptam tőle egy nagy pofont, azért, mert nem mentem le hamarabb. Én nagyon mérges voltam, fel voltam háborodva, mert még anyukámtól sem kaptam pofont. Azt kérdezte tőlem az edző, hogy akarsz te országos bajnok lenni? Akarod te, hogy a himnuszt neked játsszák? Ezeket elgondolkodtam. Ekkor 16 éves voltam, és ezután lejártam rendszeresen az edzésekre. Tavasszal az országos ifjúsági bajnokságon győztem 100 és 200 m-en. Válogatott lettem 1964-ben, 17 évesen.

– Melyik sikered, eredményed a legkedvesebb, a legemlékezetesebb?

– Orosz Ferenc volt az edzőm, 1972-ben az országos bajnokságon a Népstadionban 100 m-en 10,3-at futottam, elektromosan 10,28-at mértek, ami országos csúcstot volt. Több mint 1 másodperccel győztem.

A másik, 1966-ban az Európa-bajnokságon, a 4×400 m-es váltóval döntőbe kerültünk. Nagy dicsőség volt. Mi, a versenyzők nagyon örültünk, a szövetség csak egyszerűen tudomásul vette az eredményt.

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

– Nem. Az 1974-es Európa-bajnokságon Oros Ferenc edzővel kértük, hogy 100 méterre nevezzen a szövetség. Nagyon jó formában voltam. Sir Kaja bácsit kértük, de ő 400 m-re nevezett engem. Egy olasz futó, akit majdnem mindig megvertem, harmadik lett 100 m-en, én sajnos nem kerültem 400 m-en a döntőbe. Nagyon igazságtalannak tartottam a döntést. Úgy vélem, személyes sértettség is volt a dologban, mert az ő csúcstot döntöttem meg 100 m-en. 1972-ben megnyertem az olimpiai válogató versenyek többségét, de nem vittek ki az olimpiára, túl fiatalnak tartottak,

– Mit adott számodra a sport, az atlétika?

– Sokat köszönhetek az atlétikának. Mindenekelőtt a küzdeni tudást, az életben soha nem hagytam el magam. A legjobb tudásomat igyekeztem nyújtani az élet minden területén.

– Figyelemmel kíséred napjaink versenyzőit, eredményeit?

– Igen. A rövidtávfutó Molnár Attilával elfogult vagyok. Nagyon-nagyon szurkolok neki. Óriási örömet okozna számomra, ha az



olimpián sikerülne a döntőbe jutnia. Nagyon várom az olimpiát. Van egy lányom, Noémi, aki olimpikon, most pedig szenior atlétaként versenyez. Én segítem a felkészülését immár két éve. Nagyon örülnék, ha minél jobb eredményeket érne el.

Bátori István szép eredményeket ért el sportpályafutása során. Azok az évek a legjobb értelemben, alapvetően meghatározták életét, és kamatoztatni tudta azokat az erőnyeket, amelyeket a sportnak, az atlétikának köszönhet. Így a küzdeni tudást is.

Cseke

A magazin megjelenését támogatja:



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.