



# HFM

Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015 – III. évfolyam – 2017. november

KÜLÖNSZÁM

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

*Rózsavölgyi István*

## ATLÉTATALÁLKOZÓK

2012

2013

2015

2016

2017

## FUTÓLEGENDÁKKAL

# Köszöntő



Már egész pontosan nem emlékszem rá, hogy kitől hallottam először róla öt évvel ezelőtt. Mikor Debrecenben, Cseke István fejéből kipattant a gondolat, hívják össze az 50-es, 60-as, 70-es és 80-as évek felnőtt férfi közép-hosszútávfutás válogatott és országos bajnok versenyzőit, egy a mostani fiatalok részére rendezett nagyerdei futóversennyel összefüggésben, hogy bemutassák és köszöntsék őket – ezzel is népszerűsítve a futást – mert az ókori bölcs szerint, „az elődök dicsősége, fény az utódok számára.” Talán az egyik régi válogatott társam szölt, vagy Cseke Pista főszerző keresett meg, de a pillanatnyi meglepetés mellett rögtön furcsa öröm hullámozott át rajtam. Felbukkantak régi nagy versenyek emlékei, az első válogatottságom előtti izgalom és öröm, amikor először húzhattam fel a címeres mezt 1953-ban, és a szövetségi kapitány Szír „Kaja” bácsi taktikai utasítása: „ne törődjete Zatopekkel, de a másik csehszlovák futót mindenképpen meg kell vernetek a pontverseny érdekében.”

Egymást hívogattuk és agitáltuk, hogy ott a helyünk és találkozzunk a debreceni vonaton. Engem a versenyzés utáni életem alakulása is külön motivált a találkozón való részvételre, mert pályafutásom után, 18 évig a szövetségben dolgoztam, főleg utánpótláskeretek vezetőjeként. Így a későbbi felnőtt bajnokok java mind megfordult az ifi válogatottakban és kíváncsi voltam, hogy néznek ki, mi lett belőlük. A várakozásaim tehát nagyok voltak, de hála Isten, a valóság ezt is meghaladta. Már a vonaton nagy volt a nyüzsgés, sorra üdvözlöztük egymást, vagy mutatkoztak be a fiatalabbak. Ketten-hárman mindig összedugtuk a fejünket, hogy emlékezzünk

régen történetekre, vagy kérdezősködjünk egymástól. Azt hiszem mindnyájan egyetértettünk abban, hogy csodálatosan jól sikerült találkozó volt. A szervezőket is feldobhatta a siker, mert rá egy évre a női közép-hosszútávfutó bajnokok részére rendeztek találkozót, majd 2015-ben Pesten, a férfi sprinter és gátfutóknak, hasonló érdeklődés és siker mellett. 2016-ban pedig ismét Debrecenben, a Nagyerdőn, a női sprinter és gátfutó bajnokok találkoztak.

Eltelt 5 év, idén tavasszal a férfi távfutó találkozó ugyanolyan érdeklődés mellett zajlott le a Nagyerdőn – immár a XX. század bajnokaival –, csak éppen kicsit öregebbek lettünk. Mi, Béres Ernővel különösen, hiszen lassan már a 90. évünket tapossuk. Így ideje ismételten megköszönni a szervezőknek ezt az egyedülálló kezdeményezést. Remélem, lesz erejük folytatni a találkozók sorát, és ha már idősebbek nem is tudunk Debrecenbe elmenni, mindig lesznek bajnokok, akik szívesen részt vesznek és elevenítik fel a régi sikereket egymás között.

*Dr. Szabó Miklós*

# Köszönet



Szeretném megköszönni mindenkinek, aki az eddig megrendezett 5 találkozó létrejöttéhez hozzájárult, abban tevékenyen részt vett.

Mindenekelőtt az egykori kiváló ATLÉTÁKNAK, akik elfogadták a meghívást, akár részt tudtak venni a találkozón, akár valamilyen oknál fogva nem állt módjukban személyesen megjelenni.

A támogatóinknak, akik nélkül nem jöhettek volna létre. Agárdi Tamás, az AFV Kft. ügyvezetője, Keresztesi Bálint, a MEGAVILL Kft. ügyvezetője, Orendi Mihály, a MOB alelnöke, Orosházi Csaba egykori kiváló debreceni távfutó, Patakiné Rózsavölgyi Anikó, a futólegenda leánya, Magyar Atlétikai Szövetség, Ó Nagy Ferenc, FM 90 Campus rádió, Tóth Csaba, a TTK Kereskedelmi Kft. ügyvezető igazgatója.

Továbbá a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület minden tagjának és a Hajdú Rendészeti Sportegyesületnek.

Ezzel a különszámmal is szeretném kifejezni köszönetemet az eddig megrendezett 5 találkozó nyújtotta feledhetetlen érzéseikért.

Az első találkozón 2012-ben ígéretet tettem arra, hogy 5 évenként megrendezésre kerülnek a találkozók. Ezt az ígéretemet mindaddig megtartom, amíg a lehetőségek, a körülmények és erőm engedik, annak érdekében, hogy a kiváló ATLÉTÁK újból átéljék a találkozás örömét Debrecenben, a Nagyerdőn.

2018-ban következnek a XX. század magyar női távfutó bajnokai.

Hajrá Futás!

*Cseke István*

## HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

- Futással foglalkozó lap ▪ Főszerkesztő: Cseke István ▪ A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25.
- E-mail: istvancseke55@gmail.com ▪ Telefon: 06-30-695-3880 ▪ A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület közös digitális kiadványa ▪ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István
- Fényképek: 100 év Atlétika, Dremák Albert, Bíró Sándor, Rácz Ildikó, Varga Tamás ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető a [www.hajrafutas.hu](http://www.hajrafutas.hu) honlapról és a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban. ▪ A szerkesztőség hozzájárul a magazin egészben vagy részleteiben történő másolásához és terjesztéséhez.



# Gondolatok a találkozókról

2012

## BÉRES ERNŐ

Hálás vagyok az életnek, hogy megélhettem. Megadatott 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 és szervezői 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, hogy megcsináltátok.



aki önmagában is legenda, és aki örömmel állt a kezdeményezés mögé és biztosított helyszínt a találkozó részére. Köszönet a támogatóknak is, Orendi Misinek, Lengyel Jánosnak, Buzgó Józsinak és a Nemzeti Sportnak, valamint a további szponzoroknak, akik biztosították egy kiváló gondolat színvonalas megvalósítását. A múlt értékeinek köztudatban tartása előmozdítja a jelen értékteremtő munkáját is, és egyben egy jóleső elismerés is azok felé az atléták felé, akik egykoron a magyar atlétika egén csillogtak. Köszönjük, Pista! Köszönjük, Laci!

2016

## BALOGH GYÖRGYI

Élményeim a 2016-ban megrendezett női rövidtávfutók találkozójáról, amit voltatok kedvesek sok munkával, és szorgalommal megszervezni, amiért nagyon hálás vagyok.

Ritkán vállalkozom hosszabb útra, de úgy éreztem, ott kell lennem. Nem bántam meg. A sok régi kedves barátnővel és sporttársal, akikkel együtt töltöttem életem meghatározó éveit találkozni különleges élményt nyújtott. Felidéztek már-már elfeledett közös emlékeinket a sportpályákról, versenyekről, a Testnevelési Főiskolán töltött közös éveinkről, edzőtáborokról, csínytevéseinkről, hiszen ilyenek is voltunk, fiatalok és elevenek amilyenek egy vérbeli atlétának lenni kell. A debreceni Nagyerdő hangulata, a természet közelsége oldotta a feszültséget, régi jó kapcsolataink újjászülettek. A futás öröme, a rögtönzött mini váltónk futásával újra átélhettük. A kupát, melyet ünnepélyes keretek között nyújtottatok át, fő helyen őrzöm. A hangulatos faházban történt délutáni beszélgetések alkalmával betekinthetést nyerhettünk egy kicsit az atlétika jelenére és sporttársaink életére. Örök hálám neked, Cseke István és csapatodnak, hogy ott lehettem. Sok erőt és egészséget kívánok áldozatkész munkádhoz!



2013

## MONSPART SAROLTA



Zseniálisan jó, eredeti ötlet a korábbi futó-versenytársak összehívása! Hiszen az idősödés – amivel én is évek óta barátkozom – egyik hangsúlyos örömförőse: találkozás régi ismerősökkel. S az újra megtalálása a régi versenytársaknak felejthetetlen ünnep lesz, ugyanúgy, mint ahogy a versenyek voltak a mindennapos edzések ünnepei évtizedekkel ezelőtt. Külön megtiszteltetés nekem,

hogy az atléták – az „idő előtti” maratonfutásommal – befogadnak maguk közé. Jó lenne, ha Cseke István ötletét a sportági szövetségek „ellopnák”, s régebbi sportolóiknak rendszeresen – több évente – egy találkozási, sportos „ünnepet” szerveznének. Kis törődéssel és érdeklődéssel, szervezéssel és kevés pénzzel összehívott összejövetelek eredményeként mi, idősödők – ha kérnek – hegyeket mozgatnánk el.

2015

## MENCZER GUSZTÁV

Vannak társadalmilag elismert értékek, mint a család, mint az összetartó közösség, és mint a barátság. Mindennek egy alapja van, ugyanaz a kohézió, ami működteti, élteti és fenntartja: ez pedig a szeretet. Ez látszott az arcokon a TF-pályán, ezen a ragyogó napsütéses szombati napon. És ugyanez a szeretet szülte meg magát a gondolatot Cseke Pistában az 50-es, 60-as, 70-es és 80-as évek magyar bajnoki érmes sprintereinek találkozója, amit nagy örömmel fogadott el mindenki. Ahogy egy ilyen találkozón lenni szokott, röpködtek az anekdoták, a mosolyt konzerválva az amúgy is feldobott hangulattól sugárzó arcokon. Jó volt körbenézni, jó volt ismét egy levegőt szívni, és igenis boldogság volt megélni azt a néhány pillanatot, amikor a szpiker – Igaz Bálint – elsorolta a legfontosabb eredményeit azon atlétának, aki a dobogó legtetetjén állva átvehetett egy kupát, egy emléklapot és egy emlékérmét Szalma Lacitól. Attól a Szalma Lacitól, aki jelenleg a TF Atlétika Tanszékének tanszékvezetője,



2017

## SIMON ATTILA

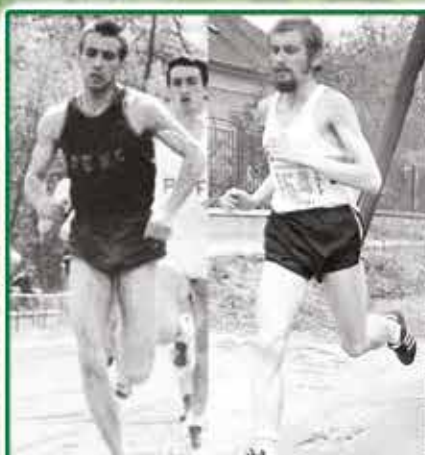


Cseke Pista-féle varázslat.

Az egész varázslat 2012. tavaszán kezdődött amikor az 50-60-70-80-s évek távfutói találkoztak a debreceni Nagyerdő egyik sarkán Cseke Pista szervezésében. Lehattunk úgy kb. 50-60-an, kitűnő örömmel üdvözlöttük egymást – már akiket megismertünk –, mert az eltelt néhány 10 év nem ment el nyomtalanul. Már ekkor az a hír terjedt el,

hogy milyen jól sikerült találkozón vettünk részt. A folytatása következő évben a távfutó lányok majd a sprinter fiúk, majd tavaly a sprinter lányok találkozója volt. Az évente megtartott találkozók hírértéke egyre nagyobb lett, többektől hallottam, hogy bántotta azokat, akik valamilyen oknál fogva távol maradtak a találkozóktól. Itt értem el mondanivalóm lényegéhez. A Cseke-féle találkozó, azaz a szívből jövő invitálás, megérintette a közelmúlt két kiváló akadályfutóját, dr. Varga Gyulát és Hecker Gerhartot. Mindkét atléta már a 2012 évi találkozóra hivatalos lett volna, de valamilyen oknál fogva nem jöttek el. Varga Gyula 1957-1958-1959, Hecker Geri 1960-ban volt egyéni országos bajnok a 3000 m-es akadályfutásban. Az idei találkozón boldogan üdvözölhettem a két régi jó barátot. Gyulát 57 évvel ezelőtt, 1960-ban láttam utoljára, Gerivel pedig ebben az évben párban mi voltunk a válogatottak, ráadásul mindketten először. A Cseke-féle varázslat összehozott, kitűnő örömmel öleltük meg egymást Gyulával, a nagy előddel, Gerivel pedig azonnal rátértünk az 1960-as év válogatott viadaljainak elemzésére. Köszönjük, kedves Cseke Pista, ezt az emlékezetes találkozót.





Dr. Aradi János

Babinyecz József



Banai Róbert



Báthori Gábor



Béres Ernő



Borka Gyula



Deák Nagy Imre

Kerékjártó  
István

Kispál László



Knippl István



Lovas Miklós

Dr. Magyar  
Károly

Markó Gábor



Máté Sándor



Parsch Péter



Pintér János



Rabold Gusztáv



Sári Elek



Simon Attila



Simon Dénes



Szántó Tamás



Szász László



Szekeres Ferenc



Szekeres János

Szénégető  
IstvánSzentiványi  
Gergely

Szerényi János



Szűcs Csaba







# Aki sosem adta fel

Meghatározó alakja volt a magyar középtávfutásnak az 1980-as, 90-es években **Banai Róbert**, az Újpest sokszoros válogatott kiváló atlétája. Országos bajnoki címet szerzett három alkalommal 800 m-en, „zsinórban” hét alkalommal 1500 m-en, két alkalommal a 3000 m-es akadályfutásban, egy alkalommal mezei futásban, három alkalommal a 4×800 m-es és hét alkalommal a 4×1500 m-es váltóban. Fedett pályán négy alkalommal 1500 m-en, és három alkalommal 800 m-en. Országos csúcst futott 1000 és 2000 m-en.

– *Mikor, hol derült ki, hogy jobban bírod a futást a társaidnál? Ki fedezett fel?*

– Tolna megyében, Dalmandon jártam általános iskolába, ahol 10 éves koromban Fazekas Gáspár (Gazsi bá') volt a testnevelő tanárom. A diákolimpia összetett atlétika versenyein is indultunk, ahol az országos versenyig jutottam. 21 éves koromig ő volt az edzőm. (Jelenlegi tanítványa, Tóth Lili Anna a junior vb-n döntőt fut akadályon.)

– *Melyik eredmény a legkedvesebb számodra, és miért?*

– A felnőtt fedett pályás 2000 m: 5:02,98 (jelenleg is élő csúc). A Gyulai István által szervezett TS futások alkalmával, itt sikerült a Zemen Jani 13 éves csúcsát megdönteni.

Ez egy olyan kiemelkedő, remek kezdeményezés volt, amihez foghatót a mai napig nem tapasztaltam.

– *Kik azok a versenyzők, edzők akiknek a legtöbbet köszönhetsz, akikre a legszívesebben emlékszel?*

– Nevelőegyesületemben, a Dombóvári Vasutas Munkás SE(DVMSE)-ben nagyon jó futócsoportunk volt, tagjainak sokat köszönhetek. Nemcsak futótársak, hanem nagyon jó barátok is voltunk, vagyunk a mai napig, itt ismerkedtem meg a feleségemmel is. 21 éves koromban kerültem Budapestre, az Újpesti Dózsába, ahol Csoma Ferenc irányításával dolgoztam, többek között Káldy Zolival, Vörös Lacival, Holba Zolival, Kliszek Tomival, Kollár Csabival együtt. Egyéni sportoló létemre fontos volt mindig, hogy kiváló társakkal edzhettem. Versenyzőtársaim közül pedig a mai napig barátok vagyunk Serfőző Sanyival.

– *Nagyszerű eredményeket értél el idehaza, sorra nyerted a különböző távokon az országos bajnokságokat, de nemzetközi szinten talán már korántsem sikerült elérned olyan eredményt, amit tehetséged, tudásod alapján kellett volna. Ha így van, mi lehetett ennek az oka? Hogy látod, elérte a sportban azt, amiről egykor álmoltál?*

– Fazekas Gáspár irányításával az akadályfutás volt a fő versenyszámon, ebben IBV-t nyertem, Ifi EB-n döntőt futottam, sőt serdülőként az európai ranglistát is több éven keresztül vezettem, tehát

nemzetközi szinten itt még megvoltak az eredmények. Ezután következett az edzőváltás és egy sérülés, ami az akadályfutás helyett a 800 és az 1500m felé terelt. Csoma Ferivel keresgettük a megfelelő távot, és igazán nem döntöttünk. Sajnos így „csak” a fedett pályás EB döntőjében elért 7. hely a legjobb nemzetközi eredményem. 26 évesen családos emberként, 8-10 óra munka mellett már nem tudtam kiemelkedő eredményt elérni, a profizmushoz főállású sportolóként kellett volna készülni a versenyekre.

– *Mennyire szerettél edzeni? Mennyit futottál időben és kilométerben általában egy nap? Milyen volt egy kemény edzésed?*

– Már említettem, hogy nagyon jó csoportokban dolgozhattam, és ez miatt is szívesen jártam edzésre, és mindig is szerettem a futást, az edzést! Alapozási időszakban 120-150 km-es, versenydíszakban 90-100 km-es heteket edzettem. Legkeményebbek a résztávok edzések voltak: bemelegítő futás, gimnasztika után pl. 8×1000 m 1 perc pihenővel 2:50-re.

– *Figyelemmel kíséred-e szeretett sportágunkat napjainkban? Mi a véleményed a mai fiatal futókról? Miben látod a különbséget az akkori és a mai fiatal futók között?*

– Csak az eredményeket követem: újság, tv, internet. Látom, hogy vannak tehetséges fiatalok ( ifi Eb, vb), de nincs közelebbi kapcsolat az atlétikával. Büszke vagyok rá, hogy mindkét fiam élsportoló, de nem atletizálnak, profi focisták. Balázs (24 éves) már 17 évesen bemutatkozhatott az élvonalban, de sajnos sérülésekkel bajlódik. Dávid (22 éves) az Újpest csapatának a „hálóőre”.

– *Mit jelentett, mit adott a sport?*

– A sport szerintem kitartásra nevel, nevelt. A futás ugyan egyéni sport, de nagyon jó barátokkal ismerkedtem meg. Mindig fontos volt számomra a jó kapcsolat kialakítása az edzőtársakkal, versenyzőtársakkal. A sport az egészséges életmód elengedhetetlen része, amely rendszerességet vitt az életembe. Jelenleg is nagyon jó az egészségi állapotom, a rendszeres baráti focik és a kerékpározás segít a kondícióm megtartásában. Dombóvárról kerültem Budapestre, és 10 évig voltam az Újpesti Dózsa, UTE sportolója, itt alapítottam családot, a klub támogatta a lakásvásárlásom. Családommal jelenleg is itt élek Újpesten. Fiaim már itt születtek, itt tanulhattak, itt kezdtek el sportolni és váltak élsportolókká.

„A győztesek sosem adják fel, akik viszont feladják, sosem győznek.”

**Banai Róbert**, az egykori kiváló távfutó sosem adta fel, számtalan győzelme igazolja ezt.



A család: Róbert, Anita, Balázs és Dávid



# Emléklakett egy világcsúcsért



1953 szeptember 23-át írunk. A helyszín Budapest, Népstadion, 80.000 néző. Nemzetközi atlétikai verseny. Négy fiatalember, négy fantasztikus középtávfutó arra vállalkozik, hogy megdöntse az akkori 4×1500 m világcsúcsát. Garay Sándor, Béres Ernő, Rózsavölgyi István és Iharos Sándor – te jó ég, micsoda nevek – a váltó tagjai. Az eredmény 15:29,2. Új világcsúcs. Az elismerés egy emléklakett volt.

– Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod? Kinek köszönheted, hogy atléta lettél? – kérdezem **Béres Ernőtől**, a legendás váltó tagjától.

– Kezdetben labdarúgóként szerepeltem. Sérüléseim miatt (bokatörés) szüleim ellenezték. Ekkor látott meg Keszthelyi János, aki felfedezett az atlétika számára.

A Dunakeszi Magyarság Egyesület tagja voltam 1946–49-ig, ahol sok ifúsági vasutas bajnokságot nyertem. Eredményeim

gyorsan javultak. 1948-ban felvettek a Testnevelési Főiskolára, amelyet 1952-ben, a helsinki olimpia évében végeztem el. Főiskolai éveim alatt megjavítottam a régi magyar rekordokat 1500, 2000 és 5000 méteren, mint a legjobb magyar középtáv (hosszútáv) futó indultam a helsinki olimpián. Ott 5000 m-en döntős voltam, és megjavítottam Kelen János, akkori edzőm rekordját.

– Két alkalommal nyerted meg az országos mezeti bajnokságot (1951 és 1952), 1951-ben az 1500 m-es Országos Bajnokságot. Előtted zsinórban 7 alkalommal Garay Sándor nyerte, utána pedig ugye jött ismét Garay, majd Iharos, Tábori és Rózsavölgyi. Ezek közé a csodálatos atléták közé tartoztál. Milyen érzés volt velük edzeni, versenyezni?

– Az akkori időben az egyesületek futói úgynevezett „istállókba” tömörültek. Iharos, Rózsavölgyi, Tábori az „Iglói istálló”, Garay, Béres és Juhász a „Kelen istálló”, Kovács és Jeszenszky dr. a „Csaplári istálló”, dr. Szabó Miklós, Rozsnyói Sándor és Berta Hubert a „Simek istálló” atlétái voltak. Egymást segítve, de harcosan versenyezve érték el a kiváló eredményeket.

– Hogyan emlékszel arra a bizonyos 1953. szeptember 23-i nemzetközi versenyre a Népstadionban, amikor is a Garay, Béres, Rózsavölgyi, Iharos 4×1500 m-es váltó új világcsúcsot állított fel?

– 80.000 néző volt a Népstadionban. A légkör csodálatos volt, az emberek felállva buzdítottak bennünket. Sikerült a világcsúcsjavítás. Pénzjutalom nem volt, helyette a Worlds Records Holder Plakettet kaptuk az IAAF-tól. Ezt az emlékérmet megkapja minden olyan atléta, aki világcsúcsot ért el.

– Milyen atléta, és milyen ember volt Iharos Sándor, és milyen volt vele a kapcsolatod, akit 1955-ben a világ legjobb sportolójának választottak, mert abban az évben 6 világcsúcsot futott?

– Eleinte zárkózott ember volt, de később már ezen javított. Nagy munkabírási, a legtöbbet dolgozó futó volt, aki maximálisan végrehajtotta az edzői utasításokat.

A kapcsolatam vele mindenkor barátságos és segítőkész volt, annak ellenére, hogy nem egy egyesületben voltunk.

– Mit üzennél a mai közép- és hosszútávfutó atlétáknak? Mi kell ahhoz szerinted, hogy valakiből sikeres távfutó legyen?

– Nagyon fontos az elhivatottság, a sok szenvedés, lemondás, fegyelmezettség.

Mindent a futásnak kell alárendelni. Ezt a munkát már fokozatosan, serdülőkortól rendszeresen végezni kell.

Béres Ernő mindent a futásnak rendelt alá, ezért érhetett el nagyszerű sikereket olyan időkben, amikor a magyar közép- és hosszútávfutók a világ élvonalába tartoztak. Talán jobban kellene odafigyelni egykori értékeinkre, hogy hasonló sikereket érjen el szeretett sportágunk, a sportok királynője, az atlétika ebben a versenyszámban.



Béres Ernő a világcsúcsért kapott emléklakettel 1993-ban





# Kispál

*A mai napig tartja az országos csúcst, amit 1978-ban állított fel 2000 m-en a egykori kiváló távfutó, a komlói **Kispál László**. Sokszoros válogatott, országos bajnokságot nyert 5000 m-en négy alkalommal, 1500 m-en, és két alkalommal mezein.*

*– Hogyan kezdődött kapcsolatod a sporttal? Miért a futást választottad?*

– Egy középiskolai felmérésen vettem részt, virtuskodásból 800m-es versenyen barátokkal igyekeztünk egymást legyőzni. Ez nekem sikerült. Testnevelő tanárom, aki később az edzőm lett Fogarasi Sándor figyelt fel rám és hívott meg edzésekre. Ezt követően, rövid felkészülés után megnyertem a 14 éves serdülők 2000 m-es mezei országos bajnokságát. Ezután döntöttem úgy, hogy atléta leszek.



Országos bajnokság 1978.  
Győzelem 1500 m-en

rendelkező ellenfeleimet tudtam legyőzni egy taktikai versenyen, 5000 m-en. Hosszú évek óta nem győzte le magyar futó a cseh ellenfeleket. Szintén szép emlék az 1978-as országos bajnokságon 1500 m-en aratott győzelmem. Érdekesként az egyik legerősebb mezőny, ha nem a legerősebb mezőny jött össze 1500-on.

*– Kik azok, akik segítették sportpályafutásod, akiknek a legtöbbet köszönhetsz?*

– Természetesen az edzőmnek, hiszen az ő felkészítése alatt 19 éves koromig minden országos korosztályos bajnokságot, versenyt megnyertem. Voltam sokszoros ifi válogatott, IBV 2. helyezett 3000-en Havannában.

Felnőtt versenyzőként Dudás István irányította edzéseimet, vele jutottam el a 7 OB egyéni bajnoki címhez 1500-tól 5000-ig és 2 alkalommal a mezei OB-n.

*– Melyik verseny, eredmény a legszebb emléked?*

– 1976-ban a cseh-magyar válogatott viadalon a sokkal esélyesebb és jobb időeredménnyel

Jól példázza ezt, hogy a 11. legjobb idővel kerültem be a 12 fős döntőbe. Majd másnap pedig nagy fölényrel megnyertem az 5000 m-t.

*– 35 éve él a 2000 m-es országos csúcson, hogyan emlékszel erre a versenyre?*

– Szokványos meghívásos volt a Népstadionba. Az újpésztiek szerettek volna csúcst futni elsősorban Zemen János. Hrenekkel, Szántóval, Horváth Bélával és Kocsis Lászlóval váltott vezetéssel, egyenletes köröket futottunk. A végén sikerült lehajráznom a mezőnyt és javítottam meg Rózsavölgyi 1955-ben futott eredményét, ami akkor világcsőcs volt.

*– Elérted, amit szeretnél volna, vagy van benned hiányérzet?*

– Sajnos nem mert a legjobb évem – 1978 – után, egy évet ki kellett hagynom izomrostszakadás miatt. Majd egy rövid alapozás után a 80-as évet végig versenyezve megközelítettem legjobb formámat, azonban utána egy újabb sérülés végleg megszakította a pályafutásomat.

*– Mit jelentett számodra és mit adott a sport?*

– Mindent. A játékot, a szórakozást, az élményt, a sikert. Megtanított sikerorientált lenni. Megtanított keményen dolgozni az élet minden területén.

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

– Vélhetően kell egy vele született tehetség, de ez önmagában soha nem visz el a célig. Kell egy nagyon nagy adag elszántság, munkabírási, fájdalomtűrési, lemondási az élet szórakoztatóbb oldaláról. De talán mindezzel a lemondással és sikerorientáltsággal az embert kárpótolja az élet. Aminek természetesen máig kihatása van.

*– Mit csinálsz ma, hogyan élsz, mik a terveid?*

– Vállalkozóként dolgozom. A sportból hozott munkabírási és sikerorientáltság jelen van a mindennapjaimban. 23 éve önkormányzati képviselő vagyok. Saját vállalkozásaimat irányítom és dolgozom bennük. Egy nosztalgikus szép emléket ápolva és annak folytatását vállalva, 2013. szeptember 7-8-án megszerveztem a magyar futólegendák II. találkozóját.

**Kispál László** a 70-es évek második felének egyik legtehetségesebb és legsikeresebb magyar távfutója volt. Csak sérülései akadályozták meg abban, hogy még szebb eredményeket érjen el a hazai és a nemzetközi versenyeken.

Cseke



Az atlétatálatkozó  
„versenyén”



# ÉLETFORMA



Kiváló akadályfutó volt **Markó Gábor**, a Bp. Honvéd és a Micro SC egykori távfutója. A 3000 m-es akadályfutásban 1984-ben elért 8:17,97-es időeredménye ma is országos csúcs. Országos bajnokságot nyert nyolc alkalommal a 3000 m-es akadályfutásban, két alkalommal 5000 m-en, egy alkalommal 10000 m-en, és fedett pályán 3000 m-en.

– Kik voltak az első edzőid, akik elindították sportpályafutásod?

– Kazi Olga volt az első edzőm. Általános iskolában testnevelés órán választott ki. Később Spiriev Bozsidar volt, aki az akadályfutást tanította nekem.

– Melyik eredmény a legkedvesebb számodra, és miért?

– 22 éves pályafutásom eredményei közül nehéz választani, pláne azért, mert szerettem versenyezni. Több versenyt is említenék: az első atlétikai világbajnokság 1983-ban Helsinkiben, a stuttgarti Európa bajnokság 1991-ben, a Tokyoban megrendezett világbajnokság döntője, az 1984-es Budapest Grand Prix versenyek, no és természetesen a jelenleg is fennálló országos csúcsom, 8:17,97, amelyet 1984-ben Potsdamban értem el.

– Kik azok a versenyzők, edzők, akiknek a legtöbbet köszönhetsz, akikre a legszívesebben emlékszel?

– Az eredményeim elérésében nagy szerepet játszott sok akkori futó. Hiszen hiába egyéni sport a közép- és hosszútávfutás, társak nélkül nem lehet vagy sokkal nehezebb jó eredményeket elérni. Ifjúsági korban Spirits Bozsidar négy csoportja, Sándor János, (Kovács Sanyika), válogatott társak, Kozma Attila, Balogh Gyula, pályafutásom vége felé pedig Törös László, Kazsimér Attila.

– Nagyszerű eredményeket értél el idehaza, sorra nyerted a különböző távokon az országos bajnokságokat, de nemzetközi szinten talán már korántsem sikerült elérned olyan eredményt, amit tehetséged, tudásod alapján kellett volna. Ha így van, mi lehetett ennek az oka? Hogy látod, elérted a sportban azt, amiről egykor álmodtál?

– Pályafutásomból egyetlen dolog hiányzott, az olimpiai részvétel. 1984-ben hetedik voltam a világranglistán, de a bojkott miatt nem vettünk részt a Los Angeles-i olimpián.

– Mennyire szerettél edzeni? Hány kilométert futottál egy héten?

– Edzeni kevésbé szerettem, versenyezni jobban. Alapozási időszakban 180–200 kilométert, versenyidőszakban 70–120 km-t futottam.

– Mit jelentett, mit adott számodra a sport?

– Számomra a sport mindent adott. Életformát.

– Figyelemmel kíséred-e szeretett sportágunkat napjainkban? Mi a véleményed a mai fiatal futókról? Miben látod a különbséget az akkori és a mai fiatal futók között?

– Versenyekre kijárok, és figyelem az atléták eredményeit. Néhány évvel ezelőtt a magyar bajnokságon, az akkori 3000 m-es akadályverseny magyar bajnokával beszélgettem, azt mondta, hogy az én magyar csúcsomat szeretné megjavítani. Na, mondom, milyen jó, végre. Kérdeztem, mennyit edzel, amire azt válaszolta: hát az attól függ, hogy alapozási vagy versenyidőszak van. De úgy mégis mennyit futsz? Nos, alapozási időszakban hetente 120 km-t, versenyidőszakban 70 km-t. Kicsit kevésnek tartottam. Én alapozási időszakban 180–200 km-t futottam. Azt gondolom, hogy komoly eredmény eléréséhez nem lehet megspórolni bizonyos számú kilométereket.

**Markó Gábor** nagyszerű eredményeket ért el. Sokat is tett érte. A kiváló, 33 éve fennálló országos csúcsát még megközelíteni sem tudják. És ahogy ő fogalmazott, a sport mindent adott számára. Életformát.

Cseke



# Mecser

A helyszín Stockholm 1968. július 13, 5000 m-es verseny. Húsz országból a világ legjobbjai indulnak. A verseny kis olimpiának is beillik. A mezőnyben a világcsúcstartó Ron Clark, Gammoudi, Temu és Keino, akik 3 hónappal később Mexikóban az olimpián győznek az 5000 m-en, 10000 m-en, illetve a 3000 m-es akadályfutásban. És a mezőnyben egy magyar távfutó. 2400 m-ig együtt a mezőny. Ekkor a világcsúcstartó Ron Clark iramot vált. Ekkor még 8-10 futó tudja tartani vele az iramot. 3200 m-nél jön az újabb iramváltás. És ekkor már csak egy futó képes lépést tartani a világcsúcstartóval. A magyar **Mecser Lajos**. Így érkeznek el a verseny hajrájához. A képen a hajrá 3 pillanata. 120 méterrel a cél előtt Clark az élen, mögötte Mecser. kb. 50 méterrel a cél előtt Clark hátra tekint, érzi a veszélyt. És a célszalagot Mecser Lajos szakítja át elsőként. Az ideje 13:29,2, - salakos pályán - ami új nagyszerű országos csúcs lett, amit 34 éven át nem tudtak megjavítani. Jellemző a verseny erősségére, hogy a 10. helyezett is országos csúcsot futott.



*A hajrá 3 pillanata*

Ez a verseny jól jellemezte a nagyszerű futólegenda küzdeni tudását.

Sokszoros válogatott volt, két olimpián képviselte hazánkat. Európa-bajnokságon 2. lett 10000 m-en, fedett pályás Európai-játékokon. 3. helyezést ért el 3000 m-en. Európa csúcst futott 3 és 6 mérföldön, országos bajnok 5 x 10000 m-en, 4 x 5000 m-en, és egészen kivételes teljesítménnyel 1964 és 1975 között 11 alkalommal győzött az országos mezei bajnokságon. 7 alkalommal futott országos csúcsot.

**Dr. Szabó Miklós** olimpián 5000 m-en 4. helyezett távfutó, majd szövetségi edző:

A távfutás egy tiszta sport, nincs „ha” meg „hoppá” – az nyer, aki jobban bírja. Mecser halálosan komolyan vette az atlétikát, minden edzést egy egy komoly küzdelemnek fogott fel, harcha szállt önmagával, hogy legyőzze a fáradtságot, és esetlegesebb szerényebb adottságait a munkával kompenzálta. Azt hiszem felismerte, hogy itt van számára a kitörés lehetősége, itt viheti valamire küzdelmes gyermekora után tűnhet ki a tömegből, és ő megragadta az esélyt. Eshetett eső, vagy hó, fújhatott bármilyen erős szél, csak nyomta magát és futotta számolatlanul a kilométereket. Teljesen függetleníteni tudta magát a körülményektől. Semmi felesleges dologgal nem terhelte idegrendszerét. Energiáit csak az

edzésre, a versenyzésre fordította. Szüksége is volt rá, mert az edzései kimerítőek voltak. Két év alatt felfutott a világ élvonalába. Egyre keresettebb let a nemzetközi versenyeken, melyeken általában mindig megállta a helyét.

Egy ideig edzője voltam Lajosnak. Tulajdonképpen nem is edzője, hanem inkább baráti tanácsadója. Sokat beszélgettünk a futás értelméről, a versenyzésről, hogy érdemes-e csinálni, megéri-e egyáltalán. Egyetértettünk abban, hogy ezek a kérdések fel sem merülnek akkor, amikor elkezd valaki. Aztán egyszerre csak nyakig benne van az ember, és ha komolyan veszi, már csak előre léphet, nézhet. Akár megérte, akár nem – ha visszagondol rá az ember – ezt érzi. De a legtöbbünknek megérte, mert kialakított egy tartást, az elvégzett munka becsületét az élmények mellett. És a



*Díjátadóként a HAJRÁ FUTÁS versenyen*

mozgás, végeredményben magát az egészséget, az életet jelenti.

**Mecser Lajos** a Miért, kiért fut a hosszútáv-futó című általa írt könyvében írja:

„Hogy miért futottam s futok mind a mai napig? Hát azért, mert imádom az atlétikát, s azon belül a futást, amely minden más sportnak is az alapja. Az atlétika a sportok királynője. Ez a királynő a szenvedélyemmé vált.”

*Cseke*



# Az ultrafutó

Szép eredményeket ért el az atlétika klasszikus távfutó számaiban, 800 m-től maratonig. Teljesítette az embert próbáló ironmant. A legnagyobb sikerét azonban mint ultrafutó érte el **Muhari Gábor**. 2012. március 31-én Veszprémben világcúscot ( hivatalosan a világ legjobb idejét ) ért el a 6 órás futásban, amikor is 92613 m-t teljesített.

– Hogyan, mikor kezdődött kapcsolatod a futással?

– Kora gyermekkoromban kerültem kapcsolatba a futással, mint minden gyermek, hiszen futva jóval gyorsabban lehet haladni, mint gyalogolva és ez igen jól jött bújócskázásnál, fogócskázásnál (főleg) később labdajátékoknál és persze a reggeli buszok elérésénél is.

– Milyen motivációk játszottak szerepet abban, hogy végül is az ultrafutásnál kötöttél ki?

– Nem érzem úgy, hogy az ultrafutásnál kötöttem volna ki. Ki próbáltam az ultrát, mint ahogy korábban a hosszútávú triatlont (Ironman), a duatlont, vagy az atlétika egyéb számain és ebben értem el legnagyobb sportsikerem.

– Mennyit edzettél egy átlagos héten a versenyzőidőszakban, és mennyit a felkészülés során?

– A felkészülési időszakban 160-185 km-t edzettem hetente, ami a versenyek hetében lement olyan 100-120 km-re. Jelenleg munkahelyi és egyéb okokból kicsit eltávolodtam a sporttól.

– Melyik siker, sikerek a legértékesebbek, a legkedvesebbek számodra?

– Sok kellemes emlékem, sikerélményem van a sport kapcsán. A legkedvesebbek talán: diákolimpia országos bajnoki cím ötpróbában (nyolcadikosként, Debrecenben), Serdülő B országos bajnoki cím 1000 m akadályfutásban 14 évesen, kétszeres egyetemi országos bajnoki cím 1500 m-en, országos bajnoki cím 50 km-en (Debrecenben),



Gábor barátai, akik a világcúcs elérésében segítettek  
balra: Maglódi Ádám, jobbra: Gonda Zsolt és Fehér Márk

6 órás országos csúcs és végül az utolsó sorban a világ legjobb eredménye 6 órás futásban.

– Milyen érzés számodra, hogy sikerült egy távon a világ legjobb eredményét elérned, világcúscot futni, és ezzel azon 12 magyar távfutók között lehetsz, akik világcúscot futottak?

– Visszagondolva az egészre, kicsit még mindig hihetetlen, hogy sikerült. Persze mindemellett fantasztikus érzés, jóllehet a táv sajátosságaiból adódóan röviddel már a verseny befejezése előtt lehetett tudni, hogy összejejt, ennek ellenére nem volt az az eufórikus felemelő érzés a végén, mert már semmire sem maradt energiám. A történethez tartozik, hogy jóllehet enyém a világ legjobb eredménye 6 órás futásban, messze nem gondolom, hogy más nem lenne képes ilyen, vagy akár ennél jobb teljesítményre. Azt hiszem a 12 atlétából kakukktójas vagyok olyan szempontból, hogy ők korukban valóban a világ legjobbjai voltak, amit magamról azért nem állítanék.

– Mi kell ahhoz szerinted, hogy valaki sikeres ultrafutó legyen?

– Jó helyen kell jó időben versenyezni, de leginkább jó ízületek és kőkemény akarat. Fejben nagyon ott kell lenni, bírni kell a monotonitást, és a test fáradási reakcióit is tudni kell kezelni. Mindemellett, ha nemzetközi szintről van szó, akkor rövidebb távokon (maraton, félmaraton) is viszonylag jó eredmények szükségesek hozzá.

– Mit adott, ad számodra a sport, a futás?

– A sport nagyon összetett módon hat az emberre. Rengeteg tapasztalatot és élményt (kudarcs és siker) kaptam, megtanított az alázatra, a kitartásra, a munkára (amelynek optimális esetben megvan a jutalma is). Megtanított lemondani (valamiről egy cél érdekében) és küzdeni a végsőkig. Kihívásokat és életre szóló barátságokat adott, harmóniát teremtett az életemben. Olyan dolgok ezek, amelyekből bármikor meríthetek, ha nehézségek merülnek fel az életben.

„Az ultrafutás a maraton feletti távoknál kezdődik, ahol a távok hosszabbak, mint 42195 méter. Aki ultrafutásra adja a fejét, nem mindennapi ember. Nem csak jó állóképesség (no meg persze futóképesség) kell hozzá, hanem hatalmas akarat, higgadság. Az ultrafutók nem csak állóképességben, hanem fejben és gyomorban is erősek. Sokszor mondják, hogy az ultrafutás fejben dől el, amikor leküzdik a testi fájdalmaikat. A verseny végére a futók több kilót adhatnak le futás közben. A futóverseny alatt nem lehet pótolni az összes elégetett kalóriát, a kalória felvétel jóval lassabban megy végbe.” (forrás: www.futas.net)

**Muhari Gábor** elért nagyszerű eredményét a helyén kezeli. És ez legalább akkora tiszteletet érdemel, mint az általa elért eredménye..

Cseke





# A találkozás öröme 2012. október 13.



Sinkó György – Keréjkártó István



Szűcs Csaba – Tóth László



Szekeres János – Káldy Zoltán



Szász László – Szénégető István

Banai Róbert – Béres Ernő – Kárai Kázmér –  
Orosházi Csaba – Szántó Tamás

† Deák Nagy Imre – Borka Gyula – Zemen János – Horváth Béla



Dr. Török János



Banai Róbert



# Újra a dobogón 2012. október 13.



Parsch Péter



Paróczai András



Szerényi János



Molnár György



Találkozó Komlón, 2013. szeptember 7.



Dr. Szabó Miklós



† Szabó János



Simon Attila



Béres Ernő a világsúcsáért kapott emléklappal



# Ágostontól



Ágoston Zita



Barócsi Heléna



Bartakovics Andrea



Bánsági Terezt



Bercs Edit



Budavari Mária



Fehér Enikő



Ficsor Irén



Gáll Ilona



Hepp Györgyné



Horvath Janka



Jakab Erzsébet



Lázár Magdolna



Lipcsei Irén



Lombos Éva



Mohácsi Éva



Monspart Sarolta



Nagy Judit



Sipka Agnes



Szabó Erzsébet



Szabó Karolina



Todorán Erzsébet



Tóth Mária



Ujhelyi Mária



# Zsilákig



Bugya Mariann



Csipán Borbála



Csordos Rita



Doczi Eva



Farkas Agota



Fazekas Erika



Jankó Ilona



Kazi Olga



Koleszar Eva



Komjáthy Agnes



Kőbölkuti Irén



Kulcsár Magdolna



Nagy Katalin



Nagy Zsuzsa



Oros Agnes



Rácz Katalin



Röder Katalin



Sasvári Gizella



Schaffner Antónia



Váczi Eva



Velekei Márta



Véninger Katalin



Visnyei Márta



Völgyi Zsuzsa



Zsilák Ilona



# Öröm a szenvedés árán

Zalaegerszezen született **Bérces Edit**, minden idők legeredményesebb magyar ultrafutója, aki sportpályafutása alatt számos világcúscot állított fel, sok nemzetközi és magyarországi versenyt nyert. A Nemzetközi Ultramaratoni Szövetség és az Ultramarathon World szaklap is a világ legjobb ultramaratonista futónőjének választotta 2000-ben és 2002-ben.

– Minden sportoló életében vannak meghatározó pillanatok, amelyek elindítják egy bizonyos irányba. Nálad mik voltak ezek?

– A mozgás az ember életének természetes része mindaddig, míg ezt a természetességet el nem veszti. Ez sokaknál az egészségtelen, ülő életmóddal járó felnőtté válással jár együtt. Én igazából úszni szerettem volna a ZTE Úszó Szakosztályában Zalaegerszezen. Hét éves voltam, amikor édesanyám megkeresett egy úszóedzőt, aki már „öregnek” talált és elutasított. Próbálkoztam más sportágakkal is, de visszatértem az úszáshoz. Minden reggel, iskola előtt leúsztam ezer métert, amit senki nem kért tőlem számon. Később viszont egy másik edző, Vecsey Gyuri bácsi bevett a csapatba. Aztán az úszáshoz csatlakozott a triatlon, amiben nagyon sok örömet találtam. Ebben az volt számomra a vonzó, hogy úszással kezdjük vízszintesen, szó szerint, aztán vizesen fölülünk a biciklire, ami remek érzés! És aztán következik a futás. Háromszor voltam dobogós Nagyatádon a hosszú távú országos triatlon bajnokságon, de győzőm sohasem sikerült. Jöttek a viccek, hogy a kerékpártávot is futva kellene teljesítenem... Tanári pályám kezdetén, amikor Nagykanizsáról, a gimnáziumból átkerültem Zalaegerszegre a Pénzügyi és Számviteli Főiskolára tanítani – elhatároztam, hogy visszafutok Nagykanizsára, a tanévnitóra. Ez csak egy 50 km körüli táv, de nem voltam felkészülve rá, csak a szívem és a lelkem hajtott. Ekkor kóztoltam bele a hosszabb távokba, és csak jóval később, 9 évre rá kezdtem el hivatalos, 100 kilométeres, 24 órás, 48 órás ultrafutó versenyeken és bajnokságokon szerepelni.

– Volt valaki vagy valami, ami példaképként, ösztönzőleg, hatott rád?

– Ihletőim többen is vannak. Assisi Ferenc szellemiségét, illetve a nemrég 75. születésnapját betöltött Balczó Andrást emelném ki, a Nemzet Sportolóját. Az első Bécs-BudapestSzupermaratonomra készültem 1997-ben, amikor ultrafutó karrierem kezdetén, Kiss Attila vízilabdaedző egy visegrádi beszélgetésben megjegyezte, hogy „Balczó futása lelki volt”. Számomra ez egy kulcsfontosságú momentum, mert az fogalmazódott meg, amit addig csak sejtettem: a sport nemcsak a testről szól!

Ludwig van Beethoventől szintén sok ihletet és erőt kaptam az ultramaratoni távok leküzdéséhez. Egyik jelmondata: „Durch Leiden – Freude – Öröm a szenvedés árán” különösen gyakran kísért hosszú, fájdalmas futásaimon.

– Van olyan eredményed, amire különösen büszke vagy?

– Pál apostol figyelmeztet minket „Mid van, amit nem kaptál? (1 Kor 4:7)” Így büszkeségre semmi ok, de vannak számomra nagyon kedves eredményeim. Például 2000-ben 100 kilométeren Európa-bajnokságot nyertem. Ugyanabban az évben rendezték meg a világbajnokságot is, ahol szintén részesülhettem a győzelem kegyelmében. Aztán a 24 órás vb győzelem mellett, mely a legendás Jánisz Kúrosz társaságában született, ott a 2002-es világcúscs-csokor, melynek során 8 km-rel javítottam meg Irina Reutovics Moszkvában 1999-ben felállított csúcsát és több mint 7 kilométerrel toldottam meg a német Sigríd Lomsky abszolút csúcsát, melyet aszfalton ért el. 100 mérföldön az amerikai Ann Trason, 200 kilométeren pedig a brit Eleanor Robinson nevével fémjelzett eredményeket sikerült túlszárnyalnom. De az ultrafutás valójában nemcsak az eredményekről szól, hanem a lélekről és a szellemről, a test imájáról is. Balczó András mondja azt, hogy „Az örömmel végzett futás a test imája.” És ez így is van. Az ultrafutás nemcsak egy mennyiségi dolog, melynek során többet vagy hosszabban

futunk, mint a klasszikus maratoni táv. Ez már egy más dimenzióba vezeti át az embert, ami inkább 100 mérföld fölött jelentkezik. Itt térünk vissza a futás lelki és szellemi követelményeihez. Mert ez igenis szellemi sport.

Franco Ranciaffi olasz újságíró, a Stampa című lap szerkesztője, az IUTA olasz ultrafutók szövetségének egykori elnöke írta, aki szemtanúja volt a világcúscsokat hozó versenynek: Jó érzés tudni, hogy Bérces Edit az ultramaraton történetének jelentős és örökbecsű fejezetén hagyta rajta a lába nyomát. Mint az olasz ultrafutó válogatott kapitánya személyesen megismerhettem az összes rangos bajnokság győztesét, és szemtanúja lehettem a sikereiknek. Több alkalommal találkoztam Bérces Edittel. Az első pillanattól „különleges” sportolónak és szerény, nemes léleknek ismertem meg, aki iránt a legmélyebb tiszteletet és elismerést éreztem.

Az egyik felejthetetlen pillanat egy Veronához közeli, lelkes észak-olasz kisvárosban 2002. szeptember 22-én rendezett versenyhez kötődik. 400 méteres rekortánpályán zajlott a 24 órás, „Lupatotissima” verseny, mellyel történelmet írtunk: Bérces Edit 250.106 métert tett meg, s ezzel az első női futóvá avanszált a világon, aki 24 óra versenyidő alatt átlépte a 250 km-es határt! A 24 óra leteltével az volt az érzésem, hogy Edit nem fogta fel rögtön teljesítményének nagyságát. Látszott rajta a fáradtság, és továbbra is szerény maradt a maga természetes módján, pontosan úgy, ahogy a sport és az emberiség legnagyobbjaitól megszoktuk. Példát mutatott nekünk... Magyarország. Köszönjük, Edit! (Nagy Nóra fordítása)

– Szerinted mivel lehetne motiválni a gyerekeket a sportra?

– Többek között példaadással. Ma már minden nap van ugyan testnevelés óra az iskolákban, de nem biztos, hogy ez a megoldás elég. A figyelemelterelő környezet és a torz értékrendszer nehezíti a helyzetet. Az élet mozgásból áll, és gyakorlatilag halálra ítélik magukat azok, akik lecövekelnek egy gép mellett és annak a rabjává válnak.

– Mit kaptál a futástól?

– A természet közelségében, a civilizáció kényelmi kellékeitől távol megtanultam örülni a legapróbb dolgoknak: az árnyéknak a hőségben, a víznek a szomjúságban, a szél zúgásának a fülemben, a lábam ritmusos dobogásának, vagy éppen a friss hó ropogásának a talpam alatt. A futás bátorságot ad a teljes önátadáshoz, ahhoz, hogy tennivalónkat szívvel-lélekkel tegyük. Továbbá, ugyancsak a futás teret nyit az együttérzés, együtt szenvedés, vagy együtt örülés, ünneplés, hálaadás, vagy éppen a kiengesztelődés alkalmainak. Futottam már az édesanyámért és öreganyámért is születésnapján, vagy elhunyt úszóedzőm emlékére, de a legfájdalmasabb és leghősiesebb futásomat azoknak a barátaimnak és hőseimnek ajánlottam, akik az én testi fájdalmamnak több milliószorosát élhették át, amikor gyerekeiket veszítették el, vagy családjukban súlyos beteget ápoltak, netán hazájukért, vagy az igazságért harcoltak. Ha rájuk gondolok, eltöpremlenek a saját fájdalmaim.

**Bérces Edit** nagyszerű sikereket ért el sportpályafutása során. Egyike azon kevés magyar távfutóknak akik, világcúscot értek el. Kétségtelenül meglévő tehetsége, adottságai, kitartó szorgalma mellett a hit az, aminek köszönheti az elért páratlan eredményeket.

Kép: A Zalai Hírlap archívumából

Szöveg: Cseke István, Tompa Mihály, Espán Margaréta





# Rajongásig szeretni az atlétikát

Október 12-én, a VII. Oxigén Kupa első versenyén, immár második alkalommal futólegendák érkeznek Debrecenbe, a Nagyerdőbe. Ezúttal az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek nagyszerű női távfutói vesznek részt egy rendkívüli meghívásos versenyen. A meghívást elfogadta az 1960-as évek hazai közép-távfutás meghatározó alakja, **Gyulai Istvánné Kazi Olga**. Két olimpián is képviselte hazánkat – Róma 1960 és Tokió 1964 –, Európa-bajnokságon 3. volt 800 m-en, universiadén győzött 800 m-en, országos bajnok volt 1500 méteren (5 alkalommal), 800 méteren, mezei bajnokságon, és országos csúcstartó volt 500 és 800 méteren.

– Hogyan kezdődött a kapcsolata a sporttal, és miért a futásra esett a választás?

– Általános iskolás koromban megnyertem egy versenyt, ez egy mezei úttörőverseny volt. Ez lehetett az első löket, hogy elkezdtem atletizálni. Igaz aztán eltelt egy kis idő, amíg a vörös salak végérvényesen magához is kötött. Persze valószínűleg amúgy is elkezdtem volna valamikor, mert a családban hagyománynak számított. Négyen voltunk testvérek és mind atletizáltunk. – Kazi Aranka 1954-ben világcsúcsot futott 880 yardon – Én a jászberényi vasasban kezdtem, azt hiszem, sorsomat az döntötte el végleg, hogy 1958-ban a BEAC pályán megnyertem egy 400 méteres versenyt, s egyúttal elértem az első osztályú szintet ezen a távon.

– Nagyon szép sikereket ért el. Melyik vagy melyek voltak a legkedvesebbek?

– Ahogy felkerültem az első osztályba, nagyon gyorsan javultak az eredményeim. 1959-től a MAFC versenyzőjeként futottam, fő számom a 800 méter lett, de a 400 métert sem hanyagoltam el. Sorra javítottam az ifjúsági csúcsokat és az olimpia évében felnőtt rekordot futottam. A legbüszkébb mégis a belgrádi Európa-bajnoki III. helyezésemre és a Porto Allegre-i universiadén szerzett aranyéremre vagyok.

– Két olimpián is képviselte hazánkat. Hogyan emlékszik, milyen élményei vannak ezzel kapcsolatban?

– Ez egy furcsa érzés, a Római és a tokiói olimpián vettem részt, de pályafutásom kudarca is pont ehhez a két olimpiához köthető, mert egyikben sem jutottam döntőbe. Ennek ellenére az olimpiákon való részvétel volt életem egyik legszebb korszaka.

– Milyen gondolatai, érzései vannak a sportpályafutásával kapcsolatban, és mit üzenne a mai fiatal atlétáknak?

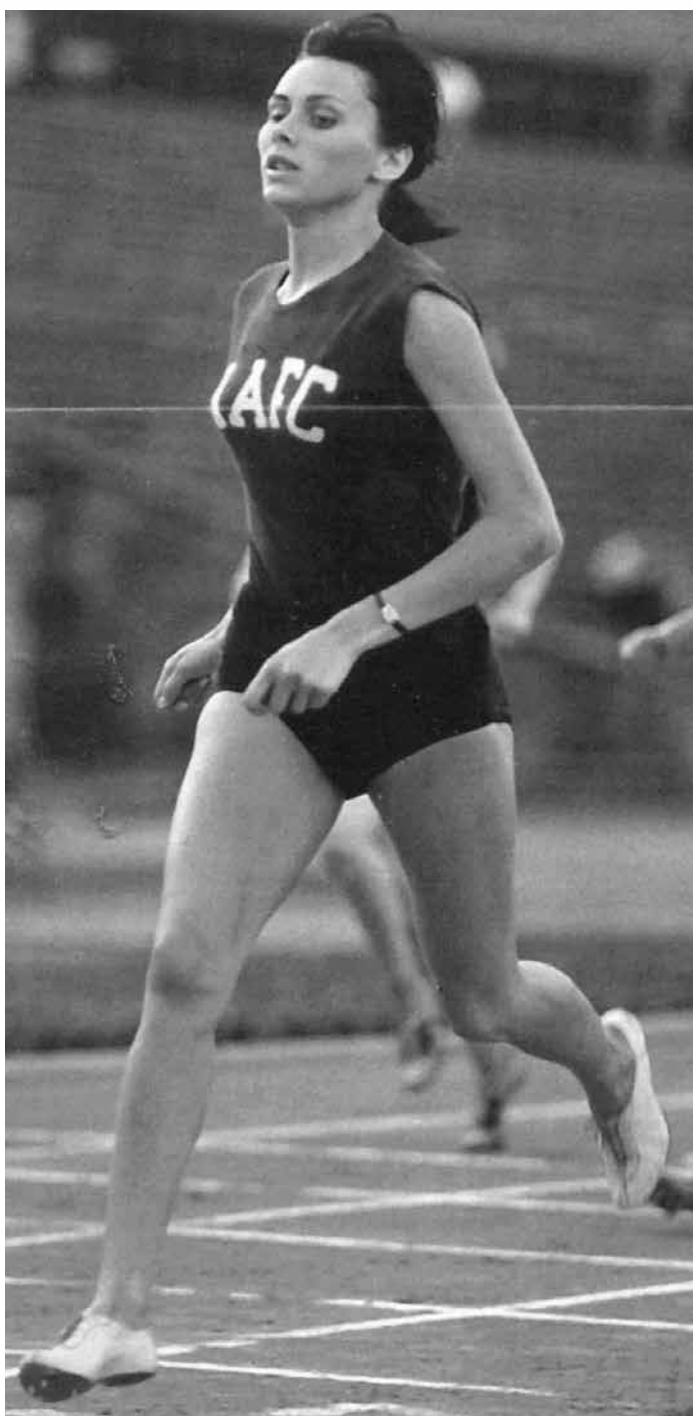
– Egyszer valaki megkérdezte, miért futottam? Úgy vagyok ezzel, mint amikor valakitől megkérdezik, hol és mikor született... a futás ugyanilyen része az életemnek, legfeljebb az a különbség, hogy ezt nem lehet egy mondatban megválaszolni. Az atlétika életközeget, komplex élményvilágot jelent. Nekem élmény volt, rajongásig szerettem, s ha csak rajtam múlt, nem hagytam ki egyetlen edzést sem. Ahhoz, hogy az ember eredményes legyen, erős akaratra, sok lemondásra, fegyelemre és rengeteg munkára, edzésre van szükség. A befektetett munkának ki kell jönnie, és abból eredmény lesz. Én nem csalódtam ebben az elvben. A rendszeres munkát fokozatosan, korán kell elkezdni, az életkori sajátosságok figyelembevételével.

„Előttem a küzdés, előttem a pálya,  
Az erőtlenség csügged, az erős megállja.  
És tudod: az erő kicsoda? – Akarat,  
Mely előbb vagy utóbb, de borostyánt arat.”

Arany János

**Gyulai Istvánné Kazi Olga** nagyszerű sikereket ért el sportpályafutása során. Köszönhette ezt tehetségének, kitartó szorgalmának, munkabírásiának, a sport iránti szeretetének. Visszagondolva fiatalságára, szerencsésnek mondhatja magát. A jó érzés teljes mértékben helytálló esetében, ha újra kezdhethetné, újból ezt az utat választaná.

Cseke



**Képes Sport**  
1960. augusztus 2.

**Két csúcsokeállítás**

**Két bajnokságot nyert még ifjúsági korban lévő Kazi Olga. Egyetlen nőatlétánk, aki az olimpián részt vesz – 400-on 55,5-tel, 800-on 2:08,1-gyel beállította az országos csúcseredményt.**  
(Képes Sport – Komlós T. felv.)



# Kulcsár Magdolna

Nagyszerű eredményeket ért el **Kulcsár Magdolna**, az Építők, majd a Vasas egykori olimpiikon középtávutó atlétája. Fedett pályás Európai Játékokon 2. helyezést ért el, országos bajnokságot nyert 800 m-en sorozatban háromszor, mezei bajnok egyéniben és csapatban, váltóban a 4×400 m-en 6 alkalommal, 3×800 m-en 2 alkalommal, 4×200 m-en 2 alkalommal, 4×800 m-en, országos csúcst futott 800 m-en, 1500 m-en és a 4×800 m-es váltóban.

– Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod?

– Már az általános iskolában külön sportfoglalkozásokra jártam, mert nagyon szerettem a mozgást. Nyolcadikos koromban a Pécsi Dózsa kézilabdacsapat igazolt versenyzője

voltam, és már ott beavagottak az ifjúsági válogatottba. Középiskolás koromban a Pécsi Leőwey Klára gimnáziumban jártam sportosztályba. Egyszer elindultam egy atlétikai versenyen, ahol 400 méteren első helyezést értem el. Ezek után atlétikai és kézilabdaedzésekre is jártam, ami igen megterhelő volt. El kellett döntenem, melyiket folytassam. Az atlétika mellett döntöttem, mert rájöttem, hogy eredményességem csak rajtam múlik. Nem kell várni, amíg gólhelyzetbe hoznak.

– Hogyan emlékszel első eredményeidre?

– Nagyon jó érzés volt megízlelgetni a győzelem örömét. Mindig céltudatosan készültem a versenyeimre, és nagy örömmel tudatosodott bennem a munka gyümölcse. Akkor jutottam ki először külföldre, ami egy bányásztelepen felnövő lánynak hihetetlen élményt adott. Kitárult előttem a világ!

– Melyik sikered számodra a legértékesebb?

– Sok bajnokságot nyertem, olimpián voltam, csúcsoakat futottam. Talán az 1969-es év, amikor országos bajnok lettem mezei versenyen, és megnyertem a 400 méteres síkfutást a 8-as pályán. Szívemnek mégis legértékesebb eredménye az, hogy egyesületelem, a Budapesti Vasas örökös bajnoka lehettem. Ez nagy megtiszteltetés számomra.

– Mennyit edzettél egy átlagos héten a ver-

senyidőszakban és mennyit a felkészülés során?

– Versenyidőszakban naponta átlagosan kétszer, a verseny előtti nap kivételével, amikor is minőségi munkát végeztem. Felkészülés során átlagosan napi kétszer, de az olimpia évében volt, amikor háromszor is, ekkor a mennyiségi munka dominált. Volt olyan hónapom, amikor 600 km-t futottam, bár nem szerettem a hosszú monoton futásokat. Inkább 10-15 km-t futottam, de azt erősen. A legnehezebb időszak mégis az átmeneti tavaszi időszak volt, amikor a mennyiségi munka mellett a minőségre is kellett törekedni.

– Kik azok a versenyzők, edzők, akikre a legszívesebben emlékszel?

– Bámultam és tiszteltem elődeimet, Nagy Zsuzsát, Kazi Olgát és testvéreit, Munkácsi Antóniát, akiknek a csúcsai megdöntésére készültem. Szívesen emlékszem csapattársaimra, a Vasas atlétáira, akikkel 100 m-től 1500 m-ig a váltókkal együtt számos bajnokságot nyertünk és csúcsoakat döntöttünk. De a legjobban kortársaimra, Szenteleki Sárira, Csipán Borbálára, Budavári Marira, Völgyi Zsuzsára, Velekei Mártára, Zsilák Ilonára, Lázár Magdira és Lipcsei Irénre emlékszem, akikkel nagy küzdelmeket vívtunk az első helyért. És persze az akkor feltörekvő fiatalabb versenyzőkre, akiknek a mi csúcsaink megdöntésére fájt a foguk.

Önhibámon kívül számos edzőm volt, akiktől külön-külön is kaptam valami újat. Meg kell említenem nevelőedzőmet, Baracs Ferencné Mimi nénit, aki elindította atlétikai pályafutásomat.

– Mit adott számodra a sport, az atlétika?

– A sport, az atlétika megtanított a kitartásra, a küzdelemre, az egészséges életmódra. Általa nagyon sok barátra, ismeretre tettem szert. Mindenkinek ajánlom a mozgást, a futást, a sportolást, nem feltétlen az élsportban, utalok dr. Szabó Miklós – volt edzőm – könyvére: „Futás nélkül nincsen sport”. Én még hozzátenném: mozgás nélkül nincs egészség.

*Futás nélkül nincsen sport, mozgás nélkül nincs egészség, vallja Kulcsár Magdolna. Nehéz lenne vitatni ezeket a megállapításokat, és nincs is értelme. Ezekkel csak egyet lehet érteni.*

Cseke



Az atlétatalálkozón



# Sarolta

Eredményeivel beírta magát a magyar sport aranyoldalára **Monspart Sarolta**. Tájfutásban egyéni világbajnok, ezüst- és bronzérmes váltóban, a Magyar Bajnokságot 14 alkalommal nyerte meg az egyéniben, 9 alkalommal váltóban, és 11 alkalommal csapatban. De maradandót alkotott atlétaként is. Az első nő volt Európában, aki 1972-ben a maratoni távot 3 órán belül futotta le, majd 1978-ban ezüstérmet szerzett Atlántában a nem hivatalos maratoni világbajnokságon.

– Hogyan kezdődött kapcsolatod a futással?

– Nagyon nehezen. El kell árulnom, hogy testnevelésből gyakran csak négyesem volt, általában semmilyen iskolai sportcsapatba nem kerültem be. Irigykedve néztem azon társaimat, akik „uralták” testüket, tudtak valamit. Például futni, táncolni, kosarazni. Igaz, gyakran szerepeltem a színjátésközött, ahol a legsikeresebb fellépésem a János vitéz öreg, trottyos francia királya volt. Ráadásul énekeltünk, zenekarral.

– Miért a tájfutást választottad? Mi vonzott benne?

– A múlt század ötvenes, hatvanas éveiben menekültem az otthoni munka elől, hiszen 3 öcsém volt, s természetesen a leánygyermeknek illett a házimunkát végeznie. Ezért több szakkörre is jártam, s a földrajz szakkör egyik előadásán a Szilágyi Erzsébet Gimnáziumban esett szó Finnországról és a tájfutásról. Már 16 éves voltam, de az tetszett elsőre, hogy együtt van edzés a fiúkkal, együtt utazunk a versenyekre és egy sportpályán versenyzünk: a természetben. Ehhez tudni kell, hogy akkoriban még külön fiú- és leánygimnáziumok voltak. Ki voltunk „éheztetve”.

Másodszorra hamar felismertem, hogy ez egy érdekes, összetett sport, hiszen tájékozódás közben kell(ene) vágtatni. S minden edzés, minden verseny más és más. A Börzsöny darabosan meredek terepe nem hasonlít a Bükk-fennsíkéhoz, vagy a Vértes hegység csipkésen gazdag domborzata nem azonos az alföldi homokhullámokéval. Vonzott a tájfutás változatossága, a szellemi-testi dupla kihívása, az optimálisan maximális futósebesség megválasztása a győzelemhez. 18 évig leírhatatlan szellem volt...

– Fantasztikus sikereket értél el. Melyik a legszebb, a legkedvesebb?

– Természetesen a legek-lege az egyéni világbajnoki győzelem 1972-ben, Csehszlovákiában, a homokköveken. Ez a siker a legnagyobb, a legemlékezetesebb, és a legtöbb „további hozadékot” adó. Viszont szakmailag a legnehezebb versenyem az 1976-os svéd ötnapos győzelem volt, ahol nemcsak 4-4 skandináv országbeli versenyző az ellenfél, mint a VB-n, hanem országoként 20-30 menő. Itt az első 4 nap eredményeit összeadják, s az ötödik nap az időkülönbségek alapján rajtolva megy az üldözéssel. A versenyen addig még nem skandináv sosem nyert: sem nő, sem férfi.

Nem szabad az atlantai maratont sem kihagyni a felsorolásból – ahol második lettem –, mert ha velem lehetett volna az edzőm, azt hiszem, nyerhettem volna... nem lehet elfelejteni!

– Első női futóként Európában 3 órán belül futottad a maratoni távot. Hogyan emlékszel erre a versenyre?

– 1972-ben, a VB megnyerése után meghívtak a svédek a 15 km-es Lidingöloppet őszi, stockholmi terepfutó-versenyre, hogy itt is bizonyítsam be futótudásom. Sajnos, csak második lettem egy svéd atlétaleány mögött. Így büntetésből magamnak megfogadtam, hogy lefutom a Csepel maratont még november elején. Edzőmet, Garay Sándort kérdeztem előtte, hogy szerinte le tudnám-e futni: „Felejsd el, tiszta örült vagy!” – felkiáltással ott is hagyott az edzés végén. A jelentkezésnél nem adtak rajtszámot, hogy nő vagyok. (Szexvizsgálat nélkül...) Ám, a fiúk, akikkel sokat edzettem együtt, ideadták egy hiányzó társuknak a rajtszámát. Elindultam velük. Nem akart senki sem erőszakkal kiemelni a futók közül, mint Bostonban, 1967-ben a fiúöltözetbe bújt Kathrin Switzert.



Kiabáltak ugyan a versenybírók, hogy álljak ki, hogy ne zavarjam a fiúkat, hogy kizárják azt a férfit, aki velem fut. Innen igyekeztem egyedül haladni. A tököli katonai repülőtér fordító után, visszafelé ugyanazok a versenybírók már biztattak, segítettek az itatásnál. Emlékszem, a vége felé, 40 km körül egy bolgár futó oroszul próbálkozott, hogy célba érhetek 3 órán belül, menjek vele. Akkor már nem arra gondoltam, hogy hátha találkozni akar majd délután, s a célban megbeszéljük... Aztán megláttam Garay Sanyi bácsit a pálya mentén integetve: „Tudtam, hogy elindulsz, ha kérdeztél... hoztam egy csokitortát jutalmul.” Már csak pár száz méter volt a cél, de sokkal többnek tűnt. Éppen pár másodperccel a 3 óra előtt beértem, a bolgár futó mögött nem sokkal. Aki célba ért már első maratoniján, az tudja, mit érez, mit gondol, mit szeretne a futó. Ez a büntetésnek indult és „jutalom motivációnak” átalakult 42.195 méter indította el a rövid, de emlékezetes maratoni karrieremet. Első nő Európában, aki 3 órán belül futott maratont! (1972 novemberében)

– 1978-ban ezüstérmet lettél 2:51:40-nél az első nem hivatalos maratoni VB-n Atlántában. Mennyire ismerték el akkor ezt a fantasztikus sikert?

– Akkor is, mint még ma is, a nem olimpiai sportsiker Magyarországon csak „másodosztályú” eredmény. Akkor még nem volt az olimpia hivatalos műsorában női maraton. Sajnos ehhez túl korán születtem. Ráadásul hogy egy tájfutó érte el ezt a sikert, annak még az atlétika döntéshozói, szakemberei sem tudtak igazán örülni. Ezt csak ott, Atlántában ismerték el sikeres futásnak a nemzetközi szakemberek, mikor meghívást kaptam a New York és a Tokió női maratonra 1978 évvégére. De júniusban egy vagy több kullancs „keresztbe tett”, még év végén is bottal jártam a másfél működő lábammal....Igaz, pápirom van róla, hogy nem lettem „hülyébb” a betegségtől. Szerencsére.

– Az aktív pályafutásod befejezése után, és azóta is a sportban, a sportért élsz. Miért?

– A sport mindenkié! A sportnak köszönhetek mindent. A sport nem minden, de minden nincs sport nélkül! Ugyan a sporttól kaptam a betegséget, de a sportos szervezetemnek köszönhetem, hogy válaszolok az interjú kérdéseire, s nem kukacokkal küzdök a föld alatt... Végzettség alapján matematika-fizika tanár vagyok, meg szakedző, sportszervező, sőt mesteredző is, így hát teljesen szükségszerű, hogy a lakosságot, a népet szeretném tanítani, nevelni arra, hogy érdemes sportolni, szükség, hogy a mindennapjaik testedzésben gazdagok legyenek. Hogy a nők a családok egészséges életmódjának karmesterei, hogy a sportos életmód a temetőig tart, s bármely életkorban még el lehet kezdeni, ha eddig nem jutott volna erre idő... Most éppen nagyon nehéz, mert a jó lábam is elfáradt 34 év után, hiszen kettő helyett dolgozott, s alig haladok kint a természetben, de itthon a szobában is, s ez elfogadhatatlan. Keresem a „kapaszkodóm fogódzóját”!

– Mi kell ahhoz szerinted, hogy valaki sikeres sportoló legyen? Mit üzennél a mai fiataloknak?

– A sikeres sportoló egy fantasztikusan összetett munkatevékenység és adottság eredménye, nem könnyű, de nem csak pénz kérdése. Az élsportoló szükségszerűen önző is kell hogy legyen, csak úgy lehet világelső, ha a sporteredmény elérése mindenekelőtt! De nem baj, ha valaki egyszer csak azt érzi, hogy nem akar a világ legjobbja lenni, sok minden más is érdekli, és azért annyit edz csak, amennyi az egészséghez, a szórakozáshoz, az edzettséghez szükséges. Valamint az sem baj, ha átlagon felül jó cukrász, mérnök, tanár, kutató, orvos, favágó lesz például. Ehhez is kell a sportolásban gazdag életmód, de más szakterületen is lehet kiemelkedő, felejthetetlen, népszerű, sikeres. Érdeklődjön, kérdezzon, tájékozódjon, dolgozzon és eddzen, keressen a fiatal, akkor nem lesz unalmas az élete!

**Monspart Sarolta fantasztikus eredményeket ért el sportpályafutása során. Élete a sport, a futás, a mozgás szeretete. Ezt hirdeti mindennap. Ez határozza meg mindennapi tevékenységét. És elért kiváló eredményei mellett ennek is köszönheti a tiszteletet, a népszerűséget, a szeretetet, amely őt övezi.**

Cseke



# Világcsúcsok a távolban

Legszebb eredményét 1964-ben érte el a tokiói olimpián, 4. helyezést ért el a női 800 m-es síkfutásban **Nagy Zsuzsa**, az egykori kiváló középtávfutó. A 880 yardos fedett pályás síkfutás világcsúcsát először 1965-ben 2:10,5-re, majd 1966-ban 2:08,6-ra javította. A sokszoros válogatott atléta Európa-bajnokságon ezüstérmet szerzett 800 m-en, országos bajnok volt 2x800 méteren, mezein, és két alkalommal mezei csapatban.

– Hogyan kezdődött a kapcsolata a sporttal, és miért a futásra esett a választás? Kik voltak azok, akik meghatározó szerepet játszottak az elért sportsikereiben?

– Teljesen véletlenül kerültem kapcsolatba a futással. A gimnáziumban talán másodikban testnevelés órán 400 métert kellett futnunk a DVTK-pályán. Ott 50-60 méterrel előztem meg az osztálytársaimat. Kamarás István tanár úr annak ellenére, hogy a kosárlabdát favorizálta, engem a rendszeres futásra beszélt rá. Reggelenként egy órával előbb bemehettem az iskolába edzeni. 1957-ben már középiskolás bajnokságot nyertem, és bekerültem az ifi válogatottba. Így a Kamarás házaspárnak és anyaegyesületemnek, a DVTK-nak sokat köszönhettem. 1959-től a BEAC-ban versenyeztem vegyes sikerrel, de 1963-ban váratlanul bekerültem a válogatottba. Kegyetlen idők következtek, mert a többiek jóval előttem tartottak a felkészülésben, én meg nem akartam lemaradni tőlük, mennyiségben és minőségben is sokkal többet kellett dolgoznom, mint addig. Szerencsére a férjem mindenben támogatott, nagyjából az ő feladata lett a 3 éves kisfiunk gondozása, mert én sokat voltam távol, edzőtáborban és versenyeken. Talán a futásban az is motivált, hogy az eredményeimmel háláljam meg a munkáját.

– Tokióban az olimpián 800 m-en nagyszerű 4. helyezést ért el. Hogyan emlékszik vissza erre a versenyre?

– Sérülékeny voltam, az olimpiára úgy utaztam, hogy bokasérülésem volt. Talán az volt a szerencsém, mert nem tudtam edzeni, és sikerült 2-3 kilót felszednem, és jó kondícióban voltam. Jól sikerült az előfutam, a középfutamból már új rekorddal jutottam a döntőbe, és a döntőben még sikerült újabb csúcsot futnom. Ennek az eredménynek köszönhettem meghívásomat az amerikai fedett pályás versenyekre.

– Egyike azon kevés magyar távfutó atlétának, aki világcsúcsot ért el. Kétszer is megjavította a 880 yardos síkfutás világcsúcsát fedett



pályán. Kérem, mondja el ezzel kapcsolatos élményeit.

– Nagyon szokatlan volt a fedett pályás versenyzés, itthon nem is tudtam rendesen készülni rá, mert a 140-160 méteres pályák dőlt kanyarjait nem volt hol gyakorolnom. Az első versenyeim nem is sikerültek igazán jól, a deszka pálya miatt kezdetben erős izomlázam volt. A 4-5. hétre már hozzászoktam a körülményekhez, és az amerikai bajnokságot fedett pályás csúccsal nyertem. Nagy örömmel fogadtam a következő évi meghívást, és azt a versenysorozatot is világrekorddal sikerült zárnom.

– Mennyit és milyen edzéseket végzett?

– Edzeni szerettem, de a pályán körözni nem, ezért többnyire terepen futottam, kivéve, amikor időre kellett futnom edzésen. Tata helyett is Bánkútra mentem edzőtáborba, és erdei utakon futottam. Tempókat is úgy futottam, hogy minden távról tudtam, nagyjából hány lépés, és a saját érdekemben sem lazáltam el az edzéseket.

Nem szerettem volna hosszabb távon versenyezni, ezért a leghosszabb edzésem 18 km volt Galyatetőn, a legkeményebb Tatán a fenyvesben ötször 1000 m 50 sétákkal.

Hivatalosan Béres Ernő volt az edzőm, de a férjem írta a (kegyetlen) edzésterveket. Persze mindkettőnk érdeke volt, hogy ha már távol vagyok a családomtól a sok utazás és edzőtábor miatt, legalább eredményes legyek.

– Milyen gondolatai, érzései vannak a sportpályafutásával kapcsolatban, és mit üzenne a mai fiatal atlétáknak?

– Hogy milyen gondolataim vannak a pályámmal kapcsolatban, arra nagyon nehéz válaszolni. Mindig maximálisan hajtottam edzéseken is, és talán megérte. Sokat kaptam a sport révén, rengeteget utaztam, ami a mi korunkban egyébként szinte lehetetlen volt. A mai körülmények egészen mások, én még csak salakon versenyeztem, nem tudom, mit tesz az eredményekhez a rekortán. A 60-as években igazán amatőrök voltunk, nem játszott szerepet a pénz, és úgy érzem, hogy az nekem jobban tetszett, a mai körülmények közt már nem szívesen versenyeznék.

A mai sportolóknak azt üzenném, hogy vigyázzanak, nem ér annyit egy rekord, hogy kockáztassák az egészségüket.

– Mit köszönhet a sportnak, a futásnak?

– Nagyon sok élményt kaptam a sporttól, barátokat itthon és külföldön, gyönyörű utakat, Tokió, amerikai versenykörutak, Mexikó, és ma már nevetségesnek tűnő rekordokat.

Persze, hogy nagyon boldog voltam, amikor jó eredményt értem el, de úgy gondoltam akkor is, hogy bárki elérheti azt az eredményt, ha elég céltudatos, és nem sajnálja belefektetni a munkát.

## Simon Attila olimpikon:

Nagy Zsuzsa nagyon szisztematikusan készült az edzésekre, a versenyekre. Nem ismerte a lehetetlent. Az edzéseket jórészt egyedül végezte. Az előírtnál inkább többet, kevesebbet soha. Ennek is köszönhetette tehetsége mellett az elért nagyszerű eredményeket.

**Nagy Zsuzsa** szerint bárki elérhette volna az általa elért eredményeket, ha elég céltudatos, és nem sajnálja belefektetni a munkát. Nos, azt, hogy bárki elérhette volna ezeket a kiváló eredményeket, az azt hiszem, erősen vitatható, de az nem, hogy Zsuzsa nagyszerű sportember a pályán, s azon kívül egyaránt.

Cseke





## Emlékek

**Oros Ágnes**, az egykori kiváló, sokszoros válogatott középtávú futó legszebb eredménye a 3×880 yardos váltófutásban elért világcúcса, 6:36,2, amelyet 1954-ben futott Bácskai Annával és Kazi Arankával. Az eredmény egyben 3×800 m-en országos csúcs is volt. Ezen kívül országos bajnokságot nyert 800 m-en és 4 alkalommal futott országos csúcsot a 3×800 m-es váltóban.

– **Oros Ágnes:** Nyolcvanéves vagyok, s a memóriám már akadozik, nem könnyű felidézni a hatvan évvel ezelőtt történeteket. Az ember időnként megpróbál rendet csinálni a múltjában, gondosan becsomagolva elraktároz eseményeket, emlékeket, tárgyakat. Csak ritkán van szükség rá, hogy elővegye, felelevenítse. Most előbb behunyom a szemem, és

magam elé vetítem a kispesti Honvéd pályát.

**1950.** Gimnazista voltam, az iskolai versenyeket is ezen a pályán rendezték meg. Ezer métert futottunk. A vége felé már nagyon untam a baktatást, utcahosszal nyertem a versenyt. A Honvéd edzője, Tompay Olivér biztatására és irányításával kezdtem atletizálni. Rendszertelenül jártam edzésre, de már versenyeztem 100 métertől 800 méterig mindenféle távon. Őszre elértem a II. osztályú szintet. Ez még nem volt igazi sport, inkább játék, és sok-sok öröm. A futás nekem olyan természetes volt, mint a lélegzétvétel. Sok apró epizód jut eszembe fokozatosan. Különös, hogy néha a fontos események elmosódnak, a jelentéktelenek felerősödnek. Villanásnyi emlékképek erről az időről. Bemelegítés a pálya szélén fűvön, annyi kört futhatok, amennyi jólesik. A szöges cipő élménye. Igaz, hogy „örökölttem”, és két szög is hiányzik belőle – de hát öt évvel vagyunk a világháború után. Az első méretre készült gyönyörűséges piros szöges cipő még két évet várat magára. Verseny felázott salakpályán. A szöges cipő a fejünkre szórja a salakot, verseny után nem győzzük kifelésülni a hajunkból. Marad-e meleg víz zuhanyozáshoz? Aki fürge, és korán végez, fürödhet. A többiek... Szerencse, hogy nem lakom messze.

Épül a Népstadion. Társadalmi munkában téglákat rakosgatunk egy targoncára.

**1951–1952.** Ez az időszak már nem játék.

**1951** tavaszán érkezett Iglói Mihály a Honvédkhoz. Rábeszél a mindennapos edzésre, ami először irgalmatlan izomlázat okozott. Az ő híresen kemény edzésmódszere következtében, öt hónapi rendszeres edzés után a felnőtt válogatott tagja lettem, és a 3×880 méteres váltóban országos csúcsot futottunk. Negyvenhét versenyen indultam ebben az évben.

**1952.** Nagyon jó évem volt. Felnőtt bajnokságot nyertem, válogatott voltam az osztrákok ellen, felnőtt és ifjúsági csúcsot értünk el 3×800 méteren. Hétszer javítottam ifjúsági csúcsot. 65 versenyt futottam az év folyamán.

**1953.** Ötször voltam válogatott. Erre az évre is jutott egy országos csúcs 3×800 méteren.

**1954.** Sok szép és kemény küzdelmet ígérő versenyt tartalmazott a versenynaptár. Júliusban Tatán voltunk edzőtáborban, készültünk az Európa-bajnokságra, amikor érkezett hozzánk a hír, hogy az angolok 3×880 yardon megjavították a saját világcúcsukat. Az időeredmény láttán gyors számolásba kezdünk, ez a rekord túlszárnyalható. Azt is tudtuk, hogy a szovjetek biztosan, és esetleg az NDK futói is képesek az angol csúcs megjavítására. (Ebben az évben a 800-as világranglistán csak három versenyző: Kazi 5., Jurevitz [NDK] 6., Oros 14. helyen tudott beékelődni a 11 szovjet futónő közé.)

A terv megszületett: rövid időn belül, és természetesen a lehető legjobb időt futva megjavítani az angol csúcsot.

Tatán három csapat állt rajthoz. Az A és B csapat első futói: Bácskai Anna és Bánsági Teri nagy küzdelmet vívtak. Második futóként erős első körrel kezdtem. Tudtam, hogy az 500-600 méter közötti kritikus szakaszra kell összpontosítani az erőmet, mivel nem számíthattam szoros küzdelemre, ami rendszerint átsegíti az embert a holtpontra. Hasonló helyzetben volt Kazi Aranka is, aki ugyancsak egyedül kitűnően futott. Összesítve mintegy tíz másodpercet javítottunk a világrekordon. Az a nap az öröme, a gratulációké volt, de másnap reggel hétkor, mintha mi sem történt volna, folytattuk a kemény edzéseket.

Ismét öt alkalommal vettem részt a válogatottban. További eredmények: világcúcs és országos csúcs 3×880 yardon, országos csúcs 3×800 méteren. Világranglistán 14. helyezés. Érdemes sportoló lettem.

Részt vettem a berni Európa-bajnokságon. Kazi Arankával vagyok egy szobában. Reggel csendben öltözöm, edzésre megyek. Ari még alszik. Kopogás. Kelen János bácsi, Ari edzője jön be. Széket húz Ari ágya mellé és csendesen szólítgatni kezdi: kislányom ébredj fel, gyere edzésre. Ari fejére húzza a takarót. János bácsi türelmesen addig kérleli, míg sikerül rábeszélnie a felkelésre. Talán soha sem irigyeltem Arit úgy, mint ez alatt a néhány perc alatt.

**1955.** Kora tavasszal kirobbanó formában voltam, majd hónapokig tartó izomhúzódás, inhuvelygyulladás, ősszel baleset, bokatorés következett. Újabb félév, amíg edzésbe állhattam.

**1956.** Versenyeztem, de messze voltam a jó formától.

Ősszel a melbourne-i olimpiáról az edzőm nem jött vissza Magyarországra. A Spartacus sportegyesületbe igazoltam át. Edzőm, Somfay Elemér teljesen más módszerrel dolgozott, mint Iglói Mihály. A gyorsaság javítására törekedett, de túl könnyűnek találtam az edzéseket. Nem épült fel köztünk az a bizalom, ami Náci bácsival természetes volt. Végül visszaigazoltam a Honvédkba, de tudtam, többé nem leszek válogatott. Az utolsó versenyt már a lelátóról néztem. Hallgattam a Himnusz, és csurogtak a könnyeim a napszemüveg alatt. Többé nem mentem ki egy versenyre sem.

**Edzőmről, Náci bácsiról.**

Kevés beszédű, nyugodt ember volt. Soha nem emelte fel a hangját, de ha megrezdült bozontos szemöldöke, nem maradt más választásom – maradéktalanul teljesíteni az előírt edzésadagot. Sajátságos vetélkedés alakult ki közöttünk. Ha jól ment az edzés, másnap nehezebb feladatot kaptam. Nem fog ki rajtam, gondoltam az edzés befejezésekor, ezt is meg tudtam csinálni. Ha már látta, hogy többet nem bírok, visszavett egy kicsit a tempóból, de mindig a teljesítőképesség határán jártunk.

**1953.** évben érettségiztem, és lehetőségem nyílt egyetemre menni a Szovjetunióba. Ez viszont az itthoni sportpályafutásom végét jelentette volna. Tanácsot kértem Náci bácsitól, mit tegyek. Tanácsot nem adhat válaszolta, ezt magamnak kell eldöntennem. Ha itthon maradok, világrekordert nevel belőlem. Itthon maradtam, és egy év múlva Tatán megfutottuk a világcúcsot. Egy ilyen ígéretet kevesen vállalnának. Ő bízott önmagában és bízott bennem is. Legendás hírét nemcsak célratörő edzésmódszerének, de gerinces egyéniségének is köszönhettem. Szinte második, édesapámnál szigorúbb apámnak tekintettem őt.

Lassan végére járok a múltidézésnek. A leginkább elgondolkodtató kérdése ez volt: mit is jelentett számomra a sport.

A sport nálam egyenlő a futással. A futás annyit jelent: tökéletes harmóniában lenni önmagammal, környezetemmel. Minden más, versenyzés, siker, balsiker csak ez után következik.

Sok mindent megtanultam. Mindenért, ami velem történik, én vagyok a felelős, nem lehet másra hárítani. Megtanultam tisztelni a teljesítményt, a kitartó akaratot. Nem biztos, hogy ezek a tanulságok célra vezetők a mai rohanó világban, de már öreg vagyok, nem akarok megváltozni.

**Oros Ágnes maradándót alkotott sportpályafutása során, s ha sérülése nem akadályozza meg, bizonyára további szép sikereket érhetett volna el.**

Cseke





# Megvalósult álom

*Nagyszerű adottságokkal, tehetséggel megáldott középtávfutó volt az 50-es és 60-as évek sokszoros válogatott, kiváló atlétája, **Sasvári Gizella**. Legszebb eredményét 1960-ban, a római olimpián a 800 m-es síkfutás döntőjében érte el, amikor is 2:08-cal 7. helyezett lett. Vasutas Európa-bajnokságon ezüst érmet szerzett 800 m-en. Országos bajnokságot nyert 800 m-en, mezein és mezei csapatban. Országos csúcsot ért el 800 m-en. Egyéni legjobb eredménye 800 m-en 2:07,7.*

**Sasvári Gizella:** „1948-ban iskolaversey keretében megnyertem a 60 m-es síkfutást, a távot és a magasugrást. Az érdeklődést bennem a Nagykanizsai Bányász Sport Club akkori szakosztályvezetője, Bezerics György keltette fel, aki felfigyelt rám, és meghívott az atléták tornatermi edzésére. Így kerültem az atlétikai szakosztályba. Még ennek az évnek folyamán országos ifúsági mezei bajnokságot nyertem, majd 1949-ben 800 m-en salakon országos bajnok lettem. Majd Párizsban, a nagy hírű Humanité hagyományos nemzetközi versenyre válogattak be, melyen nyolc alkalommal vettem részt.

1950-ben a román–magyar viadalon lettem válogatott versenyző. Edzőm ebben az évben Szabó József volt, aki kitartó

munkával további eredményes munkára ösztönzött, sikeresen.

Majd férjhez mentem, és két év kihagyás után újrakezdttem nehéz, kitartó alapozó edzésekkel.

Közben edzőváltás lett a szakosztály élén Dulgyovai László személyében, aki sportpályafutásom végéig elkísért. Kiváló edző volt, és emberi elkötelezettségű a sportban és a magánéletben egyaránt.

Sokat köszönhetek neki, mert sok nehézségen keresztül volt segítségemre. Ízig-vérig sportember volt. 1956-ban Párizsban, Londonban és Stockholmban voltam tagja a magyar válogatott csapatnak.

1957-ben és 1958-ban további nemzeti és válogatott viadalokon vettem részt.

Természetesen a legkiemelkedőbb versenyem 1960-ban a Rómában megrendezett olimpia volt. Feledhetetlen élmény, életem álma valósult meg azzal, hogy kijutottam az olimpiára. Büszke vagyok arra, hogy egyetlen döntőbe jutott versenyző voltam a női válogatott csapatból.”

Az előfutam során a nagykanizsai atléta a második helyen biztosította be helyét a fináléban úgy, hogy a papírforma alapján nem számára jósolták azt a döntőbeli helyet. Ahol...: „A döntő két percéről nem sokat tudok mondani. Arra emlékszem csak, hogy idegességemben – életemben először és utoljára – kiugrottam. S emiatt – középtávon ez ritkaság – újra kellett indítani a mezőnyt. Az első körben, sőt a második feléig közvetlenül a vezetőik nyomában futottam. Az utolsó 150 méteren azonban már nem tudtam velük lépést tartani. Nem is csoda, hiszen erőnlétiileg sohasem álltam valami jól, ráadásul a verseny napján egyetlen falatot sem tudtam lenyelni... Ha a legjobb eredményemet megfutom, hatodik-ként pontot szerezhettem volna. A 2:08.0-val meg kellett elégednem a hetedik hellyel.

Csodálatos volt, azt leírni nem is lehet, azt át kell élni.

Örülök, hogy ez megadatott nekem, amire mindig szívesen gondolok vissza.

Az atlétikasport legnehezebb része az alapozás. Kitartás, lelkiere, szorgalom és egy jó edző kell hozzá. Nekem ez megadott. 1968-ban vettem búcsút szeretett spotágtól.”

**Sasvári Gizella** korának meghatározó alakja volt a magyar középtávfutásnak. Tehetségének, szorgalmának, kitartásának köszönhetően nagyszerű eredményeket ért el.



Sasvári Gizella adja a váltóbotot Kazi Arankának



# Karolina

**„Az idegen nemzetek négyzetre emelik kiválóságait, mi – magyarok – igyekszünk belőlük gyököt vonni.”**

Dr. Klebersberg Kuno

26 éve történt. Az időpont 1988. április 22., péntek. A helyszín Budapest, a Tüzér utcai Honvéd-pálya. Egy kis törekeny, szerény, de annál nagyszerűbb távfutó atléta arra készül, hogy világcsúcsot fusson. Az idő kellemes, mintha az égiek is azt akarnák, hogy sikerüljön. A táv 25 000 és 30 000 m. 62 és fél, illetve 75 kör a 400 m-es pályán. Ez már önmagában is embert próbáló feladat, mind fizikailag, mind lelkileg. A verseny első felében Visnyei Márta diktálja a tempót. Az iram fantasztikus. A helyszínen tartózkodók a részídeket látva egyre bizakodóbbak. És 25 000 m-nél az idő: 1:29:29,2! Új világcsúcs! Ám **Szabó Karolina** fut tovább. És 30 000 m-nél, amikor célba érkezik, az idő 1:47:05,6! Ez is világcsúcs! Fogadhatja edzője, Rimely András és a jelenlevők gratulációit. Ma is országos csúcs mindkét eredmény.

A világcsúcsokért járó emléklapokat 1988. őszén Budapesten dr. Primo Nebiolo, az IAAF akkori elnöke adta át személyesen Karolinának, Gyulai István, az IAAF főtávkára jelenlétében.

– *Hogyan kezdődött?*

– Dunaújvárosban a Testnevelő tanárom Lipták Gyula látta meg bennem a tehetséget. Budapestre kerültem, Csepelre, Deák Balázs csoportjába. Sorra nyertem a serdülő és ifjúsági versenyeket pályán épp úgy, mint mezein. A futást igazán komolyan Babinyecz Józsefnél kezdtem a 80-as évek elején. 1981-ben futottam első maratonom. 1982-ben az Európa-bajnokságon 6. lettem maratonon. 1983. nyaráról az edzéseimet Rimely András irányításával végeztem.

– *Melyik eredménye a legkedvesebb?*

– Mondhatom, mind kellemes emlék. Ha ki kell emelnem mégis, akkor az I. maraton Világ Kupa 3. helyezése – 2:34:57 – 1985-ben, Hirosimában, természetesen a két Olimpiai helyezés és a New York maratonon elért 4. helyezésem.

– *Hogyan emlékszik a világcsúcsainak a futására?*

– Nagyon nehéz volt a 400 m-es rekortán pályán körözni 30 km-t. A táv első felében Visnyei Márta és Brutóczki Judit vezettek, diktálták a tempót. A táv második felében már egyedül futottam. A célba érkezés után persze nagy volt az öröm.

– *Mi kell ahhoz, hogy valaki sikeres atléta legyen?*

– Ahhoz, hogy valaki komoly eredményeket érjen el, a tehetségen és a szorgalomon kívül fegyelmezettséget igényel az atlétától, és persze sok lemondással jár.

**Rimely András edző:** Karolina a futás szerelmese volt. Mindennél jobban szerette a futást. Szinte lehetetlen volt olyan napot tartani (előírni) számára, ami teljes pihenőt jelentett, vagy is nem kellett (lehetett) futnia. Fantasztikus képességekkel volt megáldva. Az általa elért eredmények legjobb esetben a tehetsége által elérhetőnek, talán ha 50%-át jelentik. Hozza hasonlóan koncentrált célorientált versenyzővel én még nem találkoztam. Soha sem azt nézte, ami zavaró volt vagy akadályozó tényező lehetett, vagy volt egy-egy verseny kapcsán, hanem mindig arra koncentrált, hogy mit tud tenni annak érdekében, hogy minél jobb eredményt érhesse el versenyzésével, és nem utolsó sorban a versenyeken kívüli viselkedésével általános szeretetnek, és nagy elismerésnek örvendett a nemzetközi futó világban, és a nemzetközi versenyeket rendezők között is! Nagyon, nagyon szerették az afrikai futók is, mert ő volt az, aki egyáltalán szóba állt velük, és a kedvességével, közvetlenségével sokkal jobb közérzetet biztosított számukra azokban a kezdeti években. (80-as évek, amikor az afrikai lányok elkezdtek nemzetközi szinten versenyezni). Minden versenyen a szívét-lelkét futotta ki, soha semmit sem tartott

viszsa semmilyen helyzetben. Soha senkinek sem ártott, lehetetlen nem szeretni, és tisztelni azért amit elért, és ahogy azokat az eredményeket elérte. Feltétlenül ki kell emelnem a korábbi edzőit, akik elindították az atlétikába. Lipták Gyula testnevelő tanár úr Dunaújvárosban, majd Budapesten Babinyecz József, aki felfedezte benne a hatalmas hosszútávú futó tehetséget, és kitalálta számára a maratoni futást. Kárai Kázmér, akivel együtt dolgozva érte el első hatalmas világverseny sikerét az 1982-es EB (Athén) 6. helyével.

Dr. Török Jánost, a Bp. Honvéd szakosztályvezetőjét, ő biztosította számára a nemzetközi versenyeken a továbblépéshez szükséges feltételeket, és az első perctől kezdve szikla szilárdan hitt Karolina kimagasló tehetségében, és későbbi eredményességében. S végül, de nem utolsósorban Sarkadi Nagy Zsigmond neve kívánczik még ebbe a sorba. A korábbi olimpikon, VB helyezett kerékpáros versenyző, mint fantasztikus gyúró, jó barát és felbecsülhetetlenül okos taktikus, és tanácsadó, hatalmas mértékben segítette Karolina pályafutását itthon és külföldön egyaránt! A szoros barátság a mai napig tart.

Ugyanakkor azonban nem mondható el a segítőkészség, a jó szándék, a jóindulat a 80-as évek sok atlétikai vezetőjéről. A gáncsoskodás, a kiszolgáltatottság, sok esetben a hozzá nem értés volt jellemző a részükről. Csak egyetlen példa. A világkupán elért 3. helyezése előtt januárban Karolina Országos csúcsot futott maratonon. Ennek ellenére kötelezték, hogy március végén induljon a válogató versenyen, ahol 5. helyezést érve el, éppen, hogy befért a csapatba. Ezek után érte el a szenzációs eredményt. És lehetne még sorolni.

Ennek a sorozatos megaláztatásnak volt következménye, hogy az 1988-as olimpiát követően Karolina lemondta a további válogatott szereplést, amire kvázi válaszként tönkretették az 1992-es olimpiai szereplésének esélyeit. Nos, ezek után döntött úgy, hogy pályafutását az USA-ban folytatja, ahol fantasztikus eredményeket és sikereket ért el, és sokkal több elismerést és megbecsülést kapott, mint saját hazájában.

**Szabó Karolina** nagyszerű eredményeket ért el sportpályafutása során. Felsorolni sem kevés. Válogatott, olimpián 11. és 13. helyezett maratonon, 1985-ben Japánban a világkupán 3. maratonon, világbajnokságon 9., Európa-bajnokságon 6. helyezett maratonon. Országos bajnok 4x10 000 m-en, 3xmaratonon, 2x3000 m-en. Országos csúcsot futott 3000 m-től maratonig minden távon. Ezekon kívül nagyszerű eredményeket ért el a világ legnagyobb maratoni versenyein,

Karolina érte el a legszebb helyezést az olimpián a magyar női távfutók közül a maratoni távon. A megbecsülése, az eredményeinek elismerése, tisztelete már korántsem állt, áll arányban azzal, amit elért. S ez sem emberi sem szakmai szempontból nem érthető, nem helyes.

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület a cikk elején található mottóval teljes mértékben egyetért. Azonban a saját szerény eszközeivel, lehetőségeivel mindent elkövet, hogy azzal ellentétben kiválóságainkat elismerje, megbecsülje, tisztelje. Különösen egy ilyen nagyszerű sportember esetében, mint amilyen Szabó Karolina.

Cseke





# Apai örökség

Az édesapja is nagyszerű atléta, sokszoros válogatott, országos bajnok akadályfutó volt a 80-as évek kiváló diósgyőri távfutójának, aki részt vett az 1988-ban megrendezett szöuli olimpián, ahol 10.000 m-en képviselte hazánkat. Európa-bajnokságon 11. helyezést ért el 10.000 m-en. Országos bajnokságot nyert három alkalommal 5000 m-en, két alkalommal 3000 m-en, egy alkalommal 1500 és 10.000 m-en, két alkalommal mezein, országos csúcsot futott 1 mérföldön és 5000 m-en. Egyéni legjobb eredménye 5000 m-en: 15:23,54, 10.000 m-en: 32:14,50. **Verébné Fazekas Erika** nagyszerű eredményeket ért el sportpályafutása során.

– Mikor, hol derült ki, hogy jobban fut társainál? Ki fedezte fel?

– Az általános iskola 4. osztályosa voltam, amikor édesapám, aki akkoriban válogatott akadályfutó volt, észrevette, hogy örököltöm egy kicsit a mozgásából. Néhányszor az iskola kezdése előtt, reggel kimentünk együtt futni, 4-5 km-t. Utána elkezdtem rendszeresen edzésekre járni. Majd később a mezei futóversenyeken jó helyezéseket értem el, de igazán csak felnőtt koromban jöttek az eredmények.

– Melyik eredménye a legkedvesebb, és miért?

– 1987-ben Oslóban futottam meg az olimpiai kiküldetési szintet (32 percet), úgy, hogy a rajt utáni lökdösődésben elestem, de a földről felkelve Krishtiansen mögött, aki világsúccsal nyert, én harmadik tudtam lenni.

A Római Grand-Prix döntő is kedves számomra, 5000 m-en új országos csúccsal (15:23) negyedik lettem, amit több évig nem döntöttek meg.

– Kik azok a versenyzők, edzők, akikre a legszívesebben emlékszik?

– Sokat utaztam együtt válogatott versenyekre és edzőtáborokba kiváló atlétákkal, mint például a középtávfutó Rácz Katalinnal, Ágoston Zitával és a hosszútávfutó Szabó Karolinával, akikkel eközben barátság alakult ki. Edzőim: Édesapám Fazekas Miklós, nevelőedzőm: Farkas Ferenc, és aki az olimpiára felkészített, Kocsis László.

– Milyen formában és milyen reményekkel érkezett a szöuli olimpiára? Mit jelentett számára az olimpiai részvétel?

– Az olimpia előtt a Font-Romeu (magaslati) edzőtáborban készültünk fel. Jó formába érkeztem Szöulba. Az elvárás a döntőbe (12-be) kerülés volt, de sajnos elszakadt az Achilles-inam, a nagy dulakodásban, illetve helyezkedésben.

Így is nagy büszkeség töltött el, hogy kijutottam ide, ahol minden sportágban jobbnál jobb, nevesebbnél nevesebb versenyzőkkel találkozhattam.

– Elérte a sportban azt, amiről egykor álmodott?

– Tulajdonképpen igen, mert ha valaki azt mondta volna pályafutásom kezdetén, hogy olimpikon leszek, azonnal aláírtam volna.

– Mondjon valamit az edzéseiről!

– Heti 12-13 edzésem volt. Abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy soha nem kellett egyedül futnom, mert a csoportomban igen sok jó versenyző edzett, válogatottak, magyar bajnokok. Az olimpiai felkészülés ideje alatt fiú edzőtárral edzettem, ami nagy mértékben elősegítette a fejlődésemet.

Az edzéseim: napi két edzés, délelőtt könnyű futás 6-12 km, délután pedig résztávós edzések voltak, ami általában 10 db 1000 m, 5 perc pihenővel vagy 15 db 400 m, 1 perc pihenővel, esetleg könnyű joggal.

Hétvégeken hosszabb kifutások, 15-20 km a Bükk hegységben.

A téli alapozási időszakban nem volt ritka, hogy mínusz 15 fokos hidegben, hóban is futottunk az erdőben. Télen gyakran melegebb éghajlaton készültünk, edzőtáborokban, Olaszországban, Franciaországban.

Gyakran előfordult, hogy az edzésre menet fáj minden porcikánk, nem akaródzott edzeni, de a bemelegítés után már minden gördülékenyen ment.

A kemény edzéseken lévő szenvedések nagy fájdalommal jártak, de megértte, mert beérett a munka gyümölcse.

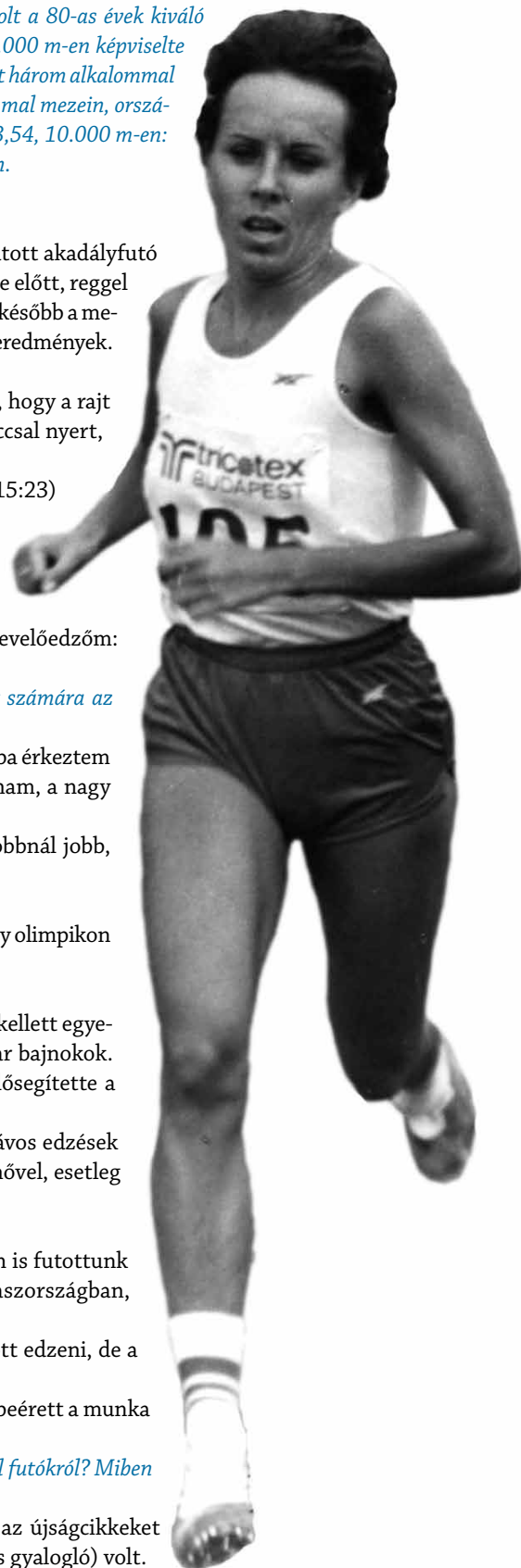
– Figyelemmel kíséri-e szeretett sportágunkat napjainkban? Mi a véleménye a mai fiatal futókról? Miben látja a különbséget az akkori és a mai fiatal futók között?

– Sajnos sokat kell dolgoznunk, ezért nem sok időnk van kijárni a pályákra, de az újságcikkeket elolvassuk a férjemmel, Veréb Rudolffal, aki szintén válogatott atléta (20 és 50 km-es gyalogló) volt.

Szerencsére akkoriban nagy létszámú csoportban tudtunk edzeni, ami szintén húzóerő volt.

A mai fiatal futóknak, úgy gondolom, nem jut annyi támogatás, mint a mi időnkben, így kevesebbet tudnak versenyekre utazni, ami akkor nekünk igen nagy motivációt adott a további munkára.

**Verébné Fazekas Erikának** teljesült, amiről a legtöbb fiatal sportoló álmodik. Kijutott az olimpiára és számos szép sikert ért el. Mindezt természetesen nagyon kemény munkával, ami nélkül – lehet még oly tehetséges is valaki – nem sikerülhet.





# Futásra született

*Minden adottsága megvolt, hogy nagyszerű eredményeket érjen el a 80-as évek kiváló távfutója, **Véninger Katalin**. Országos bajnok volt hat alkalommal 1500 m-en, három alkalommal 800 m-en, két alkalommal 3000 m-en, egy alkalommal mezein, a 4x400 m-es váltóban és a maraton csapatban. Országos csúcsot ért el 1000 m-en, 1500 m-en és 3000 m-en.*

*– Hogyan kezdődött, ki fedezett fel, ki látta meg benned a tehetséget a futáshoz? – Melyik eredmény a legkedvesebb számodra, és miért?*

*– 11 éves koromban kezdte el atletizálni. Pokrovenszki László jött el az iskolánkba*

gyerekeket toborozni, és már másnap mehettem is hozzá edzésre. Az első edzésen pont gátszökdelés volt, és én nem mertem szólni, hogy én most vagyok itt először, ezért aztán megcsináltam a többi gyerekkel, Laci bácsi nagy meglepetésére. Örökmozgó voltam, nekem nem volt elég a futóedzés, mindig végigcsináltam az ugróedzést is, ami közvetlen a futók edzése után volt. Ennek köszönhetem, hogy remekül megtanultam szökdelni, ami szerintem nagyon fontos egy közép-hosszútáv futó számára is.

*– Kik azok a versenyzők, edzők, akiknek a legtöbbet köszönhetsz, akikre a legszívesebben emlékszel?*

*– Nekem három edzőm volt, és mind-egyikükkel szerettem dolgozni. Kiss György kezei alatt voltam a legeredményesebb, és talán pont ezért erre az időszakra emlékszem a legszívesebben. Nem volt olyan feladat, amit ne csináltam volna meg, edző és tanítványa között megkérdőjelezhetetlen bizalomnak kell lennie. Sajnos Ő már nincs közöttünk, mindig szeretettel gondolok rá.*

*Versenyzők közül Lázár Magdi volt a példaképem, mindig olyan nagy futó akartam lenni, mint amilyen ő volt. Szerettem volna vele versenyezni egyszer, de*

*sajnos lekéstem róla, mert ő már a pályafutása végén volt, amikor az enyém elkezdődött. Ő is kiváló hajrás volt, kíváncsi lettem volna rá, hogy kettőnk közül ki nyerte volna a hajrát.*

*– Hogyan élted meg, hogy nem utazhattál 1984-ben az olimpiára?*

*– Edzőtáboroztunk Mexikóban magaslaton, dolgoztunk, mint a megszállottak, állandóan arról beszélgettünk, hogy majd milyen lesz ott lenni, hiszen ezért álltunk ki minden nehézséget, minden megpróbáltatást. Én egy térd sérülést titkoltam el az orvosunk elől, mert egy napot sem akartam kihagyni, hátha pont ez fog hiányozni az utolsó métereken. Már mindenki beszélt, hogy egy csomó ország a keleti blokkból bojkottálja az olimpiát, csak a románok és mi nem. Aztán egy edzés után behívatott bennünket Babinyecz József az irodájába, és közölte, hogy sajnos mi is távol maradunk az olimpiától. Ültünk órákat, nem tudott senki semmit szólni, némán ültünk és sírtunk, fiúk, lányok, mindenki. Csak lézengtünk, eltelt 2 nap is, hogy újra valamit csináljunk, egy kicsit*

megmozduljunk. Már megvolt a formaruhánk is, de számomra már nem volt értéke. A Forgács Juci anyukájának adtam, ő járt benne dolgozni. Életem legkeserűbb ízű versenye az olimpia helyett nekünk rendezett Druzsba Kupa volt. Háromezer méteren versenyeztem, három orosz lány vert meg, én negyedik lettem. A futás előtt fogadtam a vezetőnkkal, hogy hagyom magam leköröztetni, egy kicsit elbojkottálom ezt a versenyt. De aztán már a rajtvonalnál álltam, és még gyorsan odaszólt, hogy ő ebben nem vesz részt, és fussak, ahogy csak szeretnék.

*– Milyen érzéseid vannak a sportpályafutással kapcsolatban, mit jelentett, mit adott számodra a sport, a futás?*

*– Egyszerűen erre születtem, a véremben volt-van a futás. Rengeteget edzettem, de ez nekem nem okozott semmiféle problémát, együtt lélegeztem a futással. 11 éves korom óta nem igen volt olyan edzés, hogy valahol ne fájt volna, soha nem az volt a kérdés, hogy fáj-e, csak az számított, hogy ezt a fájdalmat mennyire tudom elviselni. Ki nem hagytam volna egy napot sem, csak ha már nem tudtam lábra állni. Mindig arra gondoltam, ha megállok, ez hiányozni fog az utolsó métereken, és ezt nem kockáztathattam. Alapozási időszakban nem volt ritka a napi 30 km, versenydőszakban 12-17 km-t futottam. De ez önmagában nem mond semmit, nem a mennyiség, hanem a minőség a lényeg.*

*Úgy gondolom, maradt még bennem pár másodperc, de hát ezt már soha nem fogjuk megtudni. Nagyon korán, 32 évesen egy nagy betegségen, agyműtéten estem át, ezért már nem futhattam tovább. Illetve nem futhattam volna, de én a futás nélkül nem bírtam. Három évre a műtétem után elkezdtem újra futni, először csak hobbiszinten, majd egy kicsit erősebben. Negyvenévesen 3:13.09-es maratont futottam, és erre nagyon büszke vagyok. Ha visszagondolok a pályámra, azért van bennem némi hiányérzet. Okosabban is lehetett volna ezt csinálni. Ebből tanulva próbálok meg minden olyan dolgot maximálisan átadni a tanítványaimnak, amitől nagyon jól felkészült versenyzők lesznek.*

***Véninger Katalin** maradandót alkotott mint atléta. Szerencsére a versenyzés befejezése után sem távolodott el szeretett sportágától. Mint edző igyekszik átadni tudását, tapasztalatát tanítványainak. Mindezt teljes elkötelezettséggel, szeretettel teszi. Épp ezért tisztelik volt versenyző társai, edzők, szakemberek, és azok a fiatal atléták, akikkel foglalkozik.*

Cseke





# A találkozás öröme 2013. október 12.



Mohácsi Éva – Völgyi Zsuzsa



Kazi Olga – Zsilák Ilona – Mohácsi Éva – Rőder Katalin – Bérces Edit – Kulcsár Magdolna



Lombos Éva – Jankó Ilona – Todorán Erzsébet – Bérces Edit



Eredményhirdetésre várva, Zsilák Ilona – Völgyi Zsuzsa – Komjáthy Ágnes – Váci Éva – Lombos Éva – Monspart Sarolta – Bérces Edit



Monspart Sarolta – Zsilák Ilona – Koleszár Éva



# Újra a dobogón 2013. október 12.



Zsilák Ilona, a díjátadó Mecser Lajos



Véninger Katalin, a díjátadó Sütő József



Nagy Zsuzsa, a díjátadó Sütő József



Monspart Sarolta, a díjátadó Simon Attila



Oros Ágnes, a díjátadó Balczó András



Kulcsár Magdolna, a díjátadó Szerényi János



Mohácsi Éva, a díjátadó Parsch Péter



# MAGYAR RÖVIDTÁ 1950 - 60 - 70



ARADI JÁNOS



BABÁLY LÁSZLÓ



BÁGYI RÓBERT



BAKOS GYÖRGY



BARTHA ATTILA



CSAPÓ LAJOS



FARKAS TIBOR



FETTER GYÖRGY



FLUCK MIKLÓS



FÜGEDI JÓZSEF



KOVÁCS ATTILA



LÉPOLD ENDRE



LOMBOS DEZSŐ



LUKÁCS LÁSZLÓ



MAGYAR GYULA



NAGY ISTVÁN



NAGY TIBOR



OROS FERENC



PETŐHÁZI TIBOR



RÁBAI GYULA



SIMON BALLA ISTVÁN



SZALAI JÓZSEF



TAKÁCS ISTVÁN



TATÁR ISTVÁN



# Avfutó LEGENDÁK

## 0 - 80-AS ÉVEK



BÁTORI ISTVÁN



BENKŐ JÁNOS



BODÓ BÉLA



BOGNÁR LÁSZLÓ



CSÁNYI ZOLTÁN



CIGZEI CSABA



GRESZ LAJOS



KARAFFA LÁSZLÓ



KATONA ERVÍN



KORONA LÁSZLÓ



MÉLYKUTI BÉLA



MENGZER GUSZTÁV



MIHÁLYFI LÁSZLÓ



MILSASSIN LORÁND



MOLNÁR TAMÁS



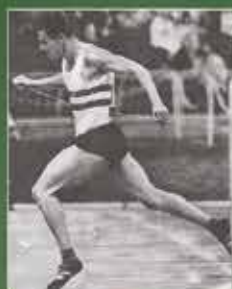
RETEZÁR IMRE



REZÁK PÁL



RINGHOFFER ZSOLT



RÓZSA ISTVÁN



ROZSNYAI HUBA



VASVÁRI SÁNDOR



VÉRTESSY MIKLÓS



ZARÁNDI LÁSZLÓ





# Világcsúcs

Egyike azon kevés magyar rövidtávfutó atlétáknak, akik világcsúcsot értek el. **Gresa Lajos** 1976. január 17-én fedett pályán 6,4 mp-cel világcsúcsot futott 60 m-en. Fedett pályás Európa-bajnokságon 7. lett 60 m-en, Európa Kupán győzött 100 m-en, több nemzetközi versenyen szakította át elsőként a célszalagot. Több mint 25 alkalommal volt tagja a magyar válogatottnak.

Három alkalommal lett országos bajnok 100 méteren, szintén három alkalommal győzött fedett pályán 60 méteren, és hat alkalommal javította meg az 100 m-en az országos csúcsot.

– *Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod? Mikor derült ki, hogy gyorsabban futsz, mint a korodbeliek?*

– Az 1950-es évek közepén a Somogy megyei Lengyeltóiban jártam általános iskolába. Nyaranta a tanárunk felásta az iskolaudvar egy részét, ahol távot ugrottunk. Már akkor én ugrottam a legnagyobbat. Majd a balatonboglári mezőgazdasági szakközépiskolában kézilabdáztam és kosaraztam is. Kézilabdacsapatunk a megyei bajnokságban szerepelt. Testnevelő tanárom – Sebestyén László – javaslatára kerültem közelebb a sprintszámokhoz, elsősorban a száz méterhez.

– *Mik voltak az első sikereid?*

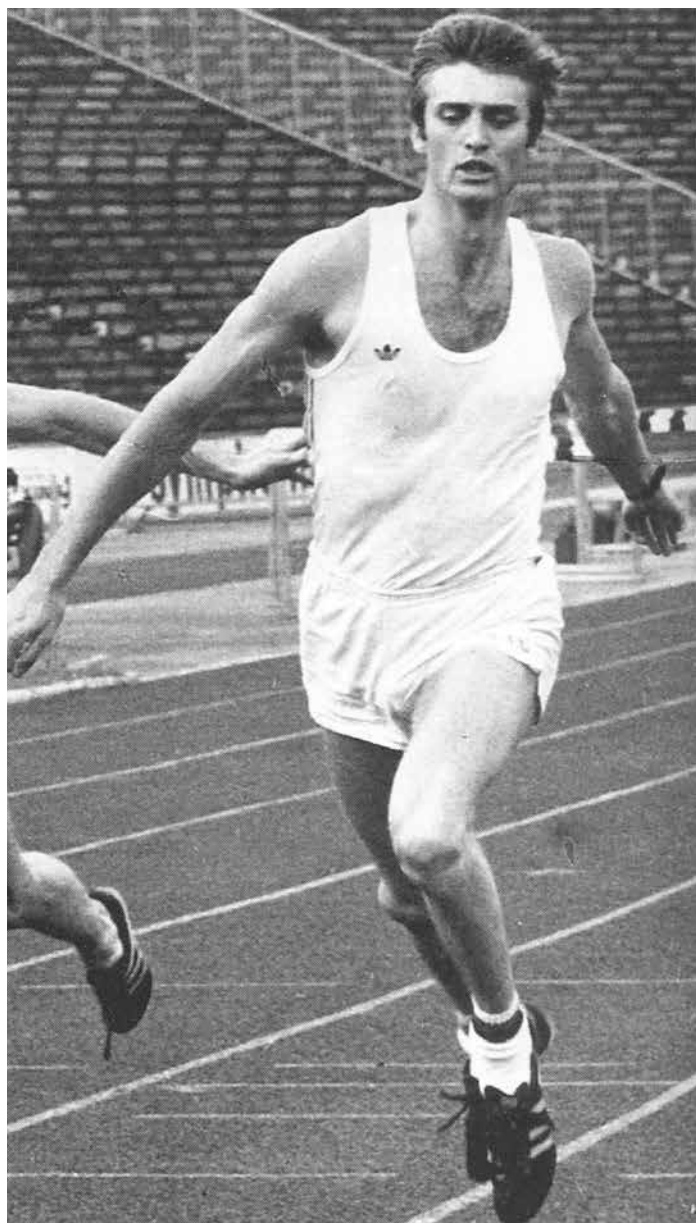
– Döntő pillanatnak számított az, amikor a gödöllői Agrártudományi Egyetemre kerültem, és Ötvös Károly tanár úr, későbbi edzőm felfigyelt futásomra, amit akkor még hobbiként űztem. Akkoriban még 11.3 másodpercet futottam 100 méteren (1969). 1973. évben az egyetem befejezése, államvizsga után háromszor is szerepeltem a magyar válogatottban: Oslóban, az Európai Kupa viadalon, Londonban az angol–magyar és Ostravában a csehszlovák–magyar találkozón. Én

magam első sikereim egyikének az oslói 10.2 másodperces (magyar csúcsbeállítás) győzelmemet számítom, megelőzve az akkor már 10.1-másodpercet futó olasz sprintert, Menneát.

(Pietro Mennea: olimpiai bajnok és 17 évig világcsúcsstartó 200 m-en.)

– *Hogyan emlékszel arra a bizonyos napra, amikor a világcsúcsot futottad?*

– Az a nap (1976. január 17-e) szombatra esett. Délután rendezték meg a frissen átadott Olimpiai Csarnokban az FTC fedett pályás atlétikai versenyt. Arra emlékszem, hogy sikerült megtalálnom azt a ritmust, mozgást, amelyet mindig is szerettem volna. Sikerült elkapnom a megfelelő rajtot.



– *1976-ban, amikor a világcsúcsot futottad, olimpia volt. Miért nem vehettél részt rajta?*

– Sajnos egy májusi edzésen a rajtnál kicsúszott alólam a rajtgép (hiányzott néhány szög a fából készült szerkezetből, és én mindig nagyon erősen léptem el a rajtgépről. Ennek következtében történt a baleset), és elestem. Megsérült a lábam, a bal térdem alatti patella ín meghúzódott. Bár mindent elkövettünk, ez a sérülés megakadályozott abban, hogy részt vehessek az olimpián.

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

– Hemingway szavai jutnak eszembe: „A sport megtanít becsületesen győzni, vagy emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.” A hetvenes években bejártuk Európát Szófiától Oslóig, Angliától a Szovjetunióig.

– *A versenyzői pályafutásod befejezése után volt, van-e valamilyen kapcsolatod az atlétikával?*

– Évekig tevékenykedtem a Ferencvárosi Torna Club atlétikai szakosztályánál, kezdetben mint elnökhelyettes, majd 1998-tól mint elnök. A kétezres évek közepétől több éven keresztül részt vettem a Magyar Atlétikai Doppingellenőrző Bizottság tagjaként magyar atléták doppingügyeinek vizsgálatában, bírálatában. A mai napig is szívesen nézem – elsősorban tévén – az atlétikai versenyeket.

**Gresa Lajos** eredményével beírta magát a magyar atlétika történetének legszebb oldalára.

Cseke



A rövidtávfutó atléták találkozásánál a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesülettől kapott emléklappal



# Villámikrek

Négy fantasztikus vágztázó az 1950-es években. Zarándi László, Varasdy Géza, Csányi György és Goldoványi Béla. Akkoriban a világ talán legjobban váltó négyese volt. Legyőzték többek között az amerikai váltót is. 1952-ben a helsinki olimpián dobogóra állhattak, majd két évvel később a berni Európa-bajnokságon nem volt náluk gyorsabb 4x100 méteres váltó. A váltó kezdő emberét, a kiválóan rajtoló **dr. Zarándi Lászlót** kérdeztük.



– Fiatal korában tehetséges futballista, aranyjelvényes tornász volt, míg végül 20 évesen a futást választotta. Mi döntött végül is, hogy az atlétikát, a futást választotta?

– Én a nyolcosztályos gimnázium utolsó négy évében tudatosan készültem a TF-re. A röplabda kivételével minden sportban járatos voltam, és persze versenyeztem is. A fő szerelem természetesen a foci volt, amelyben igazolt játékos is voltam. A TF-re már úgy felvételiztem (szeptemberben), hogy a Fradi ifik keretébe tartoztam, és havi pénzjuttatást is kaptam.

Az 1948-as TF-felvételi közben 60 m-es síkfutásban olyan eredményt értem el, hogy Bácsalmási Péter és Koltai Jenő, a

későbbi pótapáim úgy vélték, ebből a gyerekből egy-két éven belül válogatott vágztázó lehet. Miután megtudták, hogy FTC-s focista vagyok, megbeszélték sorsomat Csanádi Árpáddal, hogy melyik sportágban lehetek hamarabb válogatott. Az atlétikát jelölték meg, s bár az első félévben a TF focicsapatában is játszottam, de közösen megkezdtek az átirányítást az atlétika felé. Megtanítottak a helyes térdelőrajt és a TF 200 m-es futópályáján a kanyarfutás technikájára is.

– Mik voltak az első sikerek mint vágztázó, hogyan jött létre a „Villámikrek” váltó?

– 1949 tavaszán rábeszéltek, induljak el az Országos Egyetemi és Főiskolai bajnokságon 100 m-en. Megnyertem – a második Varasdy Géza volt –, s mivel győzni a sportban mindig imádtam, ezért Péter bá javaslatára több 100 m-es síkfutóversenyen is elindultam. Legtöbbször győztem. Ebben az évben bekerültem a VIT-keretbe, majd felnőtt válogatott lettem. Az edzőtáborban megtudtam, hogy mint válogatott atléta külföldre is utazhatok. Ez plusz ösztönzőként hatott rám. 1949 telén már az atlétaválogatottal készültem a következő idényre. Itt kerültem közelebbi kapcsolatba a Csányi, Goldoványi párossal. Az edzéseken az is kiderült, hogy mind a rajtversenyeken, mind a résztávós kanyarfutásokban legtöbbször én szerepeltem jól. Ezért rövid idő után már mint a váltó kezdőembere edzettem.

1950-ben először Pozsonyban voltam a váltó tagja. Onnan Varasdy Gézába, majd Moszkvába utaztunk. Mindhárom versenyen győztünk. Ezen győzelmek eredményeként a sportújságíróktól megkaptuk a „Villámikrek” elnevezést, amit tulajdonképpen a londoni magyar váltó tagjaitól örököltünk.

– Huszonhárom éves volt, amikor 1952-ben a helsinki olimpián a dobogó 3. fokára, majd 2 évvel később a berni Európa-bajnokságon a dobogó tetejére állhatott. Milyen érzés volt?

– Az 1952-es év több szempontból is örökké emlékezetes marad számomra. Ebben az évben végeztem a TF-en és lettem testnevelő tanár. Ezzel párhuzamosan megkaptam kinevezésem a TF Atlétikai Tanszékére tanársegédként. Büszke vagyok rá, hogy 40 év múltával innen mentem nyugdíjba mint mesteredző, mint a pedagógia doktora és mint tanszékvezető egyetemi docens.



Zarándi László, Varasdy Géza, Csányi György, Goldoványi Béla

Befejezve az 1952-es évi tavaszi felkészülést, a tanulás mellett másik legfontosabb feladatomban az volt, hogy mint olimpiai kerettag is megtegyek mindent, hogy ki is juthassak az olimpiára, s ott majd bekerüljünk a döntőbe, hiszen a hivatalos elvárás ez volt velünk szemben. Kiutaztunk Helsinkibe. Az olimpia kezdete után – a versenyeket megnézve – a többi sportág világklasszisait is láthattam. De eljött a mi „időnk” is, és ekkor már csak a váltó sikeres szereplése lebegett célként előttünk. Az előfutamok előtt edzőnk csak annyit mondott, hogy ha megcsináljuk azt, amit edzéseken már bemutattunk, akkor biztosan döntősek vagyunk. Bejutottunk. A döntőről csak az maradt meg bennem, hogy jól rajtoltam, és primán megfutottam a kanyart is. Gézával is nagyszerűen sikerült a váltás. Ezután már csak azt láttam, hogy Béla az élvonalban futott be a célba. Néhány perc idegőrlő várakozás után azt is megtudtuk, hogy harmadikok lettünk.

Hogy mit éreztem akkor és mit éreztem eredményhirdetés alatt a dobogón állva? Azt hiszem, semmit, és mégis mindent, mert könnyeimet letörölve azt éreztem, hogy én vagyok a világ legboldogabb embere, hiszen tagja vagyok annak a váltónak, amely 1952-ben az olimpián, a világ legnagyobb versenyén harmadik lett.

1954-ben már felnőttnek éreztem magam. A TF-en tanítottam. A válogatott viadalokon és a meghívásos külföldi váltó versenyeken legtöbbször győztünk. Mégis az Európa-bajnokság előtt egy pozitív drukk jelentkezett bennem. Tudtam, hogy milyen jó győztesen a dobogó legfelső fokán állni és milyen felemelő érzés a magyar himnuszt hallgatni. Esélyesként emlegettek bennünket, de az évi ranglistán akkor még csak a negyedikek voltunk.

A dobogón a himnuszt könnyeztem meg és azt a tényt, hogy Európa legjobb 4x100 m-es váltója vagyunk.

– Már 27 évesen, egy sérülés miatt visszavonult. Mi történt ezután?

– Izomszakadás miatt nem vehettem részt a melbourne-i olimpián. Sőt az orvosok azt is közölték, hogy a lábam már nem lesz többé alkalmas magasszintű teljesítményre.

Két pótapám sietett segítségemre, s bevezettek az edzői szakma rejtelseibe is.

Mint kezdő ugróedző azért a váltóktól sem szakadtam el. Voltam mind a férfi, mind a női 4x100 m-es válogatott váltónak az edzője. A nagyobb sikereket azonban mint ugróedző értem el. Voltak országos bajnokaim és országos rekordereim is. Sajnos világversenyen nem volt dobogós versenyzőm, kivéve a fedettpályás világversenyeket.

– Mit üzenne a mai fiatal atlétáknak, futóknak?

– A fizikális tehetség önmagában nem elég. Fontos, hogy mindig elérhető célt tűzzenek ki maguk elé. S a cél elérése érdekében maximális alázattal végezzék el az edzőik által kiszabott feladatokat.

**Dr. Zarándi László fantasztikus sikereket ért el. Az olimpiai dobogón állva olyan pillanatokat élhetett át, ami minden atléta vágya, álma.**

Cseke



# A találkozás öröme 2015. május 30.



Lukács László – † Tatár István – Lépcold Endre – Gresa Lajos



Készülődés a díjátadásra



Mélykúti Béla is  
eljött



A találkozás öröme  
† Simon Balla István – Katona Ervin



Futólegendák kézfogása, Kovács Attila és Tatár István,  
aki már azóta sajnós elment, a háttérben Karaffa László



Korona László



Menczer Gusztáv – Szalma László



Gyülekező



# Újra a dobogón 2015. május 30.



Bátori István



Dr. Bognár László



Csapó Lajos



Fetter György



Giczei Csaba



Kovács Attila



Lombos Dezső



Mihályfi László



Nagy István



Szalai József



† Tatár István



# ATLÉTATA

Debrecen, 2016

Az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek



Antók Zsófia



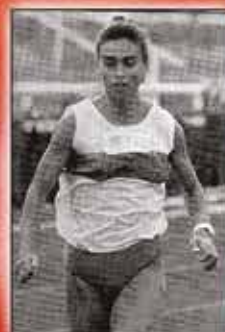
Ács Judit



Balázs Éva



Balogh Györgyi



Barati Éva



Bata Tímea



Gyovai Gertrúd



Havas Judit



Heldt Erzsébet



Jónás Ildikó



Juhász Erzsébet



Kalamár Zoltán



Molnár Edit



Munkácsi Antónia



Németh Ilona



Orosz Irén



Pál Ilona



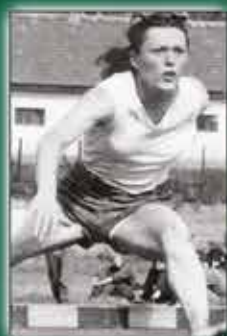
Palancs Zoltán



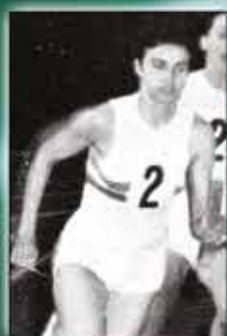
Séfer Rozália



Siska Xénia



Somogyi Nándorné



Such Ida



Szabó Aranka

## Hajrá



# ALÁLKOZÓ

2016. május 7.

Ak legjobb magyar női rövidtávfutói



Teréz



Bátori Noémi



Baumann Gizella



Bruzsenyák Ilona



Forgács Judit



Gazdag Zsuzsa



Andrea



Kiss Mária



Kozáry Ágnes



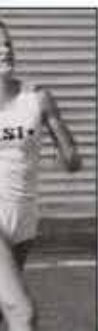
Könye Irma



Markó Margit



Mohácsi Éva



K Éva



Palombi Margit



Papp Margit



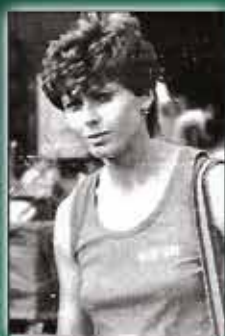
Petrika Ibolya



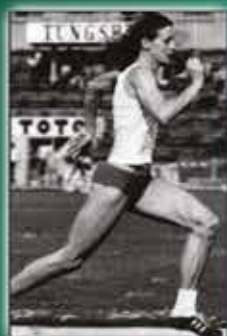
Pusztai Éva



Rózsavölgyi Jánosné



Szabó Éva



Szabó Ildikó



Szekeres Judit



Szopori Erika



Ziegner Anikó

## Futás!



# Hiányérzet

Meghatározó alakja volt a 70-es évek rövidtávfutásának a hazai és a nemzetközi versenyeken egyaránt. Olimpiai csúcsot futott 400 méteren 51,7-el 1972-ben Münchenben **Balogh Györgyi**, az egykori kiváló atléta. Európa-bajnokságon ezüstérmes 200 m-en, főiskolai világbajnokságon két ezüstérmet és egy bronzérmet szerzett. Országos bajnokságokon három alkalommal győzött 100 m-en, öt alkalommal 200 m-en, két alkalommal 400 m-en, egy alkalommal 80 m gáton, öt alkalommal, 4×100 m-es, négy alkalommal a 4×200 m-es és négy alkalommal a 4×400 m-es váltóban. Országos csúcsot futott 100 m-en 11,3-mal és 200 m-en 22,8-cal.

– Mikor derült ki, hogy gyorsabban futsz, mint társaid? Ki fedezett fel?

– Általános iskolában gyorsabban futottam mindenkinél, és Megyeri Lászlóné elvitt a II. kerületi sportiskolába. A Margit szigeti úttörő stadionban voltak az edzések. Margit nénihez kerültem, de nem én voltam a leggyorsabb, mert retardált voltam, és sosem nyertem, mindig csak 2., 3. voltam a versenyeken, de szerencsém volt, mert edzőm, Ács Margit néni felismerte, hogy tehetséges vagyok, és átadott barátnőjének, Irányossy Gézáné Kati néninek a Vasasba, akinek köszönhetem, hogy ilyen eredményeket értem el. Lehetőségem lett volna Olaszországban maradni és luxuskörülmények között készülni a Fiat cég jóvoltából, mert szponzoráltak volna, de én ragaszkodtam az edzőmhöz. Olimpiai bajnok akartam lenni, és úgy gondoltam, hogy vele sikerülhet.

– Melyik eredményed a legkedvesebb, és miért?

– A legkedvesebb eredményem természetesen az olimpiai csúcsom, mert amíg a világ világ, és az olimpia mozgalom létezik, mindig ott lesz leírva a csúcsom. Persze utána az Európa-bajnoki ezüstérmem jön, majd az Európa-válogatottság, amikor a 4×100 m-es váltóban legyőztük az amerikaiakat. Utána jön a főiskolai világbajnokságon elért 2 ezüst-érem és egy bronzérem. Hogy miért nincs arany? Elárulom. Az NDK versenyzői miatt, akik kokszoltak. Amire még büszke vagyok, amerikai lapokban jelent meg, hogy egy román–magyar atlétikai viadalon 4×400 méteres váltóban befutó emberként 30 méteres hátránnyal indultam és sikerült ledolgoznom, 50 másodpercen belül futottam 1971-ben, ami akkor nagy szenzáció volt.

– 1972-ben a müncheni olimpiára esélyesként érkezted. A középdöntőben fantasztikus olimpiai csúcsot futottál 400 m-en 51,7-el. Azután következett a döntő. Mi történt?

– Münchenbe nyerni mentem. Ez igaz. Sprinterként addig 100 és 200 méteren versenyeztem, de úgy gondoltam, hogy 400 méteren nyerhetek, és 1972-ben erre készültem. Sok minden rossz történt,

4-szer kellett futni 400 métert annak, aki döntőbe került. Se előtte, se utána nem volt olyan olimpia, ahol 4 alkalommal kellett futni. Én sprinterként a harmadik futásnál még jó voltam, tartalékoltam is, csak annyit futottam az elődöntőben, hogy az első 4-ben legyek, és döntőbe jussak. 3.-ként kerültem a döntőbe. Nyerni akartam. A döntőben 320 méterig vezettem, a 2. hely már nem érdekelt. Ha valaki megnézi a felvételt a döntőről, láthatja, hogy a felszerelésem sem tökéletes, egy leukoplasztal összeragasztott szöges cipőben futottam, még tréningruhámm sem volt, mert az adidas cég által részemre méretre küldött felszerelést valamelyik titkárnő kapta meg. Én a mexikói tréningben melegítettem, ugyanis amit adtak, abban nem tudtam volna bemelegíteni sem, mert a nadrág 20 cm-rel volt hosszabb, ráléptem volna. Először nem akartak beengedni a stadionba, mert nem volt szabvány a magyar olimpiai csapattal.

– Elérted-e a sportban azt, amit szerettél volna, vagy maradt benned hiányérzet?

– Bennem csak hiányérzet van. Nem értem el, amit szerettem volna. 26 magyar bajnokságot nyertem, de világversenyeken mindig csak 2.



voltam az NDK-sok mögött, mert piszkosul kokszoltak. Havas Judit barátnőmmel 1969-ben az Eb előtt 3 héttel nagyon megvertük 100 méteren az NDK-sokat, Athénben pedig az Eb-n csak néztük a hátukat. Nem volt igazságos, becsületes verseny.

– Mi a véleményed a mai fiatal atlétákról? Ha van, miben látod a különbséget az akkori és a mai fiatal futók között?

– A véleményem a fiatal atlétákról az, hogy vannak tehetségek, de nincsenek kiválasztva, Nincs rendszer a kiválasztásra, senki nem kíváncsi a jól bevált edzés módszerekre, például az enyémre sem. Ha lenne egy Puskás Akadémiához hasonló atlétikai akadémia, lenne a fiataloknak lehetősége, hogy ha kiválasztjuk, és spéci felkészülést kapnának, még a következő olimpiára is lenne sprinter döntőben. Figyelem az eredményeket, és van jelölt. Nincs különbség az akkori és mostani fiatalok között, ma is vannak tehetségek, csak nem kapják meg a jó edzőt, a jó edzés módszert és a felkészüléshez a jó lehetőséget.

**Balogh Györgyi** nagyszerű eredményeket ért el. Tehetsége alapján még többre volt hivatott. A nagy álma, az olimpiai bajnoki cím elérése nem teljesült. Ez nem csak rajta múlt. Ezért érthető a hiányérzete, még akkor is, ha nagyon sok atléta cserélt volna vele, és fogadná el boldogan az általa elért eredményeit ma is sok fiatal atléta.

Cseke



# Értékeket közvetíteni



*Kiváló 400-as futó volt a 70–80-as évek nagyszerű sprintere, **Forgács Judit**, a TBSC sokszoros válogatott atlétája. Olimpián 5. helyezett a 4×400 m-es váltóban, fedett pályás vb-n 3. helyezett 400 m-en, fedett pályás Eb-n 3. helyezett 400 m-en. Országos bajnokságot nyert nyolc alkalommal 400 m-en, három alkalommal 200 m-en, 4 alkalommal a 4×400 m-es váltóban. Fedett pályán két alkalommal 200 és 400 m-en, és egy alkalommal a 4×180 m-es váltóban. Országos csúcsot futott 400 m-en, öt alkalommal a 4×400 m-es, négy alkalommal a 4×200 m-es, és egy alkalommal a 4×100 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 400 m-en: 51,55 (1983).*

*– Mikor kezdődött a kapcsolatok az atlétikával, a futással? Ki volt az, aki egyengette az utad?*

– 1968 körül kezdtem atlétikára járni a BHSE (Honvéd) Dózsa György úti pályájára, rajongásig szeretett testnevelőm, Pubi bácsi javaslatára, barátnőimmal, osztálytársaimmal. A III. kerületi Czabán Sámuel Általános Iskolába jártam, és 9 éves voltam ekkor, 3 osztályos. „Tujáztunk” az edzésekre a 33-as villamossal. A Honvédon Spiriev Bozsidárné Baby néni csoportjában boldogkodtunk. Amikor elmentek Spiriev Bozsidár, szeretett Andi bácsimmal Algírba, abba akartam hagyni, talán abba is hagytam kicsit az edzésekre járást (a barátnők is elmaradtak). Nagyon ragaszkodtunk Baby nénihez.

Átkerültünk Nemere Jánosné Klári „mamához” (akinél később az első felnőtt Magyar Bajnokságomat nyertem 400 m-en – véletlenül vagy megérdemelten?) 6 év zongorázás után el kellett döntenem, hetedik koromban: atlétika vagy zongora? 10 évig voltam honvédos, boldog idők! 18 évesen felnőtt magyar bajnok (1977), korosztályos bajnokságok korosztályos nemzetközi versenyeken (IBV 1975-76 2.3.4. helyek, IFI EB 5.) sikerek.

1978-tól TFSE 4 évig (aki a tanárira járt, át kellett igazolnia) újabb edzőváltás, imádtam dr. Kertész tanár úrnál folytattam. 1980-ban olimpia 5., 1981-ben Universiade 5., 1982-ben 3 magyar bajnokság, Eb 8.

1982-ben vissza szerettem volna menni a BHSE-be, de Markovits Tibor (nem tudom milyen pozícióban volt, de vele tárgyaltunk, testnevelő volt a Landlerben) azt mondta: amíg ő ott van, én be nem teszem a lábam a Honvédba, mert hűtlenül elhagytam a klubot! Komoly családi gondjaim is voltak (halál, betegség).

1982-ben leköltöztünk férjemmel, Szcenci Lacival Tatabányára (szeretett Söjtör Józsi bácsi invitálására) ahol 10 évig biztosították számunkra a nyugodt edzéslehetőséget.

Két évig nagyon beteg voltam (1984–85). Belepusztultam, hogy nem mehettünk Los Angelesbe. Ránk se nézett senki, csak Józsi bá látogatott meg otthon lábadozóba. Csépe dr. igazolást kért tőlem, hogy nem vagyok TBC-s, ez volt a legfontosabb a számára! 1985-től Laci, a férjem irányította az edzéseimet, természetesen Tibor bácsival többször konzultáltunk, feljártunk edzeni. Az 1987-es indianapolisi és glasgow-i bronzot Laci irányítása mellett szereztem, amit az akkori MASZ-vezetés nem akart felfogni. Barcelona után született a fiam, és ha nem szopós 8 hónapig, éhen hal, mert mindenki elfelejtett. A Zalaegerszeg színeiben töltöttem az utolsó sportolói éveimet.

1994-ben, a magyar bajnokságon fejeztem be (elég mostohán kezelve) az atlétika pályafutásomat és végleg szögge akasztottam a szöges cipőmet. Tucát felnőtt ob-t nyertem, több mint 50-szer voltam felnőtt válogatott. A MASZ azt se mondta, „fapapucs”.

*– Melyik eredményed a legkedvesebb, és miért?*

– Voltam tartalék a prágai Eb-n 1978-ban 4×400-on. Volt 5. hely 4×400-as váltóval Moszkvában 1980-ban a „csonka” olimpián (ma is országos csúcs), volt Universiade 5. hely Bukarestben 1981-ben volt Eb 8. hely 400-on Athénban 1982. 1983-ban Helsinki vb. Nagy fájdalom, hogy 1986-ban nem vittek ki az Eb-re, mert „öreg vagyok” (a nulláról álltam fel 1986-ban a magyar bajnokságon a dobogó legfelső fokára, úgy, hogy újra tanultam járni). Az öreg 52-n belül futott!!! Világkupa 1989-ben Barcelonában 4×400-on (ahol az 1992-es olimpia 400 m gátas bajnoka, S. Gunnell csak tartalék volt a 4×400-as váltóban) – sajnos kizárattak minket az oroszok előváltás miatt (az angol Koeugh kezdett, én második, a svájci A.Proti -rálépett a vonalra –, M. J. Perec befutó). 1990-ben Split Eb (4×400m 7.), 1991-ben Tokió vb (4×400m 8.). 1992-ben Barcelona levezetésnek. Isten tudja, mennyi korosztályos bajnokság, nemzetközi siker, EK-k garmadával.

Fedett pályán 1987, Indianapolis vb 3., Lieven Eb 5., Glasgow 1990 Eb 3. Indultam az itthoni fedett Eb-k, fedett vb-n. A 87-es siker után az itthoni 88-as Eb-n csak a Pilon hotelben kaptunk helyet a férjemmel, és egyetlen kép vagy fotó nem jelent meg rólam, mintha nem is léteznék! 89-ben sem jártam különül. Azt mondták, nincs rólam kép! Hmmm...

Melyik a legkedvesebb? Melyik ujjam harapjam meg? Talán a strasbourg EK, ahol bejutottunk az „A” döntőbe, és az az időszak, mikor dr. Facskó István, az öt nyelven beszélő szervezőfenomén irányítása alatt minden a helyén volt, és nekem csak versenyezni kellett? Az első felnőtt válogatott viadal, 1973-ban? A cseh-magyarra beválogattak a 4×400-as váltóba. Az olimpiai csarnok előterében volt a gyülekező, de amikor megláttam Fehér Gézát és a többi „hatalmasokat”, hazaiszkoltam! Így utólag nagyon mókás, az edzőm infarktust kapott, szegény Batori Béla bácsi, amikor meglátott délután a pályán, felpattant a padjáról, mint akit a darázs csípett meg!

Talán a legbüszkébb az indianapolisi 3. helyre és a fedett pályás 400-as csúcsomra vagyok. A legkedvesebb a 10×200-as váltófutás a Honvéd felnőtt csapatában a Népszava Kupán 1973-ban. Poiana, az utolsó ifi válogatott viadal 1977-ben, ahol 4 aranyat szereztem, és imádtam mindenkit! Talán a 4×200-as csúcsot is mi tartjuk, már nem is tudom? Nagyon büszke vagyok, hogy minden edzés nélkül 6.35-öt ugrottam távolba, és ha távolugrónak szán a sors, talán én lettem volna az első 7 méter felett ugró magyar nő! De ez már csak álom és mese.

*– Elérted e a sportban azt, amit szerettél volna, vagy maradt benned hiányérzet?*

– A hiányérzet örökre megmarad. 1984-ben életem legjobb formájában voltam. 52-n belül kezdtem májusban az olasz-magyar. Azután történt, ami történt. Szabadtéren többször is volt lehetőségem megjavítani az országos csúcsot később. Sajnos az én edzőim nem utazó edzők voltak, mindig egyedül vagy más, idegen edzőkkel kellett megoldanom a versenyeket. Volt nemzetközi verseny, ahol bomba formában voltam, egy balfácánt küldtek ki az akkori NSZK-ba vezetőnek, és elfelejtett betetetni az „A” futamban! Volt, hogy saját butaságom miatt maradtam le pár századdal a csúcsról! Hm.....c'est la vie.

*– Mit üzennél a mai fiatal futóknak?*

– A hitelesség, az alázat, a példamutatás, a mértékletesség, a következetesség, a céltudatosság, a tisztelet, és még sorolhatnám azokat a jelzőket, amik ma hiányoznak nekem. Szerencsés helyzetben vagyok, mert taníthatok, edző lehetek, gyerekekkel foglalkozhatok, ami nagy kincs számomra. Megpróbálok olyan értékeket közvetíteni, melyek nekem fontosak. Hagyom, hogy válogassanak belőle kedvük szerint. Mindenkinek jó szerencsét!

**Forgács Judit** kiváló eredményeket ért el sportpályafutása során, amelyekkel beírta magát a magyar atlétika történetének legszebb oldalaira.

Cseke



# A találkozás öröme 2016. május 7.



A váltó tagjai: Balogh Györgyi – Markó Margit – Szabó Ildikó – Ziegner Anikó



Balogh Györgyi – Szabó Ildikó – Mohácsi Éva – Juhász Erzsébet – Ziegner Anikó – Baumann Gizella



Verseny a javából! Kalamár Andrea – Pál Ilona – Mohácsi Éva – Bástori Noémi – Ecsekiné Juhász Erzsébet



Taktikai megbeszélés a váltófutás előtt Balogh Györgyi – Markó Margit



Markó Margit melegít



# Újra a dobogón 2016. május 7.



Baumann Gizella



Pál Ilona



A dobogón Kalamár Andrea,  
a díjátadó a férje, aki ma már nincs  
közöttünk, az egykori kiváló gátfutó,  
Simon Balla István



Bátori Noémi



Molnár Edit,  
díjátadó Simon Balla István



Such Ida,  
a díjátadó Simon Attila



Balogh Györgyi,  
a díjátadó Orendi Mihály



Munkácsi Antónia,  
a díjátadó Lipcsey Irén



Ecsekine Juhász Erzsébet,  
a díjátadó Bérés Ernő



Németh Ilona,  
a díjátadó Lipcsey Irén



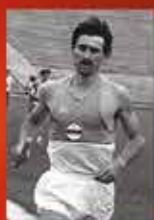
# ATLÉTATA

Debrecen, 20

## A XX. század magyar



Bacsikai Zsolt



Baráti Róbert



Balhuzzi Gábor



Bereczky József



Bérés Ernő



Bogár János



Borka Gyula



Dr. Ita Jenő



Jáger Péter



Játékos Pál



Jenkei András



Jóny István



Kadlót Zoltán



Káldy Zoltán



Korányi Balázs



Kozma Attila



Kőműves Norbert



Lajkó István



Lajtos Márton



Licul János



Májer József



Orosházi Csaba



Dr. Ötvös Imre



Papp János



Paróczai András



Parsch Péter



Pintér János



Rezessy Gergely



Sulyák Attila



Sütő József



Szabó János



Dr. Szabó Miklós



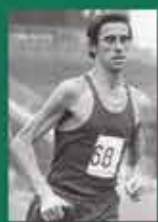
Szabó Zsolt



Szalai István



Szántó Ignác



Szerényi János



Szűcs Antal



Szűcs Csaba



Tabán László



Timár Levente



Tóth Balázs



Tóth László

# Hajrá



# ATLÉTATALÁLKOZÓ

2017. május 6.

## férfi távfutó bajnokai



Fazekas Miklós



Dr. Györi Ferenc



Hecker Gerhart



Holba Zoltán



Hanti Róbert



Horváth Balázs



Hírenek János



Kazsimér Attila



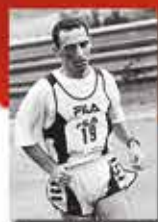
Kerékjártó István



Kispál László



Kiss Zoltán



Kliszek Tamás



Knippl István



Kocsis László



Markó Gábor



Martina Tibor



Mecser Lajos



Mohácsi Péter



Molnár Gábor



Molnár György



Németh Gyula



Sági Ferenc



Serfőző Sándor



Simon Attila



Simon Dénes



Sinkó György



Stépán Zsolt



Stoll Lóránt



Szász László



Székely Csaba



Szekeres Ferenc



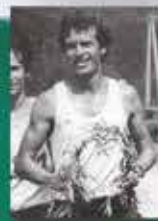
Szekeres János



Szemán János



Szendrői Sándor



Szénegáti István



Tölgyesi Balázs



Dr. Török János



Vágó Béla



Dr. Varga Gyula



Zemen János



Zöld László



Zsinka András

# Futás!



# Sport és támogatás

**Orosházi Csaba** meghatározó alakja volt a '70-es évek elején a hazai 1500 m-es mezőnynek. Akkor érte el legjobb eredményeit, amikor Debrecenben a középtávfutásban a legsikeresebb évek kezdődtek. 1970-ben vidékbajnokságot nyert a 3000 méteres akadályfutásban, 1971-ben második helyezést ért el az országos bajnokságon 1500 méteren. 1972-ben 1500 m-en és 3000 m-en második helyezést volt a hazai ranglistán. *S ha egy makacs sérülés nem akadályozza meg, valószínű még sok szép eredményt ért volna el.*

– *Hogyan kezdődött? Miért a futást választottad?*

– 1962 őszén a Tóth Árpád Gimnázium II. éves tanulójaként rajthoz álltam és második lettem az iskolánk névadójának emlékére minden évben megrendezésre kerülő mezei futó versenyen. A verseny, a Nagyerdőn, a költő Tóth Árpád mellszobránál lévő emlékhely és a Békás tó környékén, több száz gimnazista társam részvételével történt. Sajnos a verseny helyszínét méltánytalan körülmény jellemzi. A versenyt követően határoztam el, hogy az addig általam hobby szinten gyakorolt labdarúgást felváltom a futással (középtáv), amely szerintem jobban kifejezésre tudja juttatni az egyén tehetségét, szorgalmát és egyben önmegvalósítását.



– *Első sikereid?*

– Legelső sikerem a már említett Tóth Árpád emléktárgyversenyen elért eredményem, majd azt követő ifjúsági és középiskolás bajnokságban megszerzett helyezéseim (1964–1965).

– *Melyik eredményedre emlékszel a legszívesebben?*

– Az 1971-ben Budapesten, az országos bajnokságon, 1500 méteren megszerzett II. helyem, amely egyik legemlékezetesebb momentumuma volt sportpályafutásomnak. Ennek pikantériája, hogy a verseny előtt nem volt nálam a pályabeléptető engedély, és így kénytelen voltam saját versenyemre megváltani és kifizetni a belépőt.

– *Mondj valamit az edzéseidről, mennyit futottál egy héten?*

Három szakaszra kell bontanom:

**1962–1966.** A debreceni Építőknek id. Aradi János irányította az edzéseimet az akkori középtávfutó társaimmal együtt (Aradi Csaba,

Aradi András, Rózsa István, Marosán László, Vadnai László, Perjés Zoltán).

Alapozási időszakban a debreceni Nagyerdőn, mindennap kis- és nagykörök (12-16 km)

Versenyszezonban az Építők atlétikai pályán főleg rövid résztávok (8×120m vagy 8×150m).

**1967–1968.** 1967 nyarán Budapestre költöztem, ahol dr. Szabó Miklós mesteredző (a melbournei olimpia 5000m-es IV. helyezettje) vette át az edzéseim irányítását, ekkor, már ha nem volt verseny hétvégén, erős hegyi futásokkal 12-15 km/nap, 100 km/hét, míg pályaedzéseken teljes intenzitással résztávok pl. 8-10×400 m 60mp-en belül, rövid 1 perces pihenőkkel. Ebben az időszakban a Bp. Spartacus volt a klubom. A Népstadionban akkor működő futó-kollégiumban együtt laktam és edzettem több neves középtávfutóval: Kapás Géza, Mohácsi Péter, Rózsa István, Stoll Lóránt, Szabó János, Tóth Béla, Török János. Ugyanitt edzetek Budavári Mária, Csipán Borbála, Kulcsár Magdolna, Velekey Márta, Budavári. Sajnos a sok beton- és aszfaltfutás miatt sokat voltam sérült, mivel a debreceni Nagyerdő talaja után nem tudtam alkalmazkodni a budapesti környezethez. 1969-ben hazaköltöztem Debrecenbe, de ebben az évben gerincproblémák miatt nem versenyeztem, az edzéseken sem vettem részt rendszeresen.

**1970–71–72.** Edzéseimet ifj. Aradi János irányításával végeztem, akivel úgy is, mint volt versenyzőtársammal, mint edzővel, jó kontaktust tudtam kialakítani. János igen bölcsen, azaz körültekintően, az én teljes egyetértéssel állította össze az edzésprogramokat. Ebben vegyesen szerepeltek hosszabb, 12-16 km-es erdei futások, és pályaedzések 400-600-1200 m-es résztávok, rövid pihenővel. Verseny után közvetlenül átmozgató, majd utána intenzív résztávok edzések következtek.

A legjobb eredményeimet ezekben az években értem el.

1973-ban kiújuló gerincproblémáim és munkahelyi elfoglaltságom miatt befejeztem aktív sport pályafutásomat. Ezt követően még néhány évig hobbi szinten Rózsa István volt középtávfutó barátommal a Nagyerdő jól ismert ösvényein levezetésképpen még futottam, a későbbiekben sajnos már ezek is elmaradtak.

Innentől most már minden energiámat a Baromfifeldolgozó Iparban meghatározó szerepet betöltő debreceni és hajdúvidi üzemek vezetésére fordítottam. Több mint 40 éves



Az Atlétatalálkozón 2017. május 6-án:  
Orosházi Csaba – Béres Ernő – Stoll Lóránt –  
Hecker Gerhart

szakmai pályafutásom sikereihez döntően hozzájárult a versenysportban megszerzett küzdeni tudás és akaratérvényesítés. A közép- és hosszútávfutókra jellemző konok elszántság, mentális és fizikális akaraterek határozták meg munkaéveimet.

Több mint 20 év eltelte után korosztályomból edzői és sportvezetői pályafutást választó sporttársaim megkeresésére kezdtem kilátogatni Debrecenben megrendezésre kerülő atlétikai versenyekre. (Rajkai-Kerékgyártó emléktárgyverseny, ifjúsági és utánpótlás atlétikai világbajnokság, országos bajnokságok stb.)

2012. október 13-án került megrendezésre első alkalommal az Atlétatalálkozó, amikor is az 50-es, 60-as, 70-es és 80-as évek magyar bajnok távfutóit hívták meg a szervezők. Örömmel fogadtam el a meghívást.

Felemelő érzés volt számomra, hogy a futólegendák I. Országos találkozóján, a Nagyerdőn, ismét dobogóra állhattam és jelképesen ismét győztesnek hirdettek ki.

Tisztelettel köszönöm meg az Atlétatalálkozó szervezőinek és aktivistáinak mindazt, amit eddig tettek és a jövőben is tenni kívánnak önkéntes küldetésük érdekében.

**Orosházi Csaba** szép sikereket ért el sportpályafutása során. A Nagyerdő volt a második otthona. A téli alapozó időszakban többnyire ott futotta az igen kemény edzéseit. Legendás volt egyik edzése, a kettős dombon végzett 2×25 db 200 m, 50 dzsogg pihenővel. Napjainkban gyakran feltűnik egy-egy versenyen. Elsősorban mezei, erdei futóversenyeken lehet találkozni vele. Annak idején ő maga is szerette a mezei versenyeket. Az atlétika, a futás szeretete meghatározó életében, és ennek ékes bizonyítéka, hogy az egyik fő támogatója az atlétatalálkozóknak.

Cseke



# Az akadály fölött

Két alkalommal képviselte hazánkat olimpián, Európa-bajnokságon 5. lett fő számában, a 3000 m-es akadályfutásban, két alkalommal lett országos bajnok is ezen a távon, és két alkalommal mezei futásban **Simon Attila**, az FTC egykori kiváló távfutója.



– Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod? Kinek köszönheted, hogy atléta lettél? Ki volt az az edző, akinek a legtöbbet köszönhetsz?

– Az atlétikai pályafutásom nagyon egyszerűen kezdődött. 1953 szeptemberében a IX. kerületi Fáy András gimnáziumban kezdtem el a középiskolát. Itt az előcsarnokban volt egy tábla a következő szöveggel: „Gyere te is a Kinizsibe atlétizálni!” Hát én mentem.

(Kinizsi volt a neve abban az időben az FTC-nek).

Németh Béla lett az edzőm, és az ő irányításával dolgoztam egész pályafutásom alatt. Mellesleg az edzőm, Németh Béla országos bajnok volt 10.000 m-en 1944-ben és mezei futásban két alkalommal.

Mint érdekességet említem meg, hogy egy felhívás alapján lettem atléta, pedig

édeseapám, Simon István országos bajnok volt két alkalommal 5000 m-en, és mezei futásban. Ezenkívül országos csúcsot futott 5000 m-en, és részt vett 1936-ban a berlini olimpián.

– Miért az akadályfutást választottad fő versenyszámodnak?

– Az, hogy akadályfutó lettem, az is a véletlenen múlt. Dr. Sír József szövetségi kapitány 1960 tavaszán a tatai edzőtáborban magához hívott, és azt tanácsolta, hogy próbáljam meg az akadályfutást. Érvei azok voltak, hogy kimondottan lazának láttott, és az előző mezei versenyek alapján pedig kitartónak, szívósnak.

Első versenyemen 9 percet futottam, és innen javultam 8:40,6-ra. Közben beleszerettem az akadályfutásba. Természetesen az akadály mellett síkon is sokat versenyeztem. 1500 m-en 3:42,6-ig, 3000 m-en 7:59,6-ig jutottam.

– Európa-bajnokság döntőjében a 3000 m-es akadályfutásban 5. helyezést értél el. Hogyan emlékszel erre a versenyre?

– A belgrádi Európa-bajnokságon elért 5. helyezésemre még ma is büszke vagyok, bár titokban dobogóról álmodoztam. Az álmom az előfutamban szertefoszlott, mert ráléptek az Achilles-inamra, így a döntőt fájdalomcsillapító injekcióval futottam.

– Két olimpián is képviselted hazánkat. Mit jelentett ez neked?

– Az olimpia minden versenyzőnek a nagy álma. Ahhoz, hogy az indulás jogát megszerezzük, akkor is szinteket kellett teljesíteni. A szintek eléréséhez nagy munkát, sok-sok edzést kellett teljesíteni, de megérte. Már az is egy nagyon kellemes érzés, amikor az utazó csapatba kerül az ember, ami tovább fokozódott, amikor megkaptuk a formaruhát. A nyitóünnepségen történő felvonulás már egyszerűen csodálatos. Ezek a pozitívumok. A negatívum pedig a sok edzésmunka, akarás ellenére mélyen tudásszint alatti teljesítés.

– Kik azok a versenyzők, edzők, akikre a legszívesebben emlékszel?

– Én abban a korban versenyeztem, amikor a magyar futók a világ élvonalához jóval közelebb voltak, mint napjainkban. Kovács József – Büttyök – olimpiai 2. helyezett, Rózsavölgyi Pista olimpiai bronzérmes, dr. Szabó Miklós olimpiai 4. helyezett volt. Szentgáli Lajos

pedig Európa-bajnok volt 800 m-en. Nagyon-nagyon jó volt ezekkel az emberekkel versenyezni, arról nem is beszélve, ha egyszer-egyszer le is tudtam győzni őket.

Rendeztek egy versenysorozatot 1963-ban, Népsport Kupa néven (5 versenyszám volt 2×1500 m, 2×3000 m, és 1×1500 m), amikor az egyik 3000 m-en tízen futottunk 8:10-en belül! A fenti nagy nevek mellett még nem is szóltam Iharos Sándorról, akit 1955-ben a világ legjobb sportolójának választottak, vagy a nagy utódról, Mecser Lajosról. Jó volt versenyezni Parsch Péterrel, Kiss Györggyel, Szerényi Popeye-jel vagy Sütő Jóskával, aki Tokióban az olimpián 5. helyezett volt.

Csodálatos versenyzői gárda volt akkor, jó volt atlétának lenni.

– Mit adott számodra a sport, az atlétika?

– Számomra ebben az időben a futás jelentett mindent, megteremtette a tökéletes közérzetet. Ezen túlmenően az atlétikának köszönhetem, hogy a civil életre is felkészített. Az FTC atlétikai szakosztályának akkor olyan vezetői voltak, akik arra készítettek, hogy a sport mellett tanuljak, és gondoljak a jövőmre is. Anyagi támogatásukkal elvégeztem az élelmiszeriparhoz közel álló főiskolát, amiért a mai napig igen hálás vagyok. (Az FTC az élelmiszer-gazdaság által támogatott egyesület volt).

– Mit üzennél a mai közép- és hosszútávfutó atlétáknak? Mit kell tenni ahhoz szerinted, hogy valakiből sikeres távfutó legyen?

– Szerintem ahhoz, hogy valaki jó távfutó legyen, alapvetően szüksége van a futás szeretetére. Ez alatt azt értem, hogy mindent ez alá rendeljen, belső késztetése legyen az igencsak fárasztó edzések elvégzéséhez. Szeressen edzeni, találja meg benne, ami szép, és állandóan versenyezzen önmagával a fő cél érdekében. Mindezek mellett ahhoz, hogy valaki jó futó legyen, kell egy jó adag szerencse is. Jókor legyen olyan versenyeken, ahol megalapozott tudását jó eredményre tudja váltani.

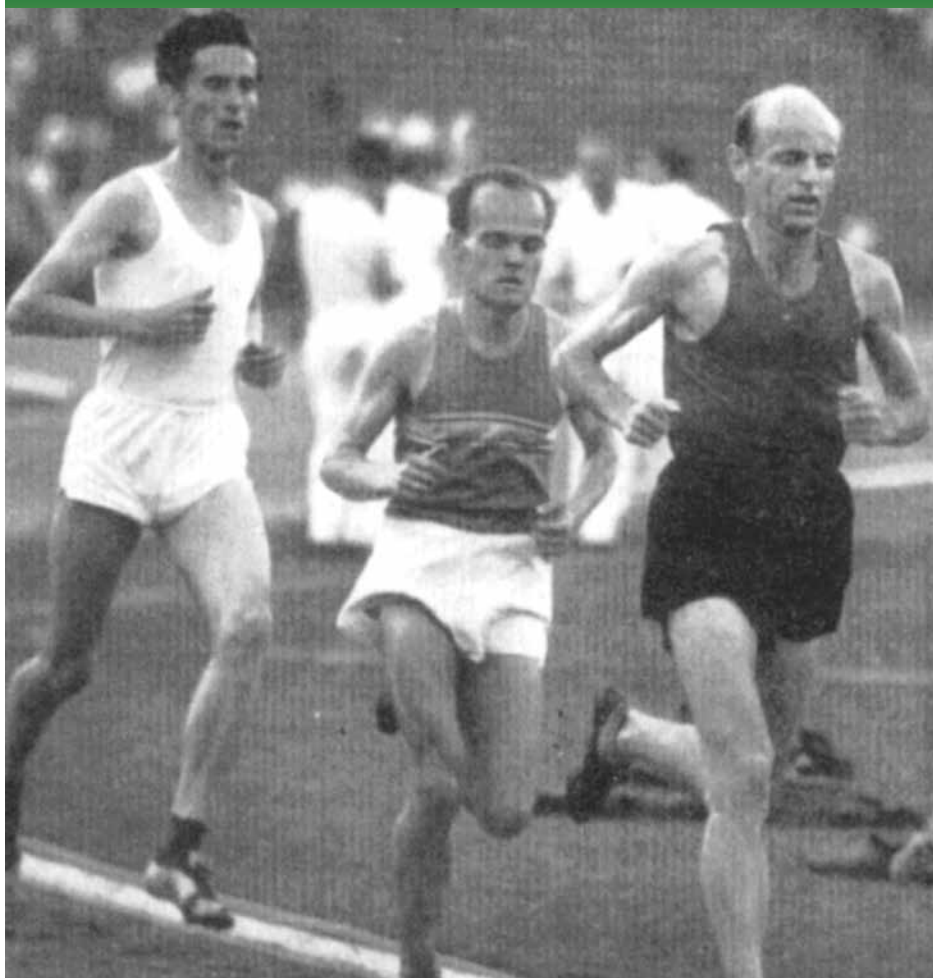
A futás szeretete mindenek előtt, emeli ki az egykori kiváló atléta, **Simon Attila**. Ezt hűen tükrözi az a tény is, hogy nagyszerű eredményeit ugyanannál az edzőnél és ugyanabban az egyesületben érte el. Egy példaértékű pályafutás minden szempontból.

Cseke



A HAJRÁ FUTÁS versenyén mint díjátadó





Dr. Szabó Miklós elöl, mögötte Kovács József és Iharos Sándor

*A legszebb eredményét 1956-ban Melbourne-ben, az olimpián érte el, ahol az 5000 m-es síkfutásban 4. helyezést ért el **dr. Szabó Miklós**, az egykori nagyszerű távfutó. Országos egyéni bajnokságot nyert két alkalommal 10000 m-en, egyszer 5000 m-en, háromszor mezein, két alkalommal 5000 m-es csapatban és két alkalommal mezei csapatban. 40 alkalommal szerepelt a magyar válogatottban. 1957-ben Moszkvában 100.000 néző előtt 13:51.8 perccel megnyerte az év legnagyobb ötezres versenyét, ez akkor az év legjobb eredménye volt 5000 m-en.*

**Dr. Szabó Miklós:** 10 éves koromtól intétetbe jártam, ott nevelkedtem édesanyám korai halála miatt. Mindenfajta mozgásban részt vettem, a testnevelés mindennapos volt. Futballoztam, kézilabdáztam, 14 éves koromban megnyertem egy iskolai versenyt 80 méteres síkfutásban. Egy évvel később 5. lettem egy mezei futóversenyen, de ekkor még nem atletizáltam. A háború után Kecskeméten jártam a piarista gimnáziumba, ahol a leggyorsabb voltam. 1948-ban anélkül, hogy különösebben készültem volna rá, megnyertem egy mezei versenyt. 1950-ben ragadtam az atlétikánál. Ekkor harmadosztályú minősítésem volt. Ettől kezdve rendszeresen edzettem. Eredményeim fokozatosan javultak. 1953-ban válogatott lettem.

Fő versenyszámom az 5000 m-es síkfutás volt. Eredményeimmel nemcsak a hazai, de a nemzetközi mezőnyben is az élmezőnyhöz tartoztam. Iharos Sándor 1955-ben futott 5000 m-es világcsúcs versenyén én is futottam, sőt

segítettem is neki. Ez természetes volt annak ellenére, hogy nem egy klubhoz tartoztunk. Az edzője, Náci bácsi kérésére 3000 m-nél az élre mentem. Iharos világcsúcsa 13:40,6 lett, én pedig 13:59-et futottam.

Az olimpiára történő felkészülés sajnos nem lehetett megfelelő. Pedig a formám nagyon biztató volt. De aztán a politikai események beavatkoztak. Jelentős edzéselhagyás után érkezünk meg az olimpia helyszínére. Ott kellett volna bepótolni a kihagyott edzőmunkát, elérni azt a formát, ami volt néhány hónappal korábban. Ez persze képtelenség volt. További hiba volt, hogy kint nem indultam az olimpia előtt versenyeken, mint például az angolok. Az olimpiai 5000 m-es döntőben 4. helyezést értem el. Az az angol versenyző lett 3. akit az olimpia előtt és után is szinte minden versenyen legyőztem.

Őszintén mondhatom, hogy nagyon jó kapcsolatot ápoltam szinte valamennyi versenyzőtársammal, és természetesen edzőm-

## Egy távfutó gondolatai



Az atlétatalálkozón a dobogón, a díjátadó Patakiné Rózsavölgyi Anikó, a futólegenda lánya

mel, Simek Ferencsel, aki pályafutásom során végig irányította edzéseimet, akire nagyon jó szívvel gondolok. Az egyesületem a Budapesti Haladás volt, amely 1957-ben lett újra MAFC. Szerettünk edzeni.

A versenyzők közül a kiváló akadályfutó, világcsúcstartó Rozsnyói Sándor volt a legjobb barátom. Később a fiatalok közül Simon Attila és Parsch Péter futók voltak, akikkel a legszorosabb volt a kapcsolat.

A sport, az atlétika számomra mindenekelőtt rendszerességet adott, ami már az intézeti neveltetés során kialakult bennem. A gondolkodásomat, hogy rendszeresen és komolyan kell csinálni azt, amit az ember szeret, mert csak úgy van esély arra, hogy elérhessen valamit az ember. Ez kihatott egész életemre. Ez a gondolkodás, mentalitás elősegítette pályafutásomat az élet más területein is. Csak akkor tudok eredményt elérni és nyugodtan élni, ha nem tehetek magamnak szemrehányást azért, mert meg kellett volna csinálnom valamit, amit elmulasztottam.

**Dr. Szabó Miklós** nagyszerű eredményeket ért el a magyar távfutás aranykorában, akkor, amikor a magyar közép- és hosszútávfutás a világ élvonalába tartozott. Iharos Sándor, Kovács József, Rózsavölgyi István, Rozsnyói Sándor, Tábori László méltó vetélytársa volt. Az aktív versenyzés befejezése után tudását, tapasztalatát mint edző, majd mint szakmai vezető adta tovább. Élete szép példa minden tekintetben egy fiatal atléta számára.

Cseke



# Edzéskirály



Rábold Gusztáv – Szántó Tamás – Zsinka András

Atlétának született. Minden adottsága megvolt ahhoz, hogy nagy eredményeket érjen el. Edzője nem tudott olyat kérni tőle, amit maradéktalanul végre ne hajtott volna. Vélhetően ennek is köszönhetette **Szántó Tamás**, hogy 1500-on a világranglista 10. helyéig vitte fedett pályán. Sok szép sikert ért el, s talán ha a 70-es években megadatott volna egy atlétának az, ami napjainkban, akkor az a bizonyos dicsőségtábla még szebben csillogna.

– Mikor, hogyan kezdődött a kapcsolatod az atlétikával?

– Tulajdonképpen, a nagynéném /aki Berettyóújfaluban tanár volt, és engem is tanított, amikor negyedik osztályos voltam, / fedezett fel. Voltak akkor különböző versenyek, azt hiszem úttörő olimpiának hívták, s azokon ugye minden iskolából a legjobbak érdemelték ki az indulás jogát. Én 60 méteren indultam, mert 7,1-et futva nekem volt a legjobb időm a suliban, azt hiszem 14 éves voltam! Majd Pallagra kerültem a középiskolába, ahol volt egy ifi válogatott atléta, Harasztosi József, aki rábeszélte a versenyszerű futásra!

Ő adott edzéstervet és azt magánúton végeztem becsülettel, mígnem egy felmérő versenyen mindenkit legyőztem. Másnap Tatár Miklós testnevelőtanár néhány osztálytársammal engem is bevitt Debrecenbe, ahol Aradi Jánosnak átadott bennünket!

Ahogy az lenni szokott a sok gyerek közül csak én maradtam meg atlétának! Azután, rövidesen a magyar ifi mezőny élvonalába kerültem, még középiskolás koromban 51-et futottam 400-on és 1:57.3-at 800-on.

– Miért, s hogyan kerültél Budapestre az Újpesti Dózsához?

– A középiskola után 21-évesen mentem Budapestre az Újpesti Dózsába, mert a Testnevelési Főiskola edzői szakára jártam. A három év alatt az egyesület színeiben hat felnőtt országos bajnoki címet szereztem a 4×800 és a 4×1500-as váltó tagjaként.

– Mi történt azután?

– A főiskola elvégzése után visszakérültem Debrecenbe, ahol dr. Aradi János vette át az edzéseim irányítását. János messze meghaladta korát az edzőmunka megtervezésében. Közel 40 év távlatából, ha felidézem közös munkánkat, ráismerek sok mindenben a jelenlegi világklasszisok által végzett edzésekre. Az akkori szegényes körülmények, felszereltség volt csak az akadálya annak, hogy igazi világklasszisok legyünk, mert ott volt Lázár Magdolna, Lipcsei Irén, Mester János (Öcsi) és Sári Elek, akik tényleg a világ élvonalában voltak! János felismerte a nélkülözhetetlen, speciális erősítések fontosságát, és ami a legfontosabb, azt edzettük, amire készültünk. Velem János soha nem futtatott egyetlen értelmetlen métert sem.

– Voltak legendás edzések, amit végeztél. Mondj néhányat!

– Akkori szemmel nézve voltak brutális edzéseim, többek között alapozási időszakban pályán, mert kemény tél révén, csak ott tudtunk edzeni, vagy az orosz laktanya mögött, ahol a földalatti termál vízvezeték miatt, egy jó 5-6 m széles egyenes mindig száraz volt, függetlenül az időjárástól! Nos: 60×200 m, vagy 30×400 m, vagy 4×4000 m 11:40-re, szökdelések súlyzóval a vállon, 20×400 m magas térdemeléssel, 30km tempó futás. Majd készülve a fedett pályás versenyekre, ezeket az edzéseket felváltották a minőségi edzések, illetve a gyors futások. 300 m-ek 39-re, vissza séta pihenővel, kemény dombra futások stb. Ennek aztán meg is lett az eredménye, 1978-ban fedett pályán döntős voltam az EB-n 3:40,72-vel, új magyar rekorddal, ami azt hiszem a mai napig is a legjobb 10 eredmény között van, a világranglistán pedig 10. voltam. Az akkori fedett pályás világcsúcs 3:37.9 volt, amit a német Harold Norpoth tartott. Voltak nyári edzéseim, amire szívesen gondolok, 5×300-m 35-36 között teljes pihenővel, ami soha nem volt 10-percnél több, vagy 3×1200 m 2:55-re teljes pihenővel, ennél az edzéseknél, Elek és Öcsi segítettek (nyulaztak)! Nagyon jó társaság volt akkoriban, és az eredmények is (átlagok) jobbak voltak, mint manapság! Volt olyan év, hogy 3:46 körüli eredménnyel éppen a legjobb 30-ba lehetett beférni! Voltak olyan ciklusok a felkészülésben, hogy napi 30-km-t futottam, minden reggel hatkor (benne repülők, rövid lassú futás pihenőkkel, a délutáni edzések, kemény résztávok). Általában szombaton volt laza nap, vasárnap erős hosszú futás, szinte mindig csapatban futottunk ilyenkor, sokszor összegyűlt vagy harminc futó! Szép volt, jó volt, ha újra kezdhethetném, újra ezt csinálnám!



Tamás fantasztikus edzéseredményeket produkált, nem véletlen, hogy a mai napig is 3 megyei csúcsot tart. Egy egyéni 2000 m-en 5:10,8 (1979) és két váltó 4×800 m és 4×1500 m-en. Nagyon tehetséges volt. Minden adottsága megvolt ahhoz, hogy a világ élvonalába kerüljön. Nagyszerű volt a futótechnikája. Különösen edzésteljesítményei voltak kitűnőek. Edzéseredményei alapján talán világrekordot is futhatott volna, 800 m-en és 1500 m-en is. Azzal, hogy nagyszerű futással 1500 m-en a milánói Európa-bajnokságon az évi világranglista 10. helyére került (nem sokkal maradva le az elsőől) és döntős lett, bizonyította, hogy **Szántó Tamás** egy világklasszis versenyző volt. Nem véletlen, hogy ez az eredménye, hosszú évekig fedett pályás magyar rekord volt. Elért eredményeinél is többre volt hivatott.

Cseke



# Popeye, a távfutó

Meghatározó alakja volt az 1960-as évek második felében a magyar férfi hosszútávfutásának **Szerényi János**, alias Popeye a Vasas egykori kiváló atlétája. Legnagyobb sikerét 1966-ban a Budapesten megrendezett Európa-bajnokságon érte el, ahol fő versenyszámában, a 10000 m-en 7. lett. 1968-ban a Mexikóban az olimpián 20. helyezést ért el. Egyéni országos bajnokságot nyert 10000 m-en, három alkalommal mezei csapatban, két alkalommal az 5000 m-es csapatbajnokságon és egyszer a 4×1500 m-es váltóban. 10000 m-en a legjobb eredménye 28:49 volt.

– Hogyan kezdődött kapcsolatod a sporttal? Miért a futást választottad?

– Kapcsolatom az intenzív sporttal az után kezdődött, hogy bevonultam sorkatonai szolgálatra a Flottillához. A futást nem én választottam, hanem a futás választott engem. Akkoriban évente rendeztek „Hadsereg bajnokságot”, az ott eredményt elérők különböző kedvezményt kaptak. A sporttiszta a futást ajánlotta nekem. Mivel már az első versenyen jól szerepeltem, attól kezdve adva volt, mit kell sportolnom.

– Kik azok, akik segítették sportpályafutásod, akiknek a legtöbbet köszönhetsz?

– A sportpályafutásomat sokan segítették. Az akkor még aktívan versenyző „nagyok”, Iharos, Rózsavölgyi, Kovács Bütyök, akik nem féltékenyek, hanem segítőkészek voltak. Segítették edzőim, Antal

Gyula, Juhász Béla. Az atlétikai szövetség szívvel-lélekkel, a sportért, az atlétikáért, atlétákért élő emberei, mint Horváth Pál, Koltai Jenő, vagy Sír Kaja bácsi. Sajnos kerékkötők is voltak, róluk nem szívesen szólnék.

– Olimpián is képviselted hazánkat. Mit jelentett ez számodra? Hogyan emlékszel a versenyre?

– Az olimpia – Mexikó – számomra a legszebb vágyaim beteljesülését jelentette. Nagyszerű verseny volt, némi rendezési zavarokkal, ugyanis a sok induló miatt nem fordítottak kellő figyelmet a versenyzőkre, kivéve az élmezőnyre. Talán az volt az oka, hogy ilyen nagy versenyt még nem rendeztek.

– Melyik verseny, eredmény a legszebb emléked?

– Legszebb versenyeredményem a Budapesten rendezett Európa-bajnokság, ahol 7. helyezést értem el 10000 m-en, és persze az olimpia.

– Milyen volt a kapcsolatod a 60-as évek legendás



1972-ben az olimpiai lánggal

távfutójával, Mecser Lajossal, akivel sok nagy csatát vívtatok elsősorban 10000 m-en?

– Jó barátok voltunk. Lajosnak persze jobb eredményei voltak, de sikerült öt néhányszor legyőznöm. Gyakran előfordult, hogy megkért egy-egy versenyen, hogy fussak neki iramot, és én ezt szívesen meg tettem, így segítettük egymást a jobb eredmény elérése érdekében. Ez szinte természetes volt.

– Hogyan, kitől kaptad a Popeye becenevet?

– 1959-ben vonultam be katonának a Flottillához. Itt indultam a hadsereg mezei bajnokságán. Figyeltek rám, és 1960-ban a Honvéd igazolt atlétája lettem. Talán Antal Gyula, a kiváló edző volt az, aki a Popeye beceneven szólított először.

– Mit jelentett számodra a sport?

– Számomra a sport lehetőséget adott egy színvonalasabb életre. Baján születtem egy mélyszegénységben élő, sokgyermekes vasutas családban. A sporteredményeim nélkül a világból szinte semmit nem láttam volna, nem tanultam volna. Akkoriban a sport egy kiemelkedési lehetőség volt.

– Mi kell ahhoz szerinted, hogy valaki sikeres távfutó legyen?

– Ahhoz, hogy valakiből sikeres távfutó legyen, a fizikai adottságon kívül rengeteg munka, lemondás, segítő család és szív kell. Elmondani nem tudom, hogy milyen érzés volt a magyar atlétaválogatott trikóját felvenni az első válogatott versenyemen. Azt hiszem, ez ma már kevés sportolót inspirál.

Rengeteg munka, lemondás, segítő család és szív kell ahhoz, hogy valaki sikeres távfutó legyen, vallja az egykori nagyszerű atléta, **Szerényi János**. És Popeye az volt. Kívíta atlétatársai elismerését. S bár az atlétika döntően egyéni sportág, de igazi csapatember volt. Tisztelték benne az atlétát az elért eredményei okán, és szerették segítőkész, jó szándékú, igaz emberi jelleme miatt.

Cseke





# Zemen

**Zemen János** az a magyar távfutó, aki utoljára döntőt futott olimpián, 1976-ban Montrealban 1500 m-en, ahol 9. helyezést ért el az Ű. Dózsa kiváló atlétája. Fedett pályás Európa-bajnokságon bronzérmes volt 1977-ben San Sebastianban 1500 m-en. Országos bajnok volt négy alkalommal 1500 m-en, egy alkalommal 800 m-en, két alkalommal az 5000 m-es csapatban, nyolc alkalommal a 4×800 m-es és öt alkalommal a 4×1500 m-es váltóban. Országos csúcsot ért el 1000 m-en, 1500 m-en és 1 mérföldön.

– Hogyan kezdődött, ki fedezett fel, ki látta meg benned a tehetséget a futáshoz?

– Gimnazista voltam, 15 éves. Mindig kint voltunk a téren, sokat futottam. Indultam egy mezei versenyen és megverték. Elszégyelltem magam, mert azt hittem elég jól tudok futni és győzni fogok.

Ezután édesapám segített felkészülni a következő versenyre, aki edzésen kerékpárral jött mellettem. Egy újabb iskolai versenyen már 3. helyezett lettem. Bodnár Ferenc testnevelő tanár hívott a Váci Vasutas Egyesületbe. Ebből az egyesületből annak idején sok futó került később az Ű. Dózsába. Így kerültem én is a pesti klubhoz, ahol Híres László lett 19 évesen az edzőm.

– Kik azok a versenyzők, edzők, akiknek a legtöbbet köszönhetsz, akikre a legszívesebben emlékszel?

– Atlétatársaim közül Albert Albert, Máthé Sándor, Németh Gyula, Nagy Vilmos és Fancsali András álltak a legközelebb hozzám. Sajnos Fancsali András és Máthé Sándor már elmentek. Az edzőmet Híres Lászlót tiszteltem, mint edzőt, és mint embert egyaránt. Példamutató volt minden tekintetben.

– Milyen adottságok kellenek szerinted ahhoz, hogy valakiből sikeres távfutó legyen?

– Tehetség, szorgalom, vasakarát, ezt hirdette az edzőm, és vallom magam is. Ma már azonban kétségtelen szükség van a család anyagi támogatására is. A felszerelések, edzőtáborok stb. biztosításához elengedhetetlen.

– 1976. Montreal 1500 m, olimpiai döntő. Ennyi idő távlatából hogyan értékeled azt a versenyt, ahol jó formában, komoly esélyesként futottál, s végül 9. lettél?

– Nagyszerű formában voltam. Erős voltam. Úgy éreztem, mindenkit meg tudok verni. Az elődöntőben lehajráztam, és ki-vertem Thomas Wessinghagét – aki később Európa-bajnok lett –, azt a német versenyzőt, aki esélyes volt a végső győzelemre is. A döntő előtti napon azt mondtam Schmutz István gyűrőnek, hogy holnap nekem fog-ják eljátszani a Himnuszt. Biztos voltam benne, hogy olimpiai bajnok leszek. Nem

féltem egyetlen ellenfelemtől sem. Az edzőm, a legendás Híres László, aki igazán bízott bennem, sajnos nem volt ott. Nem jöhetett ki. Nem engedték ki. A vezetők nem szerették, mert kimondta az igazságot. Ugyanakkor a szakmai vezetőktől nem éreztem a bizalmat. Egyáltalán nem. Nem hittek bennem. Nem hitték, hogy komoly eredményt érhetek el. Fontos megemlíteni, hogy az olimpia előtt nem engedtek ki nyugatra versenyezni, így nem tudtam tapasztalatot szerezni a legjobbakkal történő versenyzéssel. Aki hasonló szinten futott valaha is, az tudja, hogy ez mekkora hátrányt jelentett. Csak 1-2 kelet-európai versenyen vehettem részt. A döntő napján nagyon egyedül éreztem magam. Megláttam az esélyes futókat, és egyszerűen elszállt minden önbizalmam. Teljesen be-rezeltem. Fejben nagyon gyenge voltam. Ennek lett egyenes következménye a döntőben a gyenge futásom és az időm, 3:43,02.

Az olimpia után közvetlenül versenysorozaton vettem részt, többségében az olimpián döntőbe került versenyzőkkel. Meghívásos világtjátékoknak nevezték. Helsinkiben 2. helyezett lettem, megvertem az 1500 méteren olimpiai bajnok John Walkert is. Az olimpiai döntő után, 10 nappal Stockholmban győztem, országos csúcsot futva, 3:36,96 perccel. Majd a következő napon Finnországban, Turkuban győztem, 50 méterrel vertem meg 1500-on, a négyszeres olimpiai bajnok Lasse Virént. Ilyen formában voltam.

– Mennyit edzettél versenyződíszakban, és mennyit futottál alapozáskor?

– Versenyződíszakban általában 300 km/hó volt az átlag, alapozás alatt 450-500 km. Ez általában egyébként heti 10 edzést jelentett. Egy jellemző edzés volt télen 15-16 db 400 m 1 perc pihenővel, amit általában többen futottunk, és hajtottuk egymást. Mondhatni, hogy szinte minden edzés versenyszerű volt. Nyáron 10 db 400 m, szintén egy perc



pihenővel 57-58 másodperces átlagra, úgy, hogy kb. 62 mp. volt az első, és 56 mp. az utolsó. Fokozatosan erősödött a résztávok alatt az iram. Vallom, amit edzőm is, hogy kőkeményen kell edzeni, de ugyanakkor nagyon fontos a regenerálódás! Nem szerencsés, ha valaki annyira kihajtja magát egy edzésen, hogy másnap nem képes teljes intenzitással elvégezni az aznapi feladatot. A jó edzés olyan, hogy attól másnap is tudsz futni!

– Mi az, amit leginkább gondolsz, az aktív versenyzői pályafutásoddal kapcsolatban?

– Lehettem volna jobb is, érhettem volna el sokkal szebb eredményeket is!

– Mint sikeres edző tevékenykedsz évtizedek óta. Mi a legnagyobb célod, amit szeretnél elérni?

– Céлом mindenképp, hogy legalább egy tanítványom világvásáron dobogóra álljon! **Zemen János** maradandót alkotott a magyar atlétikában. Méltán tisztelik mint egykori atlétát, edzőt, sportembert!

Cseke



# A találkozás öröme 2017. május 6.



Szerényi János – Zöld László – Szatzker Csaba – Gonda Tibor – Kispál László – Tóth László – Martina Tibor – Játékos Pál – Molnár Gábor – Szalai István – Liczul János



Orosházi Csaba, az egykori kiváló debreceni távfutó, a rendezvény egyik fő támogatója



Orosházi Csaba – Lipcsey Irén – Szabó Miklós – Tóth Béla – Mecser Lajos – Molnár Gábor



Rajt



Célbaérkezés



Futólegendák: Szabó Miklós – Bérés Ernő



Találkozó Komlón, 2017. szeptember 16.



Borka Gyula, a díjátadó Visneyi Márta



Találkozás több mint 55 év után: Varga Gyula – Simon Attila



A sátorban



# Újra a dobogón 2017. május 6.



Mohácsi Péter



Káldy Zoltán, a díjátadó Otman Nebil



Mecser Lajos, a díjátadó Lipcsey Irén



Szalai István, a díjátadó Németh Ilona



Varga Gyula



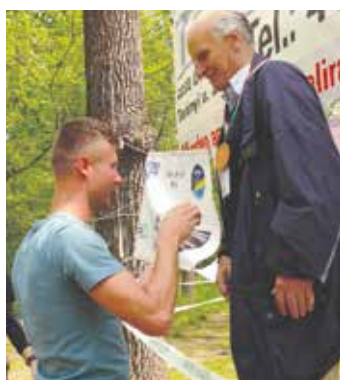
Szekeres Ferenc, a díjátadó Németh Ilona



† Szabó János, a díjátadó Lipcsey Irén



Simon Attila



Hecker Gerhart,  
a díjátadó Kovács Zsolt



Liczul János, a díjátadó Orendi Mihály, a MOB  
alelnöke, a rendezvény egyik fő támogatója



# EMLÉKLAP

.....  
részére

*„Az elődök dicsősége fény az utódok számára”.*  
**Sallustius**

Mottó:

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

Mert ott van a piramis, az fennmarad, ha beszélnek róla, ha nem.  
De egy eredmény, még ha oly kivételes is, azt megjavítják, elszáll, nem marad,  
csak annak aki elérte, ha nincs aki örökítse.

Igen, örökíteni, és napirenden tartani. És nem csak egy emberi gesztus okán,  
bár önmagában már ez is elég magyarázat lehetne.

Azonban ennél sokkal többről van szó. Ezeket a nagyszerű eredményeket  
napirenden kell tartani. Mert hatása van a jelenre és hatása van a jövőre.  
Továbbá azért is, mert a múlt tisztelete nélkül nincs jövő. Nem lehet. Csak üresség.  
Ezek a nagyszerű atléták maradandót alkottak. Eredményeik része a magyar  
atlétika legszebb fejezetének.

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület megalakulásakor egyik alapvető céljának fogalmazta meg,  
hogy törődjön, foglalkozzon az egykori nagyszerű futókkal,  
az általuk elért kiváló eredményekkel.

Az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as években maradandót alkotott,  
volt kiválóságok, a női rövidtávfutók jöttek el ma egy találkozóra. Felidézni a szép múltat,  
emlékezni a régi sikerekre, példát adva a mai fiatalságnak ezzel a rendezvénnel is.

**Köszönjük, hogy eljöttetek!**

**Hajrá Futás!**

**Debrecen, 2017. május 6.**

**Cseke István**  
szervező







# Hajrá Futás!



Támogatók:



**MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG**  
**DR. PÓSÁN LÁSZLÓ      ORENDI MIHÁLY**  
**PATAKINÉ RÓZSAVÖLGYI ANIKÓ**



Mottó:

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

# ATLÉTATALÁLKOZÓK

2013

2012

2015



2016

2017

## FUTÓLEGENDÁKKAL

## Hajrá Futás!