

• V. Oxigén Kupa 2011–2012



• Szép múlt



• Amatőr futók



- **Eredmények**
- **A Hajdú család**
- **Sporttudomány**
- **Elment egy atléta**



Tisztelt Olvasó!

A DAF, a Debreceni Atlétabarátok Fóruma atlétikai magazin az elmúlt két évben hat alkalommal jelent meg. 2011. szeptemberétől átveszi helyét az OFM, az Oxigén Futó Magazin, mely az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozathoz kapcsolódó kiadvány. Az OFM döntően a futásról szól, de az Eredmények oldalakon helyet kapnak majd dobó- és ugróatléták is. Terveink szerint egy évben három alkalommal fog megjelenni a továbbra is ingyenes kiadvány. A megjelentetés ennél fogva kizárólag támogatásból lehetséges.

Ezért amennyiben a Tisztelt Olvasó támogatásra méltónak találja az újságot, az alábbi számlaszámra befizetett összeggel elősegítheti annak megjelenését.

10400339-86745653-55511001

Köszönjük! *Szerkesztőség*

V. Oxigén Kupa 2011–2012

Október 8-án rajtol az V. Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat.

A versenysorozat célja továbbra is a futás népszerűsítése, versenyzési lehetőség biztosítása a téli alapozó időszakban az aktívan sportoló atléták, továbbá az amatőr futók részére.

Már nagyon várjuk. Reméljük, a futók is! Számoljuk a napokat. És persze tennivaló van bőven. A süteménypartitól az eredményhirdetésig mindennek rendben kell lennie. Természetesen továbbra is nevezési díj nélkül rendezzük meg, akkor is, ha reményeink szerint egyre többen csatlakoznak és tisztelik meg a versenyt.

A Facebookon létrehoztuk a verseny adatlapját (Oxigén Kupa erdei futóverseny). Mindennap feltesszük a rajtig egy-egy futótársunk képét az eddigi versenyekről. Ezúton is köszönetet nagyszerű fotósainknak!



Az Oxigén Kupa továbbra is hat versenyből áll. Két lényeges változás lesz az idei versenysorozattól.

– Az ifjúságiak 2,5 km-es versenyének rajtja **10:30**-kor lesz!

– Az egyes versenyek után eredményhirdetést tartunk. Versenyszámonként az abszolút 1-3 helyezett érdíjazásban részesül.

A verseny helyszíne változatlan. A versenysorozat kezdete előtt, október 7-án, 17 órától süteménypartit rendezünk a szokott helyen, a Középkolai Sportkollégium éttermében.

A versenysorozaton és a süteménypartin szeretettel várunk minden amatőr és profi futótársunkat. A versenykiírás megtalálható a www.frissoxigen.hu honlapon.

Hajrá Futás!

Nagyerdő Napja Emlékverseny

A debreceni Nagyerdő hazánk legelső természetvédelmi területe, de ebben nem csupán hazánkban az első, hanem Európában is. A Nagyerdő északi részén 1939. október 10-én alakították ki az első védett területet, amely természetvédelmi terület akkor 31 hektáron terült el. A magyar Természetvédelmi Törzskönyvben az egyes sorszámokon ez a terület szerepel.

A 2011–2012-es Oxigén Kupa első versenyét október 8-én ezért e jeles nap emlékére rendezzük meg.

A versenyen a 2,5 km, az 5 km és a 10 km férfi és női győztesei, továbbá egy amatőr férfi és női futótársunk egy-egy serleget kap ajándékba.

Az emlékversenyt támogatja a Nagyerdő természeti és épített környezete védelme érdekében létrejött Nagyerdő Társaság.

Az oldalt összeállította: Áts – Cseke

OFM Oxigén Futó Magazin

- Futással foglalkozó lap • Ingyenes kiadvány • Megjelenik 1000 példányban
- Szerkesztőség: Áts László, Cseke István, Hajdú Károly, Lázár Magdolna
- A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25. • E-mail: istvanceke55@gmail.com • Telefon: 06-30-695-3880
- Kiadja: Friss Oxigén Alapítvány • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó
- Nyomtatás: Hajdú 2000 Kft. 4030 Debrecen, Bádogos u. 2. • Terjeszti a szerkesztőség
- Az újság letölthető a www.frissoxigen.hu honlapról

A szerkesztőség hozzájárul az újság egészben vagy részletekben történő sokszorosításához és terjesztéséhez.

Kovács Gyulára emlékezünk



Az Oxigén Kupa november 12-i versenyét a nemrég elhunyt egykori nagyszerű atléta, **Kovács Gyula** emlékére rendezzük. A versenyen az ifjúsági 2,5 km-es verseny leány és fiú győztese serleget kap.

Rajtszámok átvétele

Kedves Futótársaink!

Az Oxigén Kupán indulók száma – legnagyobb örömünkre – évről évre növekszik. Ez természetesen a rendezéssel járó feladatok is növeli. Ahhoz, hogy a versenyt rendben, zökkenőmentesen lehessen megrendezni, és a verseny eredményeinek jegyzőkönyve hibátlan pontos legyen, elengedhetetlen feltétel, hogy a rajtszámok időben a rajt előtt kiadásra kerüljenek. Mint tapasztalható most már 3 asztalnál – férfiak, nők, új versenyzők - 2-2 fő adja ki a rajtszámokat. Azonban úgy tűnik ez is kevés, mégpedig azért mert a versenyzők többsége a rajt előtti utolsó félórán érkezik a verseny helyszínére. Ez a legtöbb verseny esetében elképzelhetetlen. Mint bizonyára jól tudjátok – sokszor elmondtuk – a versenyen közreműködő segítőink feladataik ellátásáért díjazásban nem részesülnek! A dolgukat a futás a futók iránti szeretetből végzik egytől egyig.

A rajtszámok felvétele ettől az évtől, mivel az ifjúsági versenyének rajtja 10:30 már 9:30-tól lehetséges. Ily módon a rajtszámok felvétele az ifjúsági versenyzők részére 10:20-ig, az 5 és 10 km-en indulók esetében 10:50-ig lehetséges. Ezért kérünk benneteket, hogy a sorban állás, továbbá a rajt előtti felesleges kellemetlenségek elkerülése érdekében időben igyekezzetek megjelenni a rajtszámok átvételének érdekében.

Megértéseket köszönjük!



Főtámogatóink



Tócsóskert téri Patika Kft. +



Támogatóink



Seemann Étterem



PLAY-XL Kft.

Arti Dent

YAMAHA MÁTHÉ
Motor és kerékpár 400 m - en!
www.mathemotor.hu www.mathekerkep.hu

programportal.hu
ÉLVEZD AZ ÉLETET!



Középiskolai Sportkollegium



Dryvit Profi Bt.
www.dryvitprof.hu

UniCredit Bank

Barbócz Anikó Dobrossy István VARGA GÁBOR

LAUTERBACH IBOLYA

Kovács Gyula

Utánpótlás Európa-bajnokság Ostrava Július 14 – 17.



400m gát 7. Koroknai Tibor DSC-SI 50,28
Edző: Giczei Csaba

U23, Junior és Ifjúsági Országos Bajnokság Nyíregyháza 2011. június 24–26.

■ U23 Férfi

800 m

4. Bakó András 90 DEREVE 1:57,25

1500 m

5. Bakó András 90 DEREVE 4:11,19

110 m gát (1,06)

2. Koroknai Tibor 90 DSC-SI 14,56

400 m gát

1. Koroknai Tibor 90 DSC-SI 51,69

A bajnok edzője: Giczei Csaba

7. Zsilinszky Pál Zoltán 89 DSC-SI 1:00,20

Gerelyhajítás (800 g)

2. Kocsis Máté 90 DSC-SI 58,67

■ U23 Női

Súlylökés (4 kg)

4. Vörös Orsolya 89 DSC-SI 12,48

Gerelyhajítás (600 g)

6. Vörös Orsolya 89 DSC-SI 36,75

■ Junior Férfi

400 m

2. Koroknai Máté 93 DSC-SI 48,83

9. Filep Máté 93 DSC-SI 51,58

11. Pásti Ferenc 93 DSC-SI 51,92

15. Herman Sándor 92 DSC-SI 52,74

800 m

8. Pásti Ferenc 93 DSC-SI 2:00,13

110 m gát (0,99)

3. Lesku Norbert 93 DSC-SI 15,55

400 m gát (0,91)

1. Koroknai Máté 93 DSC-SI 54,30

A bajnok edzője: Giczei Csaba

4. Herman Sándor 92 DSC-SI 58,37

Távolugrás

2. Lesku Norbert 93 DSC-SI 7,00

Hármasugrás

10. Szakács Ádám 93 DSC-SI 12,42

■ Junior Női

100 m

4. Kerekes Gréta 92 DSC-SI 12,39

200 m

5. Kálmán Csenge Zsuzsanna 92 DSC-SI 25,77

400 m

2. Kálmán Csenge Zsuzsanna 92 DSC-SI 57,77

100 m gát (0,84)

3. Kerekes Gréta 92 DSC-SI 14,40

Távolugrás

9. Kovács Dóra Zsófia 92 DSC-SI 5,25

■ Ifjúsági Fiú

800 m

15. Kopányi Attila 95 DSC-SI 2:05,47

17. Fülöp Attila 94 DEREVE 2:06,81

22. Éles Olivér 94 DSC-SI 2:13,57

Magasugrás

13. Gulyás Gergely 94 DSC-SI 1,75

Távolugrás

3. Magyar Zoltán Péter 94 DSC-SI 7,05

9. Juhász Tamás 95 DSC-SI 6,75

Hármasugrás

1. Juhász Tamás 95 DSC-SI 14,16

A bajnok edzője: Szabó Róbert

2. Magyar Zoltán Péter 94 DSC-SI 14,06

■ Ifjúsági Leány

400 m

2. Sárkány Fanni 94 DSC-SI 58,21

100 m gát (0,76)

2. Szarvas Dóra 94 DSC-SI 14,58

400 m gát

2. Szarvas Dóra 94 DSC-SI 1:03,70

5. Sárkány Fanni 94 DSC-SI 1:07,18

Hármasugrás

8. Muszbek Laura 94 DSC-SI 10,51

Súlylökés (3 kg)

11. Lakatos Zsófia Petra 94 DSC-SI 10,01

Gerelyhajítás (600 g)

7. Gellén Claudia Zsuzsa 95 DSC-SI 34,1

16. Atlétikai Magyar Bajnokság Szekszárd Augusztus 6–7.

■ Nők

400 m

4. Kálmán Csenge Zsuzsanna DSC-SI 55,98

100 m gát

3. Kerekes Gréta DSC-SI 13,97

400 m gát

3. Kálmán Csenge Zsuzsanna DSC-SI 1:02,49

6. Szarvas Dóra DSC-SI 1:05,15

4×100 m váltó

4. DSC-SI 48,14

(Szarvas Dóra 94, Kálmán Csenge 92, Kozák Luca 96,

Kerekes Gréta 92)

4×400 m váltó

2. DSC-SI 3:51,65

(Szarvas Dóra 94, Aradi Bernadett 87, Sárkány Fanni 94,
Kálmán Csenge 92)

■ **Férfiak**

400 m

6. Koroknai Máté DSC-SI 48,45
8. Gutema Emanuel DSC-SI 49,30

800 m

1. **Kazi Tamás** DSC-SI **1:48,01**
Edző: Dr. Gyimes Zsolt

9. Gutema Emanuel DSC-SI 1:52,95
22. Otman Nebil BAB SE 2:02,10
24. Bencze Mátyás Dr BAB SE 2:04,98

110 m gát

3. **Koroknai Tibor** DSC-SI **14,53**

400 m gát

1. **Koroknai Tibor** DSC-SI **51,27**

Edző: Giczei Csaba

2. **Koroknai Máté** DSC-SI **52,50**

4x400 m váltó

1. DSC-SI **3:12,22**

(Gutema Emanuel 86, Koroknai Máté 93, Koroknai Tibor 90,
Kazi Tamás 85)

Magas

1. **Harsányi Olivér** DSC-SI **2,13**

Edző: Szabó Róbert

Rúd

1. **Skoumal Péter** DSC-SI **5,00**

Edző: Skoumal András

Távol

8. Lesku Norbert DSC-SI 6,89
12. Magyar Zoltán DSC-SI 6,72

Hármas

9. Magyar Zoltán DSC-SI 14,38

Súlylökés

14. Zsivoczky-Pandel Attila DSC-SI 14,14

Diszkoszvetés

14. Zsivoczky-Pandel Attila DSC-SI 43,18

Gerelyhajítás

11. Zsivoczky-Pandel Attila DSC-SI 58,53

16. Kocsis Máté DSC-SI 50,97

**XXIX. Veterán Országos Bajnokság
Budapest Augusztus 7.**

■ **Férfiak**

M40

- 1500 m 2. Chrobák Gyula Oxigén Klub 5:00,68
5000 m 4. Chrobák Gyula Oxigén Klub 18:16,92

Távol 1. Kiss Miklós DEVAK 5,30

Hármas 1. Kiss Miklós DEVAK 11,15

M45

- Nehézkalapács 1. Lóska Sándor DEVAK 14,28

Magas 1. Dr. Várhelyi Tamás DEVAK 1,51

M50

200 m 3. Jurth Gyula Oxigén Klub 28,03

400 m 3. Jurth Gyula Oxigén Klub 1:02,98

800 m 3. Sulyok János DEVAK 3:00,27

Távol 10. Ignáth Antal DEVAK 5,28

Hármas 9. Ignáth Antal DEVAK 11,19

M55

5000 m 2. Fekete Antal DEVAK 21:40,86

Rúdugrás 1. Makó Ernő DEVAK 3,60

Távol 1. Ignát Antal DEVAK 5,19

Hármas 1. Ignát Antal DEVAK 10,92

M60

800 m 1. Tomkovics József DEVAK 2:54,76

5000 m 2. Dr. Moldvay István DEVAK 25:33,65

M65

Gerelyhajítás 2. Hegedűs Antal DEVAK 39,13

Diszkosz 3. Simon Zoltán DEVAK 26,06

M70

100 m 2. Bakk Gyula DEVAK 16,09

200 m 2. Bakk Gyula DEVAK 33,62

Magasugrás 1. Bakk Gyula DEVAK 1,24

Rúdugrás 1. Kurunczi Zoltán Oxigén Klub 2,60

Nehézkalapács 1. Belházi János DEVAK 14,03

■ **Nők**

W40

Diszkosz 1. Bessenyiné Tarpai Nóra DEVAK 25,35

Súly 3. Bessenyiné Tarpai Nóra DEVAK 6,11

W70

Gerely 1. Kertészné Szentési Éva DEVAK 26,08

**Veterán Világbajnokság
Sacramento/USA Július 6–17.**



M55 Rúdugrás 4. Makó Ernő DEVAK 3,50 m

M70 Rúdugrás 2. Kurunczi Zoltán Oxigén Klub 3,05 m

Hármasugrás 4. Kurunczi Zoltán Oxigén Klub 9,10 m



Oxigén





n Kupa



Fotók: Balajti András,
Bodó Béla és Pusztai Árpád



A Hajdú család

A családban mindenki fut. Az apa egykori kiváló maratoni futó. Legjobb eredménye 2:20:14, amit 1986-ban futott, ma is Hajdú-Bihar megyei csúcs. Napjainkban mint szenior atléta rendszeresen indul versenyeken. Az anya mint lelkes amatőr futó rója a kilométereket.

Lányuk, a 18 éves Anna tehetséges középtávfutó, már sok szép eredményt ért el.

A fiuk, Kristóf 15 éves és triatlonozik.

– A megyei maratoni csúcscod az idén 25 éves. Melyek voltak ezenkívül a legszebb eredményeid?

– Hosszú ez a 25 év, még a maratoni futásnak is. Az emlékek is halványulnak. A legszebbek közé sorolandó, amikor Csehszlovákiában, Breznoban megnyertem egy maratont. Azokban az években még sokkal kevesebb versenyt rendeztek, tehát a győzelem jóval kevesebbeknek adatott meg, mint ma. A legszebb sikereim közé tartozik az, hogy a Rajkai emlékversenyen az egyetemi kategóriában a dobogóra állhattam, hiszen az ország egyik legrangosabb versenye volt, elég egy pillantást vetni a győztesek listájára. Ide tartozik, hogy lányom néhány éve megnyerte a Rajkain a női abszolút versenyt, amire nagyon büszke voltam.

Volt egy közel tízéves szakasza az életemnek, amikor ha „álomból felébresztettek”, akkor is lefutottam a maratont 2:20 és 2:25 között. Mindezt én tanulás és munka mellett értem el. Halalom, ma emlegetik az atléták, hogy akkor még mindenkinek sportállása volt, tehát nem kellett bejárni dolgozni. Nekem nem volt, és van olyan barátom, aki kikerülve a sportállásból eredményesebb hosszútávfutó lett.

Futottam Koreától Kanadáig sok országban és városban. Apró emlék mindegyikhez kapcsolódik, amiket hosszú lenne felsorolni. A pályafutásomat a svájci Alpok maratonon fejeztem be, amelynek a távja 67 km, és 2739 m magas hágón kell átfutni 51 km-nél. Borzasztóan örültem, amikor célba értem.

– Feleséged is szokott futni. Milyen gyakran és mennyit fut?

– A feleségem a megismerkedésünk előtt röplabdázott, és ebből adódóan nem szeretett futni. A DASE-pályán, amikor először lefutott 3 kört, majdnem elsírta magát, és kijelentette, hogy soha többé. Az évek múltak, és ráérezett a futás és a hozzá tartozó jó közérzet „ízére”, és volt olyan időszak az életében, amikor naponta kétszer ment ki lefutni a szokásos 7 km-es távját. Versenyen viszont csak egyszer indult és érmet is kapott, de nem hajlandó újra megpróbálni.

– Mindkét gyermeked atletizál, fut. Mennyire játszott ebben szerepet, hogy édesapjuk is sikeres atléta volt? Mennyire kellett ösztönözni őket?

– A lányom 3 és fél éves volt, amikor ősszel rendezték a Rajkai



emlékversenyt a Kartács utcán. Nálunk öltözött két régi futó barátom, és Anna kitalálta, hogy ő is futni akar Sanyi és Laci bácsi-val. Nehéz lett volna lebeszélni, sőt így nekem sem kellett „véresre” futnom, hanem elindultam vele. Bevallom, engem is meglepett, hogy a négy kilométeres távot 20 m kivételével lefutotta. Talán itt sok minden eldőlt, de így nem is én hatottam rá egyedül, hanem a barátaimmal közösen. Később Kristóffal megtanultak úszni. A nyári tanfolyam után a régi Oxigén Klubos barátaimhoz jártak úszni, akik elvitték őket a duatlon diákolimpiára, és a két gyermek végleg beleszeretett a sportba.

– Anna lányod már nagyon sok szép sikert ért el. Melyek ezek?

– Anna valóban sokáig készült párhuzamosan triatlonra és hosszútávfutásra is. Napjainkban atletizál, de a másik sportágban is érhetett volna el sikereket. Nehéz választani, melyek a legszebb eredményei. A Rajkain aratott győzelem, a serdülő országos bajnokságon 3000 m-en 14 évesen futott 10:42-es eredménye, amely nemzetközi szinten is kimagasló volt korosztályában. Többször volt korosztályos válogatott és nyert országos diákolimpiát. Sajnos az elmúlt években a serdülőkori fejlődés miatt sokszor kellett megszakítani a felkészülést, mert a test és az izmok növekedése miatt mindig fájt itt-ott. Szerencsére ez az év már panaszmentes volt, aminek az eredménye látszik is. Egy kemény edzésnek szántuk a Rotary félmaratont, és az 1:26.07-os idő az első 21 km-es versenyén igen biztató! Szeptemberben a félmaratoni OB-n akár 1:20-on belül is futhat.

– Mik a céljai a sportban? Hogy látod, elérheti ezeket az eredményeket?

– A mozgása, az ellépése és a talajfogása alapján legjobban az aszfaltfutás tetszik neki, de természetesen a pályaversenyeket is folytatjuk 3 és 5 ezer méteren. Ez meghozza a keménységet, hogy utcai futásban még sikeresebb legyen. Szerintem képes 10 percen belüli 3000-re, és hosszútávon pedig csak a kitartása állít elé korlátot.

– Kristóf fiad is fut. Hogyan látod az ő jövőjét a sportban?



– Kristófnak elsősorban a triatlon a versenyszáma, ami rendkívül összetett, hiszen ellenétes izmokra épülő sportágakat kell egymás után csinálni. Ő külön-külön mindháromban jó, és ha ezt össze tudja rakni, meglesz a taktikai érettsége, akkor a mainál is eredményesebb lehet, pedig ma is tagja a Heraklész válogatott keretnek. Egyszer-egyszer már így is felállhatott a dobogó tetejére, de hiszem, hogy ez egyre gyakoribb lesz.

Az apa sport múltja meghatározó lett a család életében. Az ő példája alapján a mozgás, a futás szerves része lett mindennapjaiknak. Anna és Kristóf pedig tehetségüknek, és valószínű, az örökölt géneknek köszönhetően sok szép sikert érhetnek el, saját és szüleik őszinte örömeire.

Cseke

Önzetlenül

Igazi amatőr futó a szó legjobb értelmében. Ha ideje engedi, leginkább barátaival rója a kilométereket a Nagyerdő ösvényein **Nagy Gábor**. Természetesen gyakran elindul versenyeken is, hol egyedül, de van úgy, hogy kislányával futja le a távot.

- Mivel foglalkozol a magánéletedben?

- Hivatásos katona vagyok.

- Miért futsz? Mi a célod a futással?

- Nagyon egyszerű, szeretek futni, mert jól érzem magam, és ha időm és lehetőségeim engedik, szeretek versenyekre járni. A célom a futással megtartani az erőnlétem, és „kitisztítani” a fejem a napi gondoktól.

- Hány alkalommal és mennyit futsz hetente?

- Sajnos most a térdműtétemre várok, amúgy heti kétszer 10-11 km-t.

- Rendszeresen futsz az Oxigén Kupán, vagy segítesz a szervezőknek a verseny lebonyolításában. Te miként vélekedsz erről a versenyről?

- Ezt nehéz leírni, egy pár szóban összefoglalni. Azok az emberek, akik tesznek ezért a versenyért, mind 100%-ban önként és érdek nélkül teszik. Jó érzés középük tartozni, ezért vagyok én is az, aki segíti a verseny lebonyolítását.

- Kisfiad, Bence 5 éves, és ő is futott már az Oxigén Kupán. Miért fontos ez számodra?

- Nagyon fontos, hogy már minél fiatalabb korban jó társaságba „keveredjen”, és ezért fut a 8 éves kislányom, Boglárka is, és jár atlétika edzésre.

Gabi egy segítőkész, megbízható ember, akinek fontos az adott szó. Az Oxigén Kupa februári versenyén történt: kevesen voltunk rendezők. Hideg volt. A videokamerát, mellyel a befutást rögzítjük, én tartottam. Gabi, miután lefutotta az 5 km-t, még ki sem fújta magát, odajött hozzám, s elkérte a kamerát. A befutást a továbbiakban ő vette fel. Ilyen ember. Tisztelem őt, s azt hiszem, ezzel nem vagyok egyedül.

Cseke

A futás mint életmód

Aki egyszer rátalál, megérzi a futás minden szépségét az utána abba nem hagyja. Keresi a lehetőséget, hogy minél több alkalommal tudjon hódolni e nagyszerű sportnak, akár egyedül, akár barátaival rója a kilométereket, mondjuk a csodálatos Nagyerdő ösvényein. Így van ezzel **Erdei Ilona** amatőr futótársunk is.

- Sportoltál fiatal korodban?

- Egyáltalán nem. Olyannyira nem, hogy a kereskedelmi szakiskolában a kötelező 800 métert nem tudtam lefutni a testnevelés órán rendszeren. Aztán 1993-



ban férjhez mentem, és pár évvel később indult a Tócsós kertben step aerobik edzés. Mivel közel volt és szeretem a zenét és a ritmikus mozgást, elkezdtem oda járni, hetente 2-3 alkalommal. Aki tartotta az edzést, egy tanárnő volt, aki az aerobik mellette futott is szabadidejében. Biztatott, hogy nekem is menni fog, és így kezdődött. Azóta is ő a példaképem. Sokáig csak úgy futogattam a magam kedvére, a később elkezdett konditermi edzések mellett. Aztán az edző szeretett volna indulni csapatban a Debrecen Maratonon. Ott futottam életem első versenyét, majdnem 10 kilométert. Akkor még nekem az is csúcsteljesítmény volt. 2005-ben futottam az első félmaratont, 2006-ban az első 30 kilométert, és 2007-ben az első maratont.

- Hány alkalommal és mennyit futsz egy héten?

- Most éppen maratonra készülök, és ezért hetente 4-szer futok. Hétköznaponként általában futótársakkal este kb. 11 km-t, hétvégén, ha lehet ismét futótársakkal 25-30 km-t.

- Mi a célod a futással?

- Természetesen nem szeretném, ha az idő múlásával nagyon megváltozna az alakom és ezért is futok, de már egyre jobban hajt az, hogy mindig megjavítsam a versenyeken az előző évben elért eredményeimet. Nem beszélve az egészségről, nem szeretnék mozgásszegény életmódot.

- Milyen gyakran indulsz versenyeken?

- Vannak versenyek, amiken igyekszem minden évben elindulni, de az idén ez anya-

gi nehézségek miatt nem jött össze annyiszor, mint szerettem volna. De alapjában véve, ha sikerül, akkor évente 5-6 versenyen indulok. Ha a közelben bejön még egy-két verseny, akkor az jó, és persze most már minden évben indulok az Oxigén Kupán.

- Az Oxigén Kupa 10 km-es versenyét ez évben a korcsoportodban fölényesen nyerted. Mi a véleményed a versenyről?

- Nagyon szeretem a versenyt, mert családiás, egyre több debreceni és környékbeli futót ismerek meg, és ez nagyon jó érzés. Csak tisztelni tudom a szervezőket, a rendezőket, hiszen feladatukat teljesen önkéntesen és haszon nélkül végzik.

- Mivel foglalkozol magánéletedben?

- Egy lakberendezési és ajándékboltban dolgozom, ahol bizony sokszor egyedül látom el a feladatokat, de szeretem, amit csinállok. A futás nagyban növeli az állóképességemet is, amire a munkám során is szükségem van.

- Mit mondanál a futásról annak, aki még nem kezdte el?

- Érdekes dolog ez a futás, szép lassan életmóddá vált nálam a heti 3-4 alkalom, amit futással töltök. Voltak az életemben nehéz időszakok, és a futás akkor is segített feldolgozni a lelki problémákat, a stresszhelyzeteket. Megismertem nagyon sok olyan embert, akik szintén szeretik a futást, és rájöttem arra is, hogy sajnos csak annak érdemes elmondani a sikereinket, amit a futásban elértünk, akik maguk is futnak, mert más emberek nem értik, hogy miről beszélek. Nem értik, hogy mi a jó abban, amikor szinte teljesen elfáradva beérsz a célba. Nem értik az érzést, amikor csak szurkolóként vagy kinn, és kicsordul a könny a szemedből a futótársad teljesítménye miatt. Mindezt nem értik, pedig jó lenne, ha minél többen értenék ezt, mert akkor még többen futnának.

Ilonának, amikor elkezdte, gondot jelentett 800 métert lefutni. Azóta eltelt 6 év, és a maratoni táv sem jelent problémát. Ahogy mondja, a futás segít feldolgozni a lelki problémákat, nagyban hozzájárul egy egészséges élethez, a futás örömet okoz, a verseny sikerélményt ad, tagja egy nagy baráti közösségnek, a futók baráti társaságának, és nem utolsósorban az alakját is karban tartja, ami ugye nem mellékes egy hölgnél. Kell ennél több érv, hogy valaki elkezdje a futást? Szerintem nem. Hajrá Ilona, Hajrá Futás!

Cseke

A sport misztikus módon gátolja sejtjeink öregedését! – egy Nobel-díjas eredményei

Ha egy újszülött csecsemőből kiveszünk egy sejtet, és azt megfelelő körülmények között tartjuk, elkezd osztódni, de kb. 50-70 osztódás után a sejtek szaporodása leáll; ezt nevezik Hayflick limitnek, a felfedezője után. Ezek a megöregedett sejtek egy ideig még élnek ugyan, de végül is egy ún. krízisállapotba kerülnek, és lassan elhalnak egy jól ismert mechanizmus, az apoptózis (a görög lombohullás szóból származik az elnevezés) segítségével. Honnan tudják a sejtek, hogy hányszor osztódtak? Mi az az óra, amely méri és megjegyzi az osztódások számát?

Az ember testi sejtjeiben 46 kromoszóma van, melyek fő anyaga a DNS. A DNS-t úgy a legkönnyebb elképzelni, mint egy duplaszálú gyöngysort, melyben négyféle gyöngyszem (nukleotid) van, mondjuk: fekete, fehér, piros és kék. A fekete gyöngyökkel szemben mindig fehér van, a kékkel szemben mindig piros a másik szálaban. A kromoszómák lineárisak, tehát a 46 kromoszóma 46 összetekeredett fonáldarabként is elképzelhető. Amikor egy sejt osztódik, minden kromoszómát meg kell kettőzni, nagyon pontosan, hogy a két leánysejtnek is jusson azonos számú és teljesen azonos minőségű kromoszóma, azaz 46 duplaszálú „gyöngysor”. Ez működik is nagyon jól. A láncok kettéválnak, és az új láncok elkészülnek a fentebb említett szabályok szerint. Tehát feketével szembe fehér, kékkel szembe piros gyöngyszem épül be. A „gyöngyszemek” száma a 46 kromoszómában összesen 6 000 millió. A „gyöngyszemek” sorrendje kódolja minden tulajdonságunkat. Azt, hogy mekkorára nőünk, milyen a szemünk színe, mi az érdeklődésünk, és mikor milyen betegség alakul ki szervezetünkben, vagy tudunk-e 3 órán belül futni maratont stb. Na de van egy baj, a DNS megkettőződésének mechanizmusa olyan (itt nem részletezzük), hogy elvesztünk 50-200 gyöngyszemet a gyöngysor mindkét végéről, a kromoszóma-végekről, és ez egészséges testi sejtjeinkben nem pótlódik soha. Azért a baj mégsem olyan nagy. Kromoszómáink végein ugyanis van egy védő szakasz, a telomer, mely nem hordoz hasznos információt. Ez a szakasz kopik életünk során, így sejtjeink osztódása során nem veszítünk hasznos információt, csak telomerünk rövidül. Ahogy sejtjeink osztódnak, megújulnak, a telomerünk egyre rövidebb lesz. Amikor megszületünk, a telomer még több mint 15.000 „gyöngyszemből” áll, de már első születésnapunkra ez csak 12.000. Ezután lassul a folyamat, de egy 70-90 éves embernél ez a védőszakasz már veszedelmesen rövid, 2-3 ezer, sőt néhány kromoszómán már fontos funkciókkal rendelkező szakaszok, gének kezdenek lekopni. A megrövidült telomerek és a láncvégekről elveszített funkciók lelassítják a sejt anyagcsere-folyamatait, a sejt még él, de egy idő után apoptózisban elhal.

Ez az élet sora, ez így rendeltetett el. A telomer rövidül az életünk során, és mint egy genetikai óra, számolja a sejtosztódások számát. Ahhoz hasonlíthatnám, mint régen a sorkatonák, várva a leszerelést, mindennap levágtak egy centit a szabók által használt mérőszalagból. Így fogy a telomerünk, és ez az oka annak, hogy egészséges testi sejtjeink véges számú osztódásra képesek. A baj akkor történik, ha ezt a végső krízisállapotot egy-egy sejt a sok millió közül túléli. Mi történik ekkor? Egy enzim, a telomeráz enzim, mely az embrionális korban a telomert minden osztódás után meghosszabbította és születés után aktivitása megszűnt, újra aktívvá válik ezekben az elöregedett sejtjeinkben. Ekkor a kromoszómák végein levő telomerek nem rövidülnek az osztódások során, mert a telomeráz meghosszabbítja, karbantartja azokat. A sejt ezzel halhatatlanná válik. Ez egy fontos lépés a rák kialakulásában. A rákos sejtek 90%-ában aktív a telomeráz enzim, ezért halhatatlanok.

A telomer/telomeráz alapvető sajtáságainak a felfedezéséért Elizabeth Blackburn, Carol Grider és Jack Szosták, USA-ban dolgozó kutatók Nobel-díjat kaptak 2009-ben. Nagyon vázlatosan az általuk fel-

fedezett eredményeket mutattam be a fentiekben. No de mi köze ennek a sporthoz?

2004-ben az USA nemzeti tudományos akadémiajának lapjában (rövidítve: PNAS) megjelent egy nagy feltűnést keltő cikk, mely kimondja: a stressz gyorsítja a telomer rövidülését, ezáltal gyorsítja az öregedést is. A cikk egyik szerzője Elizabeth Blackburn, akkor még nem volt Nobel-díjas. A Nobel-díj átvétele



után is folytatta, másokkal kooperálva, a telomer-hossz és az életmód kapcsolatának vizsgálatát. 2010-ben jelent meg egy cikkük a PlosOne című folyóiratban, melynek címe magyar fordításban: „Az edzés ereje: a krónikus stressz hatásának puffrolása a telomer-hosszal”. A cikkben tudományos igényű vizsgálatokkal bizonyítják, hogy a stresszel teli életmód folyamán bekövetkező intenzív telomer-rövidülés, tehát gyorsabb öregedés megelőzhető megfelelő fizikai aktivitással. Ilyen stresszhelyzet lehet a szerzők szerint pl. az állás elvesztése, betegség a családban vagy magas szintű, felelősségteljes menedzsermunka. Mindezek az események abba az irányba hatnak, hogy a kromoszómák végein levő védő szakasz, a telomer intenzívebben rövidül, azaz sejtjeink és ezzel egész szervezetünk gyorsabban öregszik. Ez kivédhető rendszeres fizikai aktivitással. Leegyszerűsítve, az élet nehézségei által okozott gyorsabb öregedést megakadályozhatja az Oxigén Kupán való részvétel és a versenyekekre való felkészülés (igaz, a Nobel-díjas Elizabeth Blackburn nem tudott az Oxigén Kupa nagyszerűségéről). Itt azonban meg kell jegyeznünk, hogy a telomer-rövidülés nem az egyetlen, bár kétségtelenül az egyik legfontosabb oka az öregedésnek.

Egy másik kutatócsoport azt vizsgálta, hogy a férférséjtekben levő telomer-hossz hogyan változik a korrallal, és ezt hogyan befolyásolja az állóképességi edzés, konkrétan a mérhető maximális oxigénfelvétel (VO₂max). Eredményeik nagyon jó hírt jelentenek az Oxigén Kupán résztvevők számára (*Mech Ageing Dev.* 2010; 131: 165–167.): az állóképességi edzés lassítja a telomer vesztését, egyszerűen fiatalabban tartja a férférséjteinket. Ez azért is jó hír, mert a férférséjtek felelősek a legtöbb immunfunkcióért. Ez tehát azt is jelenti, hogy az állóképességi edzés javítja a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket.

A sport, aerob munka csodálatos élettani hatásának egy újabb szegmensére derül fény napjainkban. Itt csak két, általam fontosnak ítélt publikáció legfontosabb eredményeit mutattam be vázlatosan.

Dr. Aradi János

Tudni kell a fenti cikk szerzőjéről, dr. Aradi Jánosról, hogy kétszeres felnőtt magyar bajnok és válogatott atléta volt, és később sikeres edzőként is tevékenykedett. Számos válogatott viadalon volt a magyar csapat edzője többek között Európa-bajnokságon és olimpián. Tanítványai kb. 60 alkalommal indultak mint válogatottak, 20 alkalommal futottak magyar rekordot, és 25 felnőtt bajnokságot nyertek. Két tanítványa 10. volt az éves világranglistán. Dr. Aradi a Debreceni Egyetem Orvoskarán másodéves orvostanhallgatók számára a biokémia tantárgyon belül oktat anyagcserét és sportbiokémiát. Dr. Aradinak nyolc publikációja jelent meg nyugat-európai és amerikai folyóiratokban a telomer/telomeráz rendszerrel kapcsolatban.

Cseke István

Elment egy Atléta

„Halottak. Volt emberek. Ha nincsenek is, vannak még. Csodák. Nem téve semmit, nem akarva semmit, hatnak tovább.” (Kosztolányi Dezső: Halottak)

Mennyire igaz, hogy talán csak akkor tudunk igazán értékelni valakit, ha már nincs. Akkor ébredünk rá, hogy mennyire hiányzik, hogy nélküle szegényebb lett életünk, hogy mennyi mindent el akartunk még neki mondani, hogy mennyi mindent szerettünk volna még vele együtt tenni. De már késő. Már nem lehet. Visszavonhatatlanul.

Kovács Gyula egykori kiváló atléta egy futóversenyen esett össze. Egy atléta számára talán szebb halál nem lehet, azonban még csak 53 éves volt. Ez így igazságtalan.

Fiatal korában nagyszerű sprinter volt. Arra született. Felnőtt Országos Bajnokságot nyert a Nagy Tibor–Kovács Gyula–Kövesdi István–Bodó Béla összeállítású 4x200 m-es DMTE váltó tagjaként, melynek eredménye 1:25,1 megyei csúcs ma is. Szintén megyei csúcs ma is a Makó Ernő–Kovács Gyula–Nagy Miklós–Babály László által a DMVSC színeiben, 1984-ben futott 4x100 m-es váltó 41,10 nagyszerű eredménye.



– **Vojta László edző:** Gyuszi, ha nem csal az emlékezetem, a Eötvös utcai általános iskolából került hozzám kezdő atlétaként. Aranyos, igen szerény kis srác volt. Az akkoriban hozzám járó gyerekek közül szorgalmával, akarásával tűnt ki. Alkatilag és fizikális adottságait tekintve inkább gyengécske volt. Kitartása és a csoportomban lévő tehetségesebb atlétákhoz fűződő jó sporttársi kapcsolata eredményeként jelentősen megerősödött, 100-on és 200-on jó eredményeket ért el / 10.70 és 22.14 /.

Igazi jó kis csapatember volt. Mindenki szerette „Gyuszkót”. Talán ez a szívvel, lélekkel való odaadása az oka ennek a váratlan tragédiának. Emlékét örökre őrzöm.

– **Babály László csapattárs:** Megdöbbentett és egyben letaglózott, amikor olvastam, hiszen aktívan élt, versenyzett, a jövő kihívásain gondolkodott. A tavalyi nyíregyházi Veterán EB-n együtt terveztük, hogyan készülünk a következő versenyre, amin összeállunk a 4–100-as váltóra, mint egykor, amikor a Magyar Bajnokságot nyertük. Nem is volt az olyan régen! Emlékszem, mikor felszálltunk a hajnalban induló Hajdú Expresssre és zajosan, vidáman vágunk neki a követ-

kező versenyünknek. Mire a vonat Hajdúszoboszlóra ért, Gyuszi már megírta az első képeslapot vagy levelet a mindannyiunk által jól ismert személynek. Ez sosem maradhatott el! A versenyen aztán egymásért izgultunk, egymásnak drukkolunk, de a visszaút megint anekdotázva, tréfálkozva telt. Nekünk nem kellett klubokba, discókba, fesztiválokra járnunk, hiszen egymás társaságában éreztük a legjobban magunkat, itt voltak a barátaink. Szinte érthetetlen, miért tudunk olyan keveset egymásról mostanság. Az idők folyamán szem elől tévesztettük egymást, mindenki élete más-más irányt vett, rövid híreket kapunk csak, s ezek a hírek időnként sajnos tragikusak. Egyre kisebb az esély, hogy még találkozhatunk, beszélhetünk, mesélhetünk. Egyre több jel figyelmeztet arra, hogy addig tegyünk valamit, amíg nem késő. Vigyázzunk, figyeljünk egymásra!

Aktív versenyzői pályafutásának befejezése után edzőként kezdett dolgozni. Tanítványai talán még nagyobb sikereket ért el, mint versenyzőként, akik szerették, tisztelték, felnéztek rá. Nevéhez fűződik a 90-es években indított, először regionális, majd nemzetközi Gyermek Atlétikai Fesztivál Debrecenben. Egy idő után azonban Németországba költözött, ott vállalt edzői feladatokat. Ehhez talán hozzájárult az is, hogy az Oláh Gábor utcai atlétikai pályán nem kapta meg azt az elismerést, amit megérdemelt volna. Sajnos. Friedrichshafenben az atlétikai csapat vezetőedzői feladatainak ellátásával bízták meg. Később munkája elismeréseként a helyi első osztályú röplabda csapat erőnléti edzéseihez vezetésével is megbízták. Halála előtt Frankfurtban dolgozott, ott kapott szép edzői feladatot.

– **Balla Beáta, egy tanítvány:** 15 éves voltam, amikor Gyula bá az edzőm lett, és mint edzőmnek és mint barátomnak is sokat köszönhetek. Nagyon hálás vagyok azért a sok jó eredményért, amihez hozzásegített, és azért is, hogy megszerezte velem a sportot.

Elsősorban mégis barátként gondolok rá. Akkoriban nem volt mobiltelefon, találkoznunk kellett, és onnantól nem veszítettük el egymást. Együtt edzettünk, együtt szórakoztunk, együtt dolgoztunk a versenyeken, egymás életének részesei lettünk. Az egész családját nagyon szerettem, és sokat tanultam tőlük. Amikor a legnagyobb szükségem volt magánéleti mintára, nagyon jó volt kapcsolatban lenni velük. Példájuk a gyerekeknél megalapozta a gondolkodásmódot. Sorolhatnám az emlékeimet, az edzőtáborokat, a versenyeket, a szalonnasütéseket, vagy ahogy szőke parókában az esküvőmön menyecskétáncot táncolt helyettem... Sose volt neki rosszkor, nagy volt a záte, és még nagyobb a lelke.

Amit egész életemben kaptam tőle, az mindig velem marad.

Egy időben nekem is, mint veterán atlétának, segített az edzésterv összeállításában. És ezt olyan lelkiismeretesen, odaadással végezte, mint a munkáját. Igaz barát volt. Támogatója volt az Oxigén

Kupának, s marad is, amíg e verseny lesz. Az pedig külön jó érzéssel tölt el, hogy 2009. februárjában futott az Oxigén Kupán, annak ellenére, hogy azt tartotta: egy sprinternek, ha 200 m-nél többet kell futnia, az már kínzás. Az Oxigén Kupa 2011. november 12-i versenyét Gyula emlékére rendezzük meg.

– **Salánki József (Egon):** A hetvenes évek közepén volt egy középiskolás bajnokság Debrecenben, amin először indultam. A Kovács Gyula név akkor már jól csengett atléta-berkekben, s én, mint ismeretlen, délelőtt legyőztem Gyuszit 100 m-en, ő legyőzött engem délután 200 m-en, így indult egy igaz nagy barátság. Mindig vidám, sosem fáradó, segítőkész sportembert ismertem meg benne. Egy ilyen szív nem állhat meg csak úgy, mégis megtörtént, és belőlem is elment egy darab élet. Csak reménykedem, hogy ott fent is van egy pálya, ahol Gyuszi néha rója a köröket, és rámosolyog egy-két gyerekre közben.



Kovács Gyula, Boda Júlia, Salánki József

Egyszer azt mondta nekem: az atlétikában soha nem csalódott. Örök szerelme volt a sírig.

Tele volt tervekkel, célokkal. Újra kezdte a futást, már mint veterán atléta. Tehetősége, vele született adottságai miatt hamar szép eredményeket ért el. Tavaly indult Nyíregyházán a Veterán Európa-bajnokságon, 100 méteren. Tervezte, hogy barátaival egy sikeres magyar váltót hozzon létre. A sors ezt már nem adta meg számára. Ez már csak odaát lehetséges. Ott adhatja át tudását az atlétáknak és készülhet épp oly szorgalommal, mint tette azt földi életében, hogy egyszer majd, ha eljön az idő, méltó tagja legyen annak a bizonyos váltónak.

Cseke





Dr. Aradi János elől

A név fogalom Debrecen atlétikai életében. Idős Aradi János, az egykori nagyszerű atléta, edző, sportvezető, haláláig szolgálta szeretett sportágát. A fia, dr. Aradi János édesapja nyomdokaiba lépett. Felnőtt országos bajnokságot nyert 800 m-en 1964-ben és 1965-ben. Többször képviselte hazánkat, mint válogatott sportoló a nemzetközi versenyeken. Aktív pályafutása után edzőként kezdett dolgozni. Többek között olyan kiváló nemzetközi szintű atléták kerültek ki a kezei alól, mint Lázár Magdolna, Lipcsei Irén vagy Szántó Tamás. Sokszoros országos bajnokok, országos csúcs-tartók. Lázár Magdolna és Szántó Tamás a világranglista 10. helyéig jutott, s előbbi részt vett az 1976-os montreali olimpián.

– Mennyire volt meghatározó édesapád a sportkarriered alakulásában?

– Természetesen igen jelentősen. Az 50-es évek elején még versenyzett és mi gyerekek kijártunk az akkori DEAC pályára játszani, amíg Ő edzett. Édesapám irányított az első edzőmhöz, Dr. Korompay Miklóshoz, aki kiváló sprinter volt a 30-as években és kiváló edző is. Miután „Micu bácsi” 1959-ben Pestre költözött Apámra hagyományozta az általa edzett futók nagy részét. Így kerültem, mint tanítvány, Apámhoz.

– A futó stílusod, alkatod ideális volt, az edzőmunkád példamutató. Hogy látod így utólag, sikerült kihoznod magadból a maximumot vagy sem. S ha nem annak mi volt az oka?

– Köszönöm az elismerést, valóban időnként az edzőmunkám példamutató volt, de sohasem voltam igazi profi atléta. Gyakorlatilag 23 éves koromban már abba hagytam a tudatos kemény felkészülést, bár a bajnokságot megnyertem és a válogatottba is bekerültem még. 20 és 21 éves koromban pedig az idény nagy részében sérült voltam. A futó stílusom valóban jó volt. Elrugaszkodásom na-

Aradi

gyon erős volt, 270-280 cm volt a lépéshosszszám a 800 hajrájában. Ezt Schubert Zoli bácsi, a nemzetközileg talán legismertebb magyar sportújságíró többször lemérte. Inkább a részletekre, edzéseredményeimre vagyok büszke. A 800 m-en futott 1:49,4-es eredményem abban az időben nem volt rossz, de ezzel nem voltam a világ élvonalában (ezt még salakon futottam, ami kb. 1 mp hátrányt jelent a rekortánhoz képest). Inkább arra vagyok büszke, hogy ezt 1:26-os 600 m-re futottam, tehát az utolsó 200 m 23.4 volt. Váltóban futottam 47.5-t 400 m-en. Sajnos hosszabb távokon sohasem indultam, ez nagy hiba volt. Egészen mellékesen futottam egyszer 1500 m-en 3:47,5-t. Apám mérnök volt, ezért az erdei futó köreink (nagykör befutással 16647 m, Kiskör, erre nem emlékszem) igen precízen ki volt mérve a pályára befutással, vagy anélkül is. Egyszer, márciusban edzőként le kellett futnom a maratont, ezeken az erdei utakon. Ez három nagykör volt, plusz a pályán még valamennyi, pontosan ki mérve. Az észak–déli utakon már leolvadt a hó, de a kelet–nyugati utakon még latyakos hó volt és számos pocsolva. Egy jéger alsóban futottam (ez akkor még elfogadott edzőruha volt), amire egy rövidebb nadrágot húztam. A táv kétharmadánál Apám szólott, hogy gyenge a tempó. Az utolsó körre be is állt valaki, kb. 5 km-ig bírta. Végül a maratoni 2 óra 33 perc lett. Előtte két nappal, pénteken 2×15×400 m-t futottam, az utolsó 5 ideje 65 mp-en belül volt, Giczei Csaba mérte. Megjegyzem, ebben az időben a nyugalmi pulzusom 36-38 volt.

Az 1965-ös évre történő alapozás nagyon tanulságos volt, későbbi edzői tevékenységem szempontjából. Az ún. addizonoid túledzettség állapotába kerültem. Ekkor sok időt töltöttem a tatai edzőtáborban és nagyon sokat is edzettem. Volt olyan napom, hogy 8-szor körbefutottam a tatai nagytavat, ez összesen 64 km. Volt, hogy 90×200 vagy 45×400 m-t futottam (reggel 8 km, délelőtt súlyozás is volt ráadásul). Tavaszra az addizonoid túledzettség minden jellegzetes tünetét mutattam; megjegyzem ez saját hibám volt, Apám nem helyeselte, túlzottan tartotta a terhelést, de vitt a lelkesedés. Igaza volt, mint utólag kiderült. Ebben az évben ugyan válogatott voltam, meghívtak az akkoriban igen elegánsnak számító Brit Játékok nemzetközi 800 m-ére Londonba, de csak egy versenyt nyertem, a Magyar Bajnokságot. A cél előtt 300 m-rel még 20 m-rel voltam a mezőny mögött.

– Melyik volt a legemlékezetesebb ver-

seny, amelyre a legszívesebben emlékszel, mint versenyző, s mint edző?

– Talán megemlíteném, egy 1964-es meghívásos versenyt az akkor még Népstadionban. A verseny egy Fradi-meccs szünetében volt. Egy kitűnő Szovjet 800-as, Krivosejev, Európa-rekordot akart futni. Akkor még tilos volt a „nyulazás” de az itt tartózkodó szovjet katonák közül két ember vezette az első 450 m-t. 50-51 közötti első körrel kezdtek, rögtön utánuk Krivosejev és Kiss Gyuri futott. Elégé elfutották magukat. A cél előtt 120 m-el utolértem az élbolyt és megnyertem a versenyt. Nagy volt a megdöbbenés, és a taps a Fradi-szurkolók részéről. Tíz évvel később, már évek óta nem edzettem komolyan, Buffalóban a New York Állami Egyetemen dolgoztam, és egyik barátom szólott augusztusban, hogy novemberben lesz egy kb. 3 mérföldes egyetemi verseny, az amerikai Hálaadás Napja (Thanksgiving Day) tiszteletére. Hát erre készülgettem rendszeresen futva eszténként. A cimborá végül közölte, hogy abban ne is reménykedjek, hogy megnyerem, mert ennek az egyetemnek a legjobb a futó csapata egész New York Államban. Említettem neki, hogy egy versenyen nem csak a győzelemért fut az ember, nem baj, ha kikapok. De megnyertem. Az az igazság, hogy motivált a 25 fontos lefagyasztott pulyka, ami az első díj volt (a Hálaadás Napi vacsora hagyományos étele). Végül is felajánlottam a laboratóriumnak, amiből egy nagy közös vacsora lett. Főnököm, dr. Bárdos Tamás (a híres színigazgató, Bárdos Arthur fia) több alkalommal meghívott laboratóriumába dolgozni évek múlva is, mindig tréfásan megjegyezte, azért hív, hátha nyerek a laboratórium számára valami jó nagy pulykát.

– Gyakran, elsősorban alapozási időszakban együtt futottál tanítványaiddal, együtt végeztétek az edzéseket. Hogyan emlékszel ezekre az időkre?

– Ezek már más futások voltak. Nem a saját fejlesztésem volt a célom. Arra figyeltem, hogy a tanítványaimnak jó legyen. Korai időszakban előfordult, hogy hosszabb távokon még könnyedén futottam válogatott szintű férfi tanítványaimmal. Ilyenkor különösen vigyáztam, ne érezzék azt, hogy ők még gyengébbek nálam. Ez kedvüket szegte volna.

Dr. Aradi János szép sikereket ért el szeretett sportágában, az atlétikában éppúgy, mint a magánéletben, s mind ehhez – ami véleményem szerint legalább ennyire fontos – igaz emberi jellem párosul.

Cseke