



HFM

HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

Az atlétika meghatározta az életét

Gondolatok az atlétikáról Miért az atlétika?

A kondiban Elmentek 2024-ben

A magyar férfi gerelyhajítás nagyjai

Emlékezünk Egy világcsúcs története

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva: 2015

XI. Évfolyam

30. szám – 2025. április

Gondolatok az atlétikáról

Janák Mária

„Az atlétikai pályafutásom egy folyamat volt. Gyerekként mint egy játékot éltem meg, később utazási lehetőséget adott, felejthetetlen élményekkel. Nagyon sok baráttra tettem szert. Életem fontos része lett a versenyszellem, mindig nagyon vártuk a versenyeket. A futást nem szerettem, a gerelyhajításban találtam meg az atlétika szépségét. Ehhez volt tehetségem. Egy-egy dobás nagy izgalmakkal töltött el. Hogyan sikerül, milyen messze száll?

A sikerélményt, ami fontos az életben, szintén megtaláltam a gerelyhajításban. Már serdülő és ifjúsági koromban is szép eredményeket értem el. 1976-ban hat alkalommal javítottam meg az országos ifjúsági csúcsot. 1980-ban teljesítettem az olimpiai szintet, így részt vehettem a moszkvai olimpián. Sajnos nem sikerült úgy, ahogy szerettem volna. A selejtezőben 57,80 m-t dobtam, és ezzel a tizenharmadik helyen végeztem. Az olimpia semmihez nem hasonlítható, felejthetetlen élmény volt, örök emlék marad.”

Janák Mária az 1980-as évek nagyszerű gerelyhajítója, a Bajai SK és a Csepel sokszoros válogatott atlétája. Olimpikon. Országos bajnokságot nyert négy alkalommal. Országos csúcsot ért el.

Egyéni legjobb eredménye: 62,10 (1982).



A kondiban

Téli szél zúgott a szürke reggelben. Nem volt sok kedvem kint futni. Elcsábultam a többiekkel az edzőterembe. Megegyeztünk: odafelé elvisznek, de haza már futnom kell. Ne bűdösítsem be a kocsi! A sokak látogatta teremben egy jobb, kiadósabb menzaebéd árért egyalkalmas belépőt adnak. Az emeleten sorakoznak a kényelmes, új futópadok, amiken beállíthatam a sebességet, a futószalag meredekségét, láttam a megtett távolságot, az elégetett kalóriát, az eltelt időt, és megnézhettem a pulzusomat is. Nagyon jó volt, hogy tervszerűen váltogathattam a tempót, és a benti viszonyok között jobban tudtam figyelni a mozgásomra is. Egy messzi tükörben még azt is láttam, hogy kocog a fej nélküli hasonmásom. Érdekes, hogy a futópadot koptatók fele csak sétált, és bámulta a telefonját, aki meg futott, még nálam is lassabb volt, pedig csak 7-7,5 perces kilométereket tudtam kieroletetni magamból. A konditerem-látogatónak egyik kezében a mobilja, a másikban az itala, a nyakában a törölközője, és a füle bedugva. Láttam olyat is, akinek abból állt az edzése, hogy másfél óráig sétált a gépek között izompólóban telefonálva.

A kisebb termekből a csoportosan edzők zaja vegyült az idegesítően egyhangú gépzenével. Voltak, akik gumiszalaggal, és voltak, akik valami dobverőfélével igyekeztek sportosabbak lenni. A futópadok előtt hatalmas monitorokon láthattuk a műkorcsolyázók bravúrait, Vass Kata Blanka sáros diadalát, meg ahogy Trump elnök tátog valami világpolitikai jelentőségű dologról. A legkiábrándítóbb egy hozzám hasonlóan viharvert, öreg, kopasz, pocakos, fickó volt, akiről csak onnan tudtam, hogy edző, mert rá volt írva. Kilométerről kilométerre beszéltem rá magam a folytatásra: Csak két és fél kör a pályán! Egy tizest bírtam így kipréselni magamból. A levegőtlen teremből végre kiszabadulva hazafelé vettem az irányt. A körúton kocogva jólesett beszívni a friss februári levegőt a hatalmas, szürke, madárdalos platánok alatt a még ilyenkor is gyönyörű Nagyerdő mellett szaporázva a lépteimet.

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: 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!

BESENYŐDI PETRA SVSE (2006) rövidtávfutó, utánpótlás országos bajnokságon ezüstérmes 100 és 200 m-en



„Az egész ott kezdődött, hogy már a szüleim is atlétizáltak fiatalkorukban. Édesanyám rövidgátas volt, míg édesapám 400-as sprinter. Nem is lehetne jobb kombináció számomra. Én kisgyerekként azért sok sportot kipróbálhattam: judo, kosár, úszás, rock and roll, hiphop, de végül az atlétika lett az, ami igazán megfogott. Nagyon tetszett, hogy ennyi mindent lehet csinálni, és hogy utána az idő múlásával szépen kiderül, miben lesz az ember magához képest a legjobb. Kedvem akkor még a távolugrás és a gát volt. 10 éve ugyanaz az edzőm, és hálás vagyok neki mindazért, amit eddig tett értem, és elértünk közösen. Az atlétika megtanít az alázatra, a tiszteletre, a türelemre és a kitartásra. Sok mindenben más lett a perspektívám, és a személyes

énem folyamatos fejlődését is köszönhetem neki. Ad egyfajta tartást, ami az élethez nagy előny. Nem hiába az atlétika a sportok királynője!”

DERDÁK SÁRA SVSE (2008) távfutó, utánpótlás Eb-n V. helyezett 1500 m-en



„Ebben a sportban nincsenek könnyű sikerek – minden századmásodpercért, minden lépésért keményen meg kell dolgozni. De éppen ez az, ami izgalmassá teszi. Az atlétika által megtanultam, hogy a nehézségek és a kudarcok nem akadályok, hanem lehetőségek a fejlődésre. Minden edzés, minden fájdalom, minden küzdelem közelebb visz ahhoz, hogy jobb legyek, és elérjem azokat az álmokat, amelyekről mások talán azt mondják, hogy elérhetetlenek.”

HAJDU ÁRON DVTK (2007) távolugró, utánpótlás Eb-n ezüstérmes

„Az atlétika számomra nem csupán sport, hanem életforma. Gyerekként is szerettem futni, ugrani, versenyezni, és hamar rájöttem, hogy itt mindenki a saját határait feszegeti. Az egyéni teljesítmény mérhető, de a fejlődésért minden nap meg kell dolgozni. Az atlétika megtanított kitartásra, fegyelemre és arra, hogy a legnehezebb pillanatokban is higgyek magamban. Szeretem, hogy egyszerre küzdök önmagammal és a mezőnnyel, miközben a csapattársak és edzők támogatása is rengeteget számít. A versenyek izgalma és a folyamatos fejlődés motivál. Az atlétika az a sport, ahol minden századmásodperc, minden centiméter számít, és pont ez teszi igazán különlegessé.”



PUSKÁS BÁLINT SAC (2006) magasugró, utánpótlás országos bajnok

„16 évesen, 2022-ben ismerkedtem meg az atlétikával. Az iskolában a tanmenetben magasugrás volt, így ezt csináltuk, és én viszonylag ügyesnek bizonyultam benne. Az osztályfőnököm és testnevelőm ajánlására elkezdtem járni edzésekre, melyek a gimnáziumban voltak, mert ott volt lehetőség ugrani. Hamar megtetszett, mondhatni, gyorsan rákaptam az ízére. A szívemhez nőtt a sportág, és a közösség is. Szeretem, hogy alapvetően egyéni sportág, csak magamra számíthatok. Ugyanakkor szeretek csapatban is dolgozni, váltóversenyeken szerepelni. Olyankor mindig komolyabb egy kicsit a hangvétel, mert tudjuk, hogy bízunk bennünk egy egész váltó vagy csapat. Nagyon sok szép élményt is ad számomra az atlétika, legyen szó egy megyei vagy országos diákolimpiáról, országos csapatbajnokságról. Eleinte azt tűztem ki magamnak, hogy átugorjam saját magasságomat, amit 2024 elején sikerült elérnem, jobban is, mint reméltem. 2024 októberében pedig sikerült megdöntenem a klubcsúcsot. Természetesen vannak még ezen túl is céljaim, kisebbek és nagyobbak is, ugyanis szerintem fontos a fokozatosság. Legközelebbi célom, hogy aranyjelvényes magasságokba jussak, amilyen hamar csak lehet, ez 202 centimétert jelent. Igyekszem energiáimat a céljaim hangoztatása helyett azok elérésére fordítani, mert az eredmények úgyis önmagukért beszélnek.”



Elmentek 2024-ben

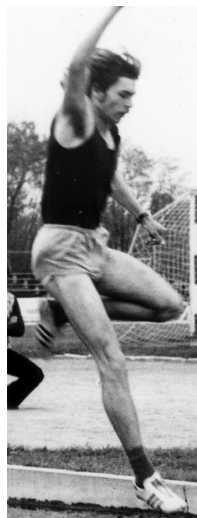
BULA FERENC 1955–2024

Az 1980-as évek nagyszerű távfutója, a Bp. Spartacus atlétája. Országos bajnokságot nyert három alkalommal a maratoni és egy alkalommal a mezei csapatban. Egyéni legjobb eredménye maratonon: 2:14:54 (1985).



MESTER JÁNOS 1952–2024

Az 1970-es évek nagyszerű távfutója, a DASE és a DMVSC sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert a 3000 m-es akadályfutásban. Legjobb eredménye a 3000 m-es akadályfutásban: 8:34,8 (1979).



FEKETE SÁNDOR 1950–2024

Az 1970-es évek nagyszerű távfutója, az Ű. Dózsa sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert két alkalommal 800 m-en, három alkalommal a 4×400 m-es és nyolc alkalommal a 4×800 m-es váltóban, fedett pályán 400 m-en. Országos csúcst ért el a 4×800 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 800 m-en: 1:48,36 (1973).



PARTI TIBOR 1955–2024

Az 1970-es évek nagyszerű távolugrója, a Nagykanizsai Bányász sokszoros válogatott atlétája. Országos bajnokságot nyert távolugrásban. Egyéni legjobb eredménye távolugrásban: 777 (1977).



KOMKA MAGDOLNA 1949–2024

Az 1970-es évek nagyszerű magasugrója, az SKSE sokszoros válogatott atlétája. Olimpán IX. helyezett. Országos bajnokságot nyert négy alkalommal. Országos csúcst ért el. Egyéni legjobb eredménye: 185 cm (1972).



SZERÉNYI JÁNOS 1938–2024

Az 1960-as évek nagyszerű távfutója, a Bp. Honvéd és a Vasas sokszoros válogatott atlétája. Olimpikon. Európa-bajnokságon VII. helyezett. Országos bajnokságot nyert 10.000 m-en, a 4×1500 m-es váltóban, hat alkalommal a mezei, két alkalommal az 5.000 m-es és egy alkalommal a maratons csapatban. Egyéni legjobb eredménye 10.000 m-en: 28:49,0 (1968).



PAULÁNYI MAGDA 1945–2024

Az 1970-es évek nagyszerű gerelyhajítója, a Bp. Honvéd sokszoros válogatott atlétája. Olimpán XI. helyezett, Európa-bajnokságon ezüstérmes. Országos bajnokságot nyert két alkalommal egyéniben és két alkalommal a gerelyhajító csapatban. Egyéni legjobb eredménye: 60,06 (1972).



A magyar férfi gerelyhajítás nagyjai

A magyar férfi gerelyhajító atléták ez idáig olimpián egy aranyérmet, két ezüstérmet és négy bronzérmet, Európa-bajnokságon három bronzérmet szereztek.

Hat alkalommal értek el világcsúcsot.

Montreáli olimpia 1976. július 27.

Népsport:

„Az első nyolc dobó nyolcvan alatt maradt, azután a szovjet Jersovtól láttuk az első, 85-ön felüli dobást. Németh Miklós tizenegyediknek következett. Alaposan összpontosított, a szokottnál talán valamivel nagyobb lendülettel, igen jó ritmusban futott neki, vonalban tudta tartani a gerelyt, és hatalmas berántással hajította ki. Nem túl magasan, nagyon jó ívben repült a gerely, a 70 méter tájékán érte el röppályája tetőpontját, és a lefelé szálló ágban is még nagy erővel repült túl a 90-en a térmérők utolsó során, és a világcsúcsot jelző, szaggatott köríven túl csapódott be. Óriási taps fogadta a szenzációs dobást. Maga Miklós is érezte, hogy kitűnően sikerült a kísérlete, mindjárt utána magasba ugrott örömeiben, miközben megtörtént a mérés, és néhány másodperccel később az elektromos eredményjelző táblán megjelent a 94.58 m-es új világcsúcseredmény! Mindenki tudta a stadionban, hogy ez a verseny már eldőlt.”



KÓCZÁN MÓR 1885–1972
olimpián bronzérmes, 4 világcsúcsot ért el,
5 országos bajnokságot nyert.
Egyéni legjobbj: 60,64 (1911).



SZEPES BÉLA 1903–1986
olimpián ezüstérmes,
7 országos bajnokságot nyert.
Egyéni legjobbj: 66,70 (1929).



VÁRSZEGI JÓZSEF 1910–1977
olimpián és Eb-n bronzérmes,
20 országos bajnokságot nyert.
Egyéni legjobbj: 72,78 (1938).



KULCSÁR GERGELY 1934–2020
olimpián ezüst és 2 alkalommal bronzérmes,
Eb-n két alkalommal bronzérmes,
12 országos bajnokságot nyert.
Egyéni legjobbj: 87,06 (1958).



NÉMETH MIKLÓS (1946)
olimpián aranyérmes, világcsúcsot ért el,
4 országos bajnokságot nyert.
Egyéni legjobbj: 94,58 (1976).



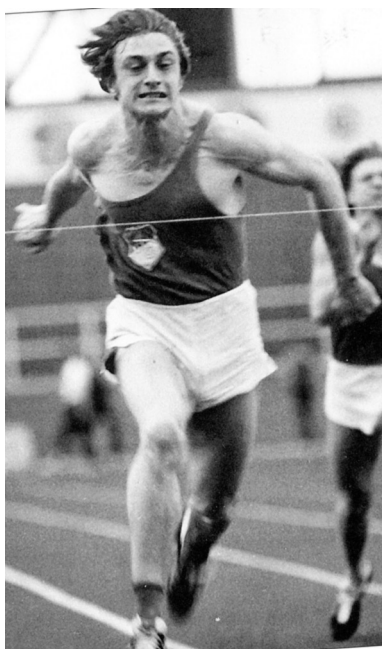
PARAGI FERENC 1953–2016
olimpikon, világcsúcsot ért el,
5 országos bajnokságot nyert.
Egyéni legjobbj: 96,72 (1980).

MIÉRT SZÉP AZ ATLÉTIKA?

Németh Miklós: „Minden egyes dobással újat alkotsz, és megújulsz. Olyat csinálsz, amivel megújítod önmagad.”

Emlékezünk

Lépold Endre: Ha győzelem, siker, menyország, ha vereség, kudarc, pokol.



Kivételes tehetség volt **Lépold Endre** (1955–2020), a Mohácsi TE és a PMSC olimpikon rövidtávfutója. A 22-szeres válogatott atléta országos bajnokságot nyert 100 m-en, a 4×400 m-es váltóban, fedett pályán két alkalommal 60 m-en. Országos csúcsot ért el 100 m-en, 200 m-en és a 4×100 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye a 100 m-es síkfutásban: 10,41 (1977). 16 éves serdülő korú futó volt, amikor felnőtt országos csúcsot ért el 100 m-en, ezzel ő mind a mai napig a legfiatalabb atléta, aki magyar országos csúcsot ért el 100 m-en.

Dunántúli Napló 1972:

„Rendkívüli tehetség. A magyar atlétika ilyen fiatalon még nem adott nemzetközi színvonalon is számottevő eredményt felmutató versenyzőt. 10.3-at 16 éves korban még senki sem futott a világon. Baranya legjobb férfi sportolója, szerény, csendes fiú.

Népsport 1971. október 17.

Magyarország – Ukrajna válogatott viadal 1971. október 16–17.

„A csapat legfiatalabb újonca ritka bravúrt hajtott végre. A még serdülőkorú Lépold Endre minden lámpaláz nélkül, kitűnően rajtolt 100-on, 30 métertől kezdve fokozatos előnyt szerzett, s ezt a táv második felében hatalmas lendülettel még fokozta, az sem zavarta, hogy válláról mezének pántja lecsúszott. A kis nézősereg lelkes tapsa jutalmazta a nagyszerű győzelmet, s újra felcsattant a taps, amikor a hirdetőablára került az eredmény. A serdülő fiú az alkonyati kellemetlen hidegben 10.3 másodperccel beállította a felnőtt csúcsot is.”

Lukács László országos bajnok, országos csúcsot elért rövidtávfutó.



„**Lépold Endre** amikor a PMSC-be igazolt, ott lettünk klubtársak. Együtt edzettünk, egy munkásszállón laktunk. Edzőnk a nagyszerű sportember, Solymosi Egon olimpikon rövidtávfutó volt. Az edzéseken Endre minden edzői utasítást szó nélkül, maradéktalanul végrehajtott. Soha ki nem hagyott volna egyetlen edzést sem. Egy vidám, szerény, nagyon jó barát volt. Nagyon

jókat beszélgettünk, jó meglátásai voltak. A váltóban én voltam a kezdő, Endre a második. A versenyeken mindent megtett a győzelemért.”

Filákovity István, a Magyar Atlétikáért kitüntetett edző.

„1970 őszén, a középiskola elején ismerkedtünk meg egymással. Már az első edzéseken összehaverkoddunk, ami később barátsággá változott. Endre egy örökké vidám, bohém srác volt. Ha ő ott volt az edzésen, még a legnehezebb adagok is könnyebben mentek a poénos, vidám beszélőseitől. Egyik iskolai téli szünetben elmaradtam az edzésnapló írásában. Elkértem az övét, és láttam, hogy minden második edzés: 35 perc könnyű futás. Te Endre, kérdeztem tőle, ilyen nem is volt az edzéstervben. Mire ő azt felelte: ne légy már ennyire betojsi – amikor ez van írva, én semmit nem csináltam. Borzasztóan tehetséges volt. Nála a bemelegítés: 2 esetleg 3 kör laza futás, gimnasztika, néhány méter magastérdű pörgetés, és kezdhettük. Néha titokban rágyújtott 1 cigire, és így volt jó (a mai napig a középiskolás kézi mérésű csúcs az övé 100 m-en 10,4, 200 m-en 21,2. Aztán (sajnos) PMSC-hez került, ahol még az 1975-ös utánpótlás bajnokság 200 m-es döntőjében 20,6-ot futott. A célban levette a szögést, földobta, és elkiáltotta magát: Fila, olimpiai szintet futottam! Kint is volt Montreálban, de utána hamarosan el is rontották, a 400 m-re történő versenyzéssel, amit ő nem bírt, 300 m-nél vagy előbb elzsibbadt. Sajnos hamar elment. 2020-ban egy este a kisebbik fia hívott telefonon: Fila bá, elment a barátja. Két napig nem aludtam semmit, nem tudtam elhinni. Endre egy őszinte, igaz barát volt. A temetésén a búcsúbeszédet én tartottam. Nagyon nehezen tudtam elmondani, szemeimben könnyekkel. Olyan volt, mintha egy személyes beszélgetésünk lenne, aminek az utolsó mondata ez volt: Kedves Endre barátom! Most indulsz az utolsó 200 méteredre, ahova mi elkísérünk. Itt elcsuklott a hangom...”



Az Atlétatalálkozón (2015)



Lépold

Lukács

Tatár

Lépold

Gresa

Egy világcsúcs története

**Iharos Sándor 5.000 m
13:40,6, 1955. 10. 23.**



A verseny kb. 3500 m-nél, balról: Iharos – Szabó – Tábori

Képes Sport:

„A bajnokság és a magyar atlétika dicsőséges évének felejthetetlen befejező akkordja volt az 5.000 méteres bajnokság. Iharos Sándor atléta-pályafutásának olyan fényes állomásához érkezett, amilyenről még álmodni sem mertünk. Ilyen sorozatot atléta még nem ért el. 13.40.6-os eredményével egyszerre több mint 6 mp-cel javította meg Kuc szintén káprázatos világrekordját. A nagyszerű eredmény mellett feledhetetlen élmény lesz mindenki számára az egész verseny. Iharos lenyűgöző futása mellett a kitűnő partnerek, akik ellenfelek és fegyvertársak voltak egy személyben, és akiknek az eredményeit még a hatalmas világcsúcs sem tudja elhomályosítani. Ilyen verseny után bizony sajnáltuk, hogy vége az atlétikai idénynek, de reméljük, hogy jövőre, az olimpia évében, még ezeket az eredményeket is túlszárnyalják nagyszerű fiaink.”

Népsport:

„Az időjárás vasárnap sem fogadta kegyeibe az országos atlétikai bajnokságot. Nehezen szakadt fel délelőtt a köd, párák voltak a levegő, és a verseny kezdetére ismét eleredt az eső. Rövidesen elállt ugyan, de a női 800 métertől kezdve csaknem állandóan szitált. Mivel elég enyhe és szélcsendes volt az idő, vasárnap is jó eredmények tanúi lehettek az egyre nagyobb számban gyülekező nézők. Az eredményeket természetesen Iharos Sándor világcsúcsjavítása tetőzte be.”

„Szombati 10.000 méteres futása ellenére Kovács József is elindult. Azonnal a Honvéd-futók mentek előre. Tábori 63.4-re vezette az első 400-at, utána Iharos váltotta, és az Iharos, Tábori, Béres, Szabó, Kovács „ötösfogat” már ekkor elhúzott a többiektől. 600 méter után (2:10) ismét Tábori volt elől. Két 66 mp-en belüli kört vezetett, és ez erős volt Kovácsnak, aki lassan kezdett leszakadni. Nagy lett az izgalom a nézőtérén, amikor közölték, hogy a 2:42-es 1000 m-es részidő 1 mp-cel jobb, mint Kuc részideje volt belgrádi világcsúcsjavítása alkalmával. Az iram nem esett, és 2000 méternél (3:28) két mp-cel volt jobb az idő Kuc belgrádi részidejénél. Most Iharos vette át a vezetést, tartotta az iramot, s ez már Béresnek is erős volt, Szabó viszont továbbra is az élcsoporthoz maradt. Egy kör után a Honvéd-futók ismét váltottak, majd 2900-nál Iharos

ment előre, és 3000 méteres részideje azonos volt Kucéval (8,16). Szabó feltűnően frissen mozgott, és beállt másodikként Iharos mögé, sőt 3300 méternél előre is ment. Tábori 200 méterrel később már előzte, s közben Kovács befogta a visszaeső Bérest, és 60 méterre felnyomult ez élbolyhoz. 3900 méternél következett be a verseny döntő pillanata: Iharos élre ment, és egyszerre erősített. 4000 méteres ideje (11:07) egy mp-cel gyengébb volt Kucénál, de utána 63.4 mp-es (!) kört vezetett, és ezzel Táborit és Szabót is egyaránt leszakította. A közönség állandó és egyre nagyobb biztatása mellett növelte előnyét Iharos. Csengetéskor 12:41 mp-et mutatott az óra, komoly remény volt tehát a világcsúcsjavításra. Iharos zúgó biztatás mellett frissen kezdte meg az utolsó kört, közben már 3 angol mérföldnél (4828 méter) is elhelyezkedtek az időmérők. Az utolsó 200 méteren Iharos tudott fokozni, a célegyenesben majdnem befogta Garamit, aki kilencedik lett, és több mint 70 méter előnnyel szakította el Tábori előtt a célszalagot. Utolsó 400 métere 59.6 mp volt, s így több mint 6 mp-cel javította meg Kuc világcsúcsát. Az eredmény kihirdetése után a közönség percekig keresztül hatalmas lelkesedéssel ünnepelte a kiváló magyar futót.”

Magyar Nemzet:

„Tábori Laci és Szabó Miklós segítségével nem érhettem volna el újabb világrekordot. Sokat köszönhetek nekik, és még többet edzőmnek, Iglói Mihálynak. Az ő érdeme, hogy Tábori, Rózsavölgyi és én ilyen formába kerültünk... És még valamit: nagyon köszönöm a közönségnek, hogy mindvégig kitartóan lelkesített, buzdította, állandó ütemes tapsa olyan erőt adott, hogy világcsúcsot javíthattam.”

Szabad Nép:

„Bízvást mondhatjuk, hogy atlétikánk történetében új szakaszt jelent Iharos idei – ahogyan az egyik svájci sportlap írja – „abnormális” sikerosorozata. Híre, feltűnése a nemzetközi sportéletben egy Paavo Nurmi vagy Gunnar Higg, egy Jesse Owens vagy Emil Zátopek pályafutásához, népszerűségéhez hasonlítható. Iharos idei eredményei közül öt – mégpedig 1500 méteren 3 perc 40,8 másodperc. 3000 méteren 7:55,6, 2 angolmérföldön (ez 3218 méter 68 centiméter) 8:33,4, 3 angol mérföldön (4828 méter 02 centiméter) 13:14,2, 5.000 méteren 13:40,6 – világrekord. S ha még hozzászámítjuk a Honvéd váltójának 4x1500 méteres világcsúcsát, a 15:14,8-at, akkor elmondhatjuk, hogy Iharos neve hatszor szerepel a mai világrekordok listáján.”

Varga Gyula sokszoros országos bajnok távfutó:

„21 éves voltam, a határőrségnél szolgáltam. Az edzőm László Sándor volt, aki ugyanazt az edzőmódszert követte, mint Iglói Mihály. A verseny előtt azt kérte tőlem, hogy ne próbáljak menni az élbollyal, fussam a saját iramomat. Én nyomtam, amennyire csak tudtam. Többségében egyedül futottam, mert a legjobbaktól lemaradtam, akik gyengébbek voltak, pedig jóval mögöttem voltak. A cél előtt Iharos lekörözött. Én egyéni csúcsot értem el, aminek nagyon örültem, mert ezáltal válogatott kerettágg lettem.”

Országos bajnokság 1955. 10. 23.

Eredmények:

5.000 méter (9 induló).

- Bajnok: Iharos Sándor (Honvéd) 13:40.6. világcsúcs (régi világcsúcs: 13:46.8. Kuc (szovjet) 1955, régi országos csúcs: 13:50.8, Iharos, 1955,
2. Tábori (Honvéd) 13:53.2,
 3. Szabó M. (Haladás) 13:59,
 4. Kovács J. (Vörös Lobogó) 14:07.2,
 5. Béres (Vasas) 14:21.8,
 6. Varga (Dózsa) 15:00.6.

Cseke

Az atlétika meghatározta az életét

Meghatározó alakja volt a magyar atlétikának **Mihályfi László**, az 1960-as évek nagyszerű rövidtávfutója, a BEAC és a TFSE sokszoros válogatott atlétája.

Olimpikon, főiskolai világbajnok, Európa-bajnokságon 6. helyezett a 4×100 m-es váltóban.

Országos bajnokságot nyert hat alkalommal 200 m-en, három alkalommal 100 és 400 m-en, három alkalommal a 4×200 m-es, két alkalommal a 4×100 m-es és egy alkalommal a 4×400 m-es váltóban. Országos csúcst ért el a három alkalommal 100 m-en, 12 alkalommal a 4×100 m-es, három alkalommal a 4×400 m-es és egy alkalommal a 4×200 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 100 m-en: 10,3 (1966).

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

– Távolugróként kezdtem. Egerben, a középiskolában első gimnazista koromban vittek ki a stadionba. Ott volt egy felmérő verseny, ahol 100 m-en indultam. Az időm 13,2 mp volt, tornacipőben futva. Dr. Bakonyi Ferenc, aki később edzőm lett, hívott edzésekre. 1955 őszén elkezdtek az alapozást. 1956-ban azt mondta az edzőm, hogy távolugró leszek. Az országos középiskolai bajnokságot 661 cm-rel megnyertem. Ez akkor nagy szó volt. Ezután megnyertem az országos ifjúsági bajnokságot is 678 cm-el, amelyet a Népstadion edzőpályán rendeztek. Ekkor felnőtt válogatott lettem. A távolugrás mellett indulnom kellett rövid távokon, 100 és 200 m-en is. 1957-ben középiskolás bajnok lettem 100 és 200 m-en.

– *Olimpián vettél részt 1964-ben, Tokióban. Milyenek az élményeid ezzel kapcsolatban?*

– A 4×100 m-es váltónknak – Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai – komoly esélye volt, hogy döntőbe kerüljünk. Abban az időben az angolokkal, akik igen jó váltóval rendelkeztek, nagyon szoros versenyeket vívtunk. Volt, hogy sikerült őket legyőznünk. 1964-ben 39,9-cel megjavítottuk a villámikrek országos csúcsát. Az olimpián a középfutásban sajnos nem sikerült a váltásunk Csutorással, aki akkor nem volt igazán jó formában, ezért nem jutottunk a döntőbe, pedig ott lett volna a helyünk. Az eredményünk 40,31 volt, amellyel 13. helyezést értünk el.

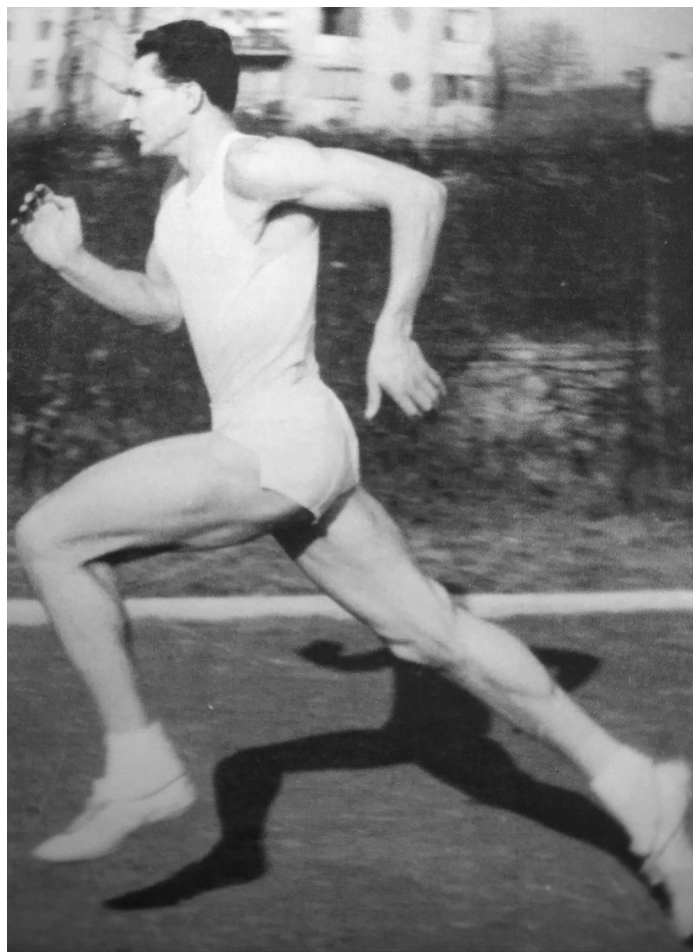
Népsport: „A döntőbe jutásért kockáztattak, az első váltás is jó volt, Csutorás bátran indult, de nem bírta a végét. Mihályfi állva vette át a botot, úgy, hogy az élbolyból kiestünk, és Rábai már hetediknek váltott. Tetejébe még az is zavarta, hogy a jamaicai a 7-es pályáról befutott a pályája szélére.”

– *Melyik sikered, eredményed a legkedvesebb, a legemlékezetesebb?*

– A legemlékezetesebb és így a legkedvesebb versenyem a Szófiában megrendezett Universiádé volt 1961-ben, ahol főiskolai világbajnok lettem 200 m-en 21,1 mp-cel. 100 m-en pedig harmadik helyezést értem el. Erre az eredményre nem számított senki. Nagyon boldog voltam. Itt kértek először autogramot tőlem.

– *Hogy érzed, sikerült magadból kihozni a maximumot, elérted, amit szerettél volna?*

– Sajnos volt néhány sérülésem, ami akadályozta, hogy még jobb eredményeket érjek el. A budapesti Európa-bajnokságon, 1966-ban szintén sérülés miatt nem indulhattam. 1957-től 1971-ig összesen 288



versenyen indultam. 1971-ben, 32 évesen fejeztem be az aktív sportolói pályafutásomat, amiben közrejátszott sérülés is.

– *Mit adott számodra a sport, az atlétika?*

– Nagyon sokat számított a sport, az atlétika meghatározta az életemet. Amikor a Testnevelési Főiskolára kerültem, már válogatott atléta voltam. Testnevelő tanár lettem, Budapesten az ELTE Apáczai Csere János Gimnáziumban 43 évet töltöttem. A gimnáziumban mint testnevelő tanár komoly atlétikai életet sikerült teremtenem. Tanítványaimmal számtalan csapatbajnokságot megnyertünk. Nagyon sok gyerekekkel sikerült megszerettetnem a mozgást, a futást.

– *Figyelemmel kíséred napjaink atlétikai eredményeit?*

– A BEAC egyesület évenkénti évertékelő rendezvényére mindig meghívnak, amelyen szívesen veszek részt. Az egyesület tiszteletbeli tagja vagyok, így jól ismerem az ottani teljesítményeket. Nagyon örülök, minden jó eredménynek, amit egy magyar atléta ér el. 2023-ban kint voltam a budapesti atlétikai világbajnokságon is, továbbá megnézek minden atlétikai versenyt, amit a televízió közvetít.

Mihályfi László 15 éves sportpályafutása alatt maradandót alkotott szeretett sportágában, az atlétikában.

Cseke

A magazin megjelenését támogatja:



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.