



HFM

Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015 – III. évfolyam – 2017. március
KÜLÖNSZÁM

DIGITÁLIS KIADVÁNY

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

156 mondat a futásról



Előszó



Egy mondat a futásról. Atléták, edzők, vezetők fogalmazták meg egy mondatban a futással kapcsolatos gondolatukat, érzésüket, egyáltalán, amit számukra a futás jelent, jelentett. A futás, amely meghatározó volt életük egy bizonyos szakaszában, van, akinek egész életében. Nagyszerű eredmények, csodálatos élmények, sikerek, kudarcok, örömek, bánatok köszönnek vissza egyetlen mondatban. Végtelen jó érzés volt olvasni, és még jobb továbbítani a szebbnél szebb gondolatokat, melyeket megfogalmaztak szeretett sportágunkról. Szeretnék köszönetet mondani mindenkinek azért, hogy megosztották velem, s ezáltal a futók nagy baráti társaságával gondolataikat a futásról.

Hajrá Futás!

Cseke István

Köszöntő



Kedves Sporttársak! Nagy örömmel fogadtam el Cseke Pista barátom felkérését arra, hogy írjak egy mondatnyi gondolatot a futásról. Nehéz egy mondatba persze összesűríteni annyi gondolatot, amennyit talán egy kisebb esszé is elbírna. Nagyon jó kezdeményezésnek és ötletnek tartottam, mert ez nemcsak egy szép csokor pozitív mondatot jelent a futásról, de magát az embert, a személyiséget is bemutatja egy kicsit. Mindannyiunk életében hosszú éveket jelentett a rekortánon (salakon) eltöltött idő, ami szoros kapcsolatot jelentett a sporttal, sporttársakkal, edzőkkel és magával a futással. A futás ezernyi „arcát” ismerhettük meg a sok-sok mondatból, amelyekből sosem hiányzott a küzdés szellemisége. Mert ez a fontos és a lényeg, a küzdés, amely nemesít. Nemesíti a lelket és a testet egyaránt, rávezet az önmagunk legyőzéséhez vezető útra. Ez a láthatatlan kapocs örökre összekapcsol minket, és egyetlen feladatunk van, átadni a szenvedély fáklyáját az utódoknak, gyermekeinknek, unokáinknak, tanítványainknak, hogy ez a lánc ne szakadhasson meg a világ végezetéig soha!

Menczer Gusztáv

Balczó András

Olimpiai bajnok, a nemzet sportolója

„Az örömmel végzett futás a test imája.”



Balogh Györgyi

Olimpiai csúcsot elért, Európa-bajnokságon ezüstérmes
rövidtávfutó

*„Futni csak a győzelemért érdemes,
számomra minden verseny kudarc volt,
amikor nem nyertem.”*

**Bérces Edit**

Világ- és Európa-bajnok, világcsúcsot elért ultrafutó

*„A Balaton megkerüléséhez is egyszerre csak
egyet kell lépni.”*

**Béres Ernő**

Világcsúcsot elért távfutó

*„Ki tudja megmagyarázni a boldogságot,
nekem a futás a szeretőm.”*

**Bogár János**

Ultrafutó Európa-bajnok, Spartathlon-győztes

*„Ha elérjük azt, hogy megszokássá váljék
a futás nap mint nap, akkor egy nagy lépést
tettünk, tehetünk egészségünkért!”*



Antók Zsófia

Sokszoros országos bajnok rövidtávfutó

„A futás iránt érzett lelkesedést, örömet édesanyámtól kaptam, melyet utódaimra, tanítványaimra hagyományozok.”

Babály László

Olimpikon rövidtávfutó

„Van más is a világon, de óriási dolog a gyors futás, ISTENI!”

Bacskai Zsolt

Olimpikon távfutó

„Köszönöm, drága jó apám, hogy biztosítottad számomra hosszú éveket, hogy a futásra koncentrálhassak!”

Bakai József

Mesteredző

„A futás minden sport és sportág alapja.”

Banai Róbert

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért távfutó

„A futás kitartásra, küzdésre, rendszerességre nevel, miközben örömet, elismerést, szabadságot, egészséget ad!”

Barócsi Heléna

Sokszoros országos bajnok távfutó

„A futás számomra olyan, mint szárnyalni, nyargalni, vágtatni a szélben, mely egyszerre kikapcsol és feltölt.”

Bátori István

Európa-bajnokságon döntős rövidtávfutó

„Légy szorgalmas, mint a hangya, bátor, mint az oroszlán, kitartó, mint a ló, hűséges, mint a kutya, és akkor a fellegekbe jutsz: ám a sas nem kapkod legyek után!”

Bátori Noémi

Országos rövidtávfutó

„Ami a futás után születik meg bennem, az a boldogság, olyan, mint a drog, futni, futni kell érte...”

Beda Szabolcs

Országos bajnok ultramaratoni futó

„A futás akkor kezdődik, amikor elfelejtet, hogy épp futsz.”

Benedekné Malovecz Zsuzsanna

Olimpiai döntős gerelyhajító

*„A futás, ha önszántadból van, felemelő, kötelezően, gyötrelmes”***Bereczky József**

Sokszoros országos bajnok távfutó

*„A futás megtanított arra, hogy az utolsó pillanatig érdemes küzdeni a győzelemért.”***Bíber Zsolt**

Olimpikon súlylökő atléta

*„A futás mindig velem van, csak én kellek hozzá és az elhatározásom!”***Bruzsenyák Ilona**

Olimpikon, Európa-bajnok távolugró, rövidtávfutó

*„A futás olyan, mint a levegő: nem tudsz élni nélküle.”***Csapó Lajos**

IBV-győztes, országos bajnok gátfutó

*„A futás számomra az örök valóság.”***Csécsei Zoltán**

Országos bajnok ultrafutó

*„A futás fegyelmez, kitartásra és alázatra nevel, olyan, mint egy jó tanár.”***Csillag Levente**

Olimpikon gátfutó

*„A cél távolodása csak még nagyobb elszántságra sarkall!”***Czinger Zsolt**

Olimpikon, fedett pályás világbajnokságon bronzérmes hármasugró

*„A hármasugrás egy olyan futás, ahol az utolsó három lépést nagyon megnyújtjuk.”***Csoma Ferenc**

Mesteredző

„A távfutásban sikert csak a futó komfortzónáján kívüli tevékenysége eredményezhet”

Dobos Gábor

Világ bajnoki 5. helyezett rövidtávfutó

*„Évek munkája belesűrítve pár másodpercbe, kimondhatatlan érzés!”***Dombi Zétény**

Európa-bajnokságon bronzérmes rövidtávfutó

*„Egy szenvedély, melyről lehetetlen lemondani, de szerencsére nem is kell!”***Ecsekiné Juhász Erzsébet**

Sokszoros országos bajnok rövidtávfutó

*„A sikerek, a vereségek, a csüggedés mind-mind a futás eszközei, mellyekkel utat mutat!”***Erdélyi Zsófia**

Olimpikon távfutó

*„A futás képes a valóságból kiragadni és egy álmvilágba repíteni.”***Farkas Ágota**

Országos bajnok távfutó

*„A futás életben tartott a legnehezebb, a legkilátástalanabb időszakomban!”***Fazekas Miklós**

Országos bajnok távfutó

*„A futás számomra a győzelem íze, az akadályok leküzdése, a fiatalság mámore, barátság és szerelem, a test és a lélek szabadsága, azaz az élet maga, a futás ajándék!”***Fetter György**

Olimpikon rövidtávfutó

*„Boldog idő az, amikor csak a futás van.”***Filákovity István**

Edző

*„Ha én egy hangos tapsot vagy kiáltást hallok, azonnal rajtolni akarok...”***Freier Balázs**

Közép-hosszútávfutó edző

„A futás alakította ki bennem azt a versenyszellemet, amivel az élet más területein is meg tudom állni a helyem.”

Forgács Judit

Világbajnoki bronzérmes rövidtávfutó

*„Szeretném, ha futás közben hagyná el
a lelkem a testemet!”*

**Gresa Lajos**

Világcsúcsot elért rövidtávfutó

*„Sprint: gyors kezdés, erőteljes fokozás, majd
száguldás a futópályán.”*

**Kazi Olga**

Olimpikon, Európa-bajnokságon bronzérmes távfutó

*„Része volt az életemnek, a futás jelentette
és jelenti számomra a szellemi
és fizikai felfrissülést.”*

**Kovács Attila**

Olimpián nyolcadik, világbajnokságon 4. helyezett
rövidtávfutó

*„Annyira jó érzés megállni, abbahagyni, hogy
ezért érdemes csinálni.”*



Fügedi József

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért rövidtávfutó
„A legjobb érzés, győzelem esetén, a célba érkezés.”

Gál Géza

Futóedző

„A futás az önismeret, önépítés örömteli eszköze!”

Giczei Csaba

Edző

„Versenyzőként, vezetőként, edzőként életem minden percét meghatározta a futás.”

Gonda Tibor

Országos bajnok távfutó

„Amikor futok, szárnyal a lelkem, de a testem zihálva követi.”

Győri Ferenc

Európa-bajnok ultrafutó

„A futásban mindig az a pillanat volt legnehezebb számomra, amikor le kellett nyomnom a kilincset, hogy elinduljak ... a többi már könnyedén ment magától.”

Gyulai Miklós

Olimpikon, a Magyar Atlétikai Szövetség elnöke

„A futás olyan, mint a nagy szerelem, ha jó időben találkoztok, elkísér egy életen át, megtanít érezni, szenvedni, győzni és veszíteni.”

Hecker Gerhart

Olimpikon távfutó

„Tornacipőben, kitűzött cél nélkül, ösvényeken futni, egyedül vagy társaságban.”

Hepp Györgyné

Országos csúcsot elért távfutó

„A futás megtanít minket előrehaladni, lépésről lépésre, különösen a legfájdalmasabb pillanatokban.”

Honti Róbert

Országos bajnok távfutó

„A futás tisztítja a gondolatokat.”

Horváth Béla

Országos bajnok, ma is országos csúcstartó távfutó

„Álmaimban mindig futok.”

Hrenek János

Országos bajnok, ma is országos csúcstartó távfutó

„A futás számomra egy csodálatos érzés.”

Jóny István

Sokszoros országos bajnok távfutó

„Saját erődből elérni valamit, a küzdeni akarás hajtja előre a testet, ha eredményt érsz el vele, boldogság tölti el az embert.”

Kadlót Zoltán

Sokszoros országos bajnok távfutó

„A futás engem sok mindenben átsegített, ha bármi problémám volt, vagy tragédia történt az életemben, futás közben tudtam igazán megnyugodni.”

Kalamár Andrea

Országos bajnok gátfutó

„A gátfutás olyan, mint az élet maga, a gátak leküzdése pedig egy elkötelezett, de rendkívül izgalmas út a csúcs felé.”

Karaffa László

Olimpián 8. helyezett, világbajnokságon 6. helyezett rövidtávfutó

„Könnyű elkezdeni, de nehéz abbahagyni.”

Kilvinger Attila

Európa-bajnokságon bronzérmes rövidtávfutó

„Mindegy, miért futsz, valamiért, valakiért, valahova, valami elől, vagy csak úgy a magad kedvéért, a futás az életet jelenti!”

Kispál László

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért távfutó

„Sok-sok fárasztó, gyötrelmes edzés, néha egy kevés siker – de milyen –, nem kérdés, ha lehetne, újrakezdeném.”

Kiss Dániel

Olimpikon, Európa-bajnokságon bronzérmes gátfutó

„Amikor elsőként érsz a célba, az az egy tizedmásodperc kárpótol minden hosszú évnnyi kemény munkáért és fájdalomért.”

Kiss Zoltán

Országos bajnok távfutó

*„A tét nélküli futás élvezet, a verseny egy jóleső szenvedés.”***Kliszek Tamás**

Sokszoros országos bajnok távfutó

*„Fájdalom + kín + gyötrelem = győzelem!”***Kovács Benjamin**

Országos bajnok távfutó

*„Azt, amiben annyi sok év nem dönt, eldöntheti egy perc.”***Kovács Dusan**Olimpikon, Egyetemi-Főiskolás Világbajnokságon bronzérmes
országos csúcstartó gátfutó*„A futás a legegyszerűbb mozgásforma, ugyanakkor a legösszetettebb hatással van a testünkre/személyiségünkre!”***Kovács Tamás**

Olimpikon távfutó

*„Látszólag az egyik legegyszerűbb sport, de magas szinten űzni nagyon összetett feladat.”***Kozma Attila**

Országos bajnok távfutó

*„A fájdalom átmeneti, de a büszkeség örök!”***Krizsán Xénia**

Olimpikon, junior világbajnoki ezüstérmes hétpróbázó

*„A hétpróbát a 800 m teszi igazán izgalmas és összetett versenyszámmá.”***Kulcsár Magdolna**

Fedett pályás Európai Játékokon ezüstérmes távfutó

*„Nagy vesztes az, aki nem tapasztalta meg a futás örömét, bánatát.”***Lépold Endre**

Olimpikon rövidtávfutó

„Ha győzelem, siker, mennyország, ha vereség, kudarc, pokol.”

Mecser Lajos

Olimpikon, Európa-bajnokságon ezüstérmes,
Európa-csúcsot elért távfutó

„A futás azért szép, mert az egyéni teljesítményt domborítja ki, és mindez a természetben, a jó levegőn történik.”



Monspart Sarolta

Tájfutó világbajnok, maratnon világbajnoki ezüstérmes

„A futás nem minden, de nincs minden futás nélkül!”



Munkácsi Antónia

Olimpián 4. helyezett, Európa-bajnokságon ezüstérmes
rövidtávfutó

„A futásnak köszönhetem az egészségem.”



Nagy Zsuzsa

Olimpián 4. helyezett, Európa-bajnokságon ezüstérmes,
világcsúcsot elért távfutó

„A futás, a legegyszerűbb mozgás nyitotta ki előttem a világot.”



Lipcsey Irén

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért távfutó

„Csak fuss... és reméld azt, hogy vágyaid egyszer teljesülnek.”

Lombos Dezső

Sokszoros országos bajnok gátfutó

*„A sok munka eredménye előreviszi az embert érzésekben,
a győzelem pedig tovább lelkesíti.”*

Lubics Szilvia

Spartathlon-győztes ultrafutó

*„A futásaink alatt megtett kilométerek végül önmagunkhoz visznek
közelebb.”*

Magyar Gyula

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért rövidtávfutó

„Rohanás az élet. Állj meg egy futásra!”

Makai Viktória

Az év ultrafutója 2015-ben

*„A futásnak köszönhetően átalakult a belsőm, és immár megváltozott
életem mellékterméke, a sportos külső.”*

Maráz Zsuzsanna

Országos csúcsot elért, Ultrabalaton-győztes ultrafutó

„A futás a szenvedélyem, a meditációm, a vallásom, a tanítóm.”

Margl Tamás

Olimpikon távolugró

*„Az érzés, amikor a nekifutásom ritmusa végre összeállt, az mindig
feledtette minden résztávós edzésem gyötrelmét!”*

Markó Margit

Olimpikon rövidtávfutó

„Amikor futok, akkor úgy érzem, hogy repülök.”

Menczer Gusztáv

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért rövidtávfutó

*„Felejtsd el az összes okot, amiért nem megy, és higgy az egyetlen
indokban, amiért igen, és fuss!”*

Mélykuti Béla

Sokszoros országos bajnok gátfutó

*„A futás volt mindenem, és az is maradt.”***Milassin Loránd**

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért gátfutó

*„A gátfutás olyan, mint az élet.”***Minczér Albert**

Olimpikon, sokszoros országos bajnok távfutó

*„A futás megtanít küzdeni, ha tudsz küzdeni az álmaidért, akkor nagy gondod nem lehet az életben.”***Mohácsi Éva**

Sokszoros országos bajnok rövidtávfutó

*„Számomra a futás a test és a lélek szabadon szárnyalása.”***Mohácsi Péter**

Sokszoros országos bajnok távfutó

*„A futással egy álmom vált valóra, mikor egy-egy sikeres versenyem után, a dobogó tetején állva, megszólalt a Magyar Himnuszunk!”***Molnár Edit**

Olimpikon rövidtávfutó

*„A futás határok, sikerélmények, nehézségek és szép élmények egyvelege, amely nagyon megéri, mert ez a legszebb kaland.”***Molnár György**

Sokszoros országos bajnok távfutó

*„Fuss, ha boldog és kiegyensúlyozott életre vágysz!”***Dr. Molnár Sándor**

Futóedző

*„A futás a legegészségesebb szenvedélybetegség!!!”***Muhari Gábor**

Világcsúcsot elért ultrafutó

„A pillanat, amikor áthaladsz a célvonalon, értelmet ad minden addigi erőfeszítésednek.”

Nagy Katalin

Ultrafutó világbajnok a 24 órás futásban, Spartathlon-győztes

„Próbálj motivációt meríteni mindenből, legyen az bármilyen típusú üzenet, és rakd az egyik lábad a másik elé!”

Németh Ilona

Országos bajnok rövidtávfutó

„Számomra az öröm forrása volt, amikor gyorsan tudtam futni!”

Németh Roland

Olimpikon, Európa-bajnokságon bronzérmes rövidtávfutó

„60-80-100-120 15' pih., fullspeed, butveryrelaxed.”

Orendi Mihály

Sportvezető, edző

„A futás több mint sport, az élet elixirje.”

Orosházi Csaba

Országos bajnokságon dobogós távfutó

„A legnagyobb, amit életem folyamán tettem.”

Papp Krisztina

Olimpikon távfutó

„Van, hogy felemel, van, hogy összetörsz alatta, de mindig mozgásban tart, és ezáltal fejlődsz sportolóként és a sporton kívül is.”

Petráhn Barbara

Olimpikon rövidtávfutó

„Futáskor a lelkünk átveheti az irányítást a józan ész és a fizikai erőnk felett.”

Petrika Ibolya

Olimpikon rövidtávfutó

„Csak az veszít, aki feladja, a többiek győztesek, így éld az életed!”

Oros Ágnes

Világcsúcsot elért távfutó

„Amíg álmodban is futsz, nem öregszel meg.”**Paróczai András**Olimpikon, Európa-bajnokságon ezüst- és bronzérmes
távfutó*„A futás a fiatalságomat, az utazásokat
a nagyvilágba, az izgalmas
versenyeket, a küzdelmeket, a legszebb
éveket, a boldogságot jelenti számomra.”***Szabó Karolina**

Világcsúcsot elért távfutó

„Az életem!”**Dr. Szabó Miklós**

Olimpián 4. helyezett távfutó

*„Nincs annál nagyobb öröm, mint mikor
az ember megindul a hajrában, és a győzelem
ízével látja közeledni a célszalagot, az utolsó
5-8 másodperc maga a boldogság.”*

Pintér János

Olimpikon távfutó

„A futás nélkül értelmetlen az élet.”

Rakonczai Beáta

Olimpikon távfutó

„Futás nélkül szegényebb lenne az életem.”

Rábai Gyula

Olimpikon, Európa-bajnokságon döntőbe jutott rövidtávfutó

„A futást eleinte nem szerettem, de később egymásra találtunk, és a sikerek és a szépsége által az életem tartalmas része lett.”

Rácz Katalin

Európa-bajnokságon 6. helyezett távfutó

„A futásban az a legjobb érzés, amikor vége van, ha jólesett, azért, ha rosszlesett, azért.”

Retezár Imre

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért gátfutó

„Szabad vagyok, szárnyalok, legyőztem a gravitációt.”

Rózsa István

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért rövidtávfutó

„A futás a legjobb önvédelmi sport!”

Rőder Katalin

Sokszoros országos bajnok távfutó

„Fussatok rendszeresen, kitartóan, így megszerezhetitek az egészség aranyát, hajrá az aranyért!”

Sasvári Gizella

Olimpián 7. helyezett távfutó

„A futás a legtermészetesebben gyakorolt mozgás, jó közérzetet, mozgékonytságot, és kitartást ad, a legarányosabban hozza mozgásba az egész testünket.”

Sági Ferenc

Sokszoros országos bajnok távfutó

„Kitartás és a szorgalom az életben és a sportban is a célhoz vezet.”

Simon Attila

Olimpikon távfutó

*„A futás nálam elengedhetetlenül fontos a jó közérzethez.”***† Simon Balla István**

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért gátfutó

*„A futás szeretete elkísér a síron túl is!”***Simona Staicu**

Olimpikon távfutó

*„A sportkarrierem során a legnehezebb fenntartani magamban a küzdeni és a győzni akarást.”***Sinkó György**

Országos bajnok távfutó

*„A futás a lételemem.”***Sipos János**

Sokszoros országos bajnok rövidtávfutó

*„Mindig is imádtam futni, valami, amit saját magad érsz el, a saját erődből, aminek csak saját magunk szabhatunk határt.”***Stépán Zsolt**

Országos bajnok távfutó

*„Számomra a futás a versenyzés örömein túl csapathoz való tartozást és örök barátságokat adott.”***Stupián Anikó**

Edző

*„A futásban a legjobb, hogy utána a zuhanyozás mindig nagyon jólesik.”***Such Ida**

Olimpikon rövidtávfutó

*„A futás velünk született képességünk, de a siker érdekében technikáját csiszolni kell!”***Sütő József**

Olimpián 5. helyezett távfutó

„Nyolc kilométer futás, ez a napi mozgás, ha irigykedve gondolsz rám, javaslom, hogy te is fussál, meglátod, egészséged helyre áll!”

Szabó Ildikó

Olimpián 5. helyezett távolugró, rövidtávfutó

*„Egyszer azt mondták nekem, hogy a futáshoz nem kell kimagasló tehetség, csak elhatározás, szorgalom és kitartás, és én elhittem!”***Szabó János**

Olimpikon távfutó

*„A futás az akarat diadala!”***Szabó Tünde**

Olimpikon távfutó

*„Számomra a futás adja a legnagyobb szabadságérzetet!”***Szalai József**

Olimpikon rövidtávfutó

*„A futás egy életforma, ami meghatározza napjaidat.”***Szatzker Csaba**

Országos bajnok távfutó

*„A futás olyan különleges nyelv – sprinttávtól az ultrafutásig –, ahol szinte megszólalni sem kell, mégis értjük egymást!”***Szász László**

Országos bajnok távfutó

*„A futás faragott belőlem embert.”***Szekeres Ferenc**

Olimpikon, sokszoros országos bajnok távfutó

*„A rendszeres futás önbizalmat ad és emberré formál.”***Szekeres János**

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért távfutó

*„A hosszútávfutás a gyötrelmek legszebbike.”***Szekeres Judit**

Sokszoros országos bajnok gátfutó

„A futás szabadság, szenvedés, szerelem!”

Tábori László

Olimpián 4. helyezett, világcsúcsokat elért távfutó

„Mit kapunk, ha világcsúcsot futunk, kérdeztük Náci bácsit. Egy kiló csokoládét, volt a válasz.”



Dr. Zarándi László

Olimpiai bronzérmes, Európa-bajnok rövidtávfutó

„Sokszor futottam örömmel, de igazi örömkönnyeket a futás két alkalommal csalt ki a szemeimből.”



Zemen János

Olimpiai döntős, Európa-bajnokságon bronzérmes távfutó

„Életem a futás.”



Zsinka András

Olimpikon, fedett pályás Európa-bajnokságon ezüstérmes távfutó

„A futás, a sport a mozgás szeretetére, a küzdeni tudásra és akarásra, valamint az eredmények sportszerű elérésére nevel(t) bennünket.”



Szemán János

Országos bajnok távfutó

„A sport életem részévé vált, számomra a futás a mozgás örömét, szabadságát jelenti.”

Szendrei Sándor

Országos utánpótlás csúcstartó távfutó

„Istentől kapott ajándék; az erős akarat és a belé vetett hit a nehézségek ellenére is mindig győzelemre vezet.”

Szerényi János

Olimpikon távfutó

„A futásért éltem, és nem a futásból akartam megélni.”

Szénégető István

Országos bajnok távfutó

„Számomra a futás sokkal többet jelentett, mint egyszerű testmozgás, egy bódító fizikai és szellemi állapot, amely egyszerre jelentette nekem a szabadság, a küzdelem és a siker örömét.”

Szopori Erika

Sokszoros országos bajnok gátfutó

„Számomra a futás, főként a 400 m-es gátfutás, szabadságot, kihívást, az élet- és mozgásörömet fejezte ki.”

Szűcs Antal

Sokszoros országos bajnok távfutó

„Nem az a bajnok, aki mindig a csúcson van, ha nem az, aki 1000-szer elesik, és 1001-szer is talpra áll!”

Szűcs Csaba

Olimpikon, országos csúcstartó távfutó

„A futásnak köszönhetek mindent, megtanított, hogy csak az elvégzett kemény munkának van eredménye.”

Szűcs Valdó

Európa-bajnokságon elődöntős gátfutó

„Csak vidáman és pozitív attitűddel minden lehetséges, ne gondoldj határookra, nincsenek limitek, csak bízz magadban, és hidd el, hogy bármire képes vagy, fókuszálj a célokra, amik előtted állnak!”

† Tatár István

Olimpián 8. helyezett rövidtávfutó

„Aki nem fárad el, nem ismeri a pihenés örömeit.”

id. Tomhauser István

Edző

„Nekem a távfutás az örömöm, és én ezt a génjeimnek köszönöm.”

Tóth Béla

Országos bajnok távfutó

„Minden edzés kihagyására van számtalan magyarázat, de egyet sem lehet bepótolni.”

Tóth László

Európa-bajnokságon 6. helyezett távfutó

„Futni mindenhol lehet, csak létrán nem, a futás szabaddá tesz.”

Dr. Török János

Sokszoros országos bajnok távfutó

„A futás maga az ifjúság, mert ha futsz, akkor mindig lesz hited, lesz elképzelésed és célod, bármilyen korban és bármelyik területén életednek!”

Tusai Brigitta

Országos utánpótlás csúcstartó távfutó

„A futás a mindennapi életem része, fizikálisan és szellemileg is feltölt.”

Varga Judit

Európa-bajnokságon bronzérmes távfutó

„A futás az egy olyan örömmel, akadályokkal kikövezett út, amelynek során megismerhetem önmagam és korlátaimat.”

Vass Márta

Európa-bajnok ultrafutó

„A futás nekem a szabadságot jelenti, amikor csak magammal kell elszámolnom, és nem kell igazodnom a külvilág normáihoz.”

Vasvári Sándor

Országos csúcst elérő rövidtávfutó

„A futás megmutatja a korlátaidat, de utána felismered lehetőségeidet!”

Vágó Béla

Sokszoros országos bajnok távfutó

„Számomra a futás alázatot, tiszteletet és szerelmet jelent a sport iránt, ami minden nehézségemen átsegített.”

Vári Edit

Olimpikon, Európa-kupa-győztes gátfutó

„Futás közben olyan érzés lesz úrrá rajtad, mintha bármilyen kitűzött célt el tudnál érni, erős és magabiztos leszel.”

Verébné Fazekas Erika

Olimpikon távfutó

„Amíg futni tudsz, nagy baj nem lehet!”

Véninger Katalin

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért távfutó, edző

„Lételemem, nagy-nagy szerelem köt össze bennünket egy életre, és imádom, és a futás is szeret engem.”

Visnyei Márta

Sokszoros országos bajnok távfutó

„A futással átélheted a dimenzióutazás élményét!”

Völgyi Zsuzsa

Sokszoros országos bajnok, országos csúcsot elért távfutó

„Amit elértem, csak kicsit tettem hozzá, mert ISTENÉ a dicsőség, Ő alkotott azzá, ami voltam.”

Wieland Ilona

Válogatott gátfutó

„A futás megerősít a bajban, örömben segít, közelebb visz önmagamhoz, közelebb visz a barátaimhoz.”

Zabari János

Bécs–Pozsony–Budapest Ultramaraton kétszeres győztese

„Nem a korommal foglalkozom, hanem az edzésekkel.”

Zahorán Ádám

Sokszoros német bajnok ultramaratonista

„Számomra a futás önmagunk megismeréséről, valamint a test és a lélek harmóniájának megteremtéséről szól, emiatt az ultramaratoni futás számomra több mint sport, egy különleges ötvözete a sportnak, filozófiának és pszichológiának.”

Ziegner Anikó

Országos bajnok gátfutó

„A váltófutás az atlétika legeslegjobb csapatversenye, szinte három kézfogás!”

Zöld László

Országos bajnok, országos csúcsot elért távfutó

„A futásban az a legjobb, amikor megállsz...”

156

mondat a futásról



A magazin megjelenését támogatta:

AFV TÁBLAÜZEM

MEGAVILL Kft.

**HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN
KÜLÖNSZÁM**

▪ Futással foglalkozó lap ▪ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztők: Rácz Ildikó, Sós Barnabás, Szolnoki Imre ▪ 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: 100 ÉV ATLÉTIKA ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető a www.hajrafutas.hu honlapról és a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.

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