

Mottó:

„A halnak úszni, a madárnak repülni, az embernek futni kell.”

Emil Zatopek

[www.frissoxygen.hu](http://www.frissoxygen.hu)

A Friss Oxigén Alapítvány Lapja ■ Alapítva: 2011 ■ II. évfolyam 3. szám ■ 2012. május

## Futólegendák a Nagyerdőben



# Oxigén Kupa 2011–2012

Március 23-án az eredményhirdetéssel véget ért az V. Oxigén Kupa 2011–2012. évi versenysorozata.

Jó néhány változás történt az előző évi versenysorozathoz képest, melyek a következők voltak.

Versenyszámonként az abszolút első 3 helyezett minden fordulóban éremdíjazásban részesült.

A versenyközpontban kialakításra került egy dobogó, amely a környezetbe illő, földbe ássott 3 db 60 cm átmérőjű rönkből készült.

Novemberi versenyünkötől – a Csörgi család ötletét befogadva – meghirdettük a gyermekversenyt a 7 évnél fiatalabbak részére. A verseny távja 1,5 km, a rajt időpontja 10 óra lett.

Az egyes versenyekre történő rugalmasabb nevezés érdekében a januári fordulóól a névvel ellátott rajtszámmal rendelkező futótársaink a rajtszámaikat maguknál tartják, hazaviszik, továbbá az 5. fordulótól lehetővé tettük az egyes fordulókra történő internetes nevezést.

Az 5. és 6. fordulót a hideg téli időjárás miatt el kellett halasztanunk, aminek oka az volt, hogy a futótársaink érdekét mindennél fontosabbnak tartjuk.

A versenysorozat érdekessége volt, hogy 3 alkalommal csatlakoztak hozzánk látássérült futótársaink, akik természetesen vakvezető kutyáikkal vettek részt a versenyen.



Az indulók száma versenyenként 342 – 394 – 376 – 399 – 373 – 311 fő volt. Összesen 915-en futottak legalább egy versenyen. Az elmúlt évi versenysorozathoz képest átlagosan egy versenyen 117 fővel többen indultak.

A legfiatalabb futónk 3 évesnél fiatalabb, a legidősebb 70 éven felüli. A novemberi és márciusi versenyen jelen volt Balczó András. A támogatóink jóvoltából banánt, csokit, izotóniás italt, ásványvizet, a decemberi és a januári versenyeken forró teát tudtunk biztosítani továbbra is a futóknak.

A versenysorozat végén megtartott eredményhirdetésen a kategóriánkénti 1-3 helyezettek, összesen 87-en lettek díjazottak, az érem és a póló mellé egy-egy könyvet és egy belépőt is kaptak a Debreceni Golf Clubba. (Eredmények a 3–4. oldalon.)

A szervezők által adományozott különdíjakban részesültek: Oxigén Kupa Gutema Emanuel (profi) és Nemes Péter (amatőr), legnagyobb ígéret Szilágyi Ádám és K. Szabó Gabriella, 5 km Ménes Anita és Bakó András, 10 km Aradi Bernadett és Kovács Zsolt, legjobb senior Kallapos Erika és Mikáczó György. Fair-play díjban részesült Éles Olivér. A rendezvény végén sorsolást rendeztünk a támogatók jóvoltából. A fődíj ismét egy kerékpár volt.

Az újságunk 2011. szeptemberétől OFM, Oxigén Futó Magazin címmel jelenik meg, mely tartalmát illetően – megtartva a DAF néhány témáját – elsősorban az Oxigén Kupáról és az Oxigén Kupán induló futótársainkról szól.

Ami változatlan: nevezési díj nincs és nem is lesz. A versenynek a futás szeretetéről, az egészséges életmódról és a futótársak egymás iránti kölcsönös tiszteletéről kell szólnia.

Végül, de nem utolsósorban szeretnénk köszönetet mondani támogatóinknak, akik biztosítják a versenysorozat megrendezéséhez szükséges feltételeket; segítő barátainknak, akik továbbra is önzetlenül végzik a reájuk bízott feladatokat.

Találkozunk 2012. október 13-án a VI. Oxigén Kupa első versenyén, amelyen egy rendhagyó meghívásos versenyre is sor kerül (8–12. oldal).

*Hajrá Futás! Áts – Cseke*

**VI. Oxigén Kupa 2012–2013 versenyei:**  
2012. október 13. – 2012. november 17. – 2012. december 8.  
2013. január 5. – 2013. február 2. – 2013. március 2.

## INFORMÁCIÓ

[www.frissoxigen.hu](http://www.frissoxigen.hu)

Facebook:

Oxigén Kupa Erdei Futóverseny

## Az Oxigén Kupa margójára...

Köszönjük a 915 futótársunknak, hogy részt vettek az V. Oxigén Kupa erdei futóversenysorozatban.

Köszönjük Balczó Andrásnak, hogy mint fővédnök nevét adta a versenyhez.

Köszönjük támogatóinknak, hogy lehetővé tették, hogy megrendezzük a versenyünket.

Köszönjük segítőinknek, hogy önzetlen munkájukkal elősegítették a verseny lebonyolítását.

Köszönjük a Friss Rádióknak, a Magyar Rádióknak, az Alföld Televízióknak, a Debrecen Televízióknak, a [www.hbspport.hu](http://www.hbspport.hu) és a [www.hunrun.hu](http://www.hunrun.hu) honlapoknak, hogy tudósítottak a versenyekről.

Hajrá Futás!

Áts – Cseke



Cseke István

Balczó András

Áts László

Fotó: Balajti András

# V. Oxigén Kupa 2011–2012

## VÉGEREDMÉNY

### FÉRFI

#### GYERMEK 1,5 km

1. CHROBÁK Gergő Debrecen
2. FÉSÜS Marcell Debrecen
3. AGÁRDI Vilmos Debrecen

#### 5 km

#### FELNŐTT

1. GUTEMA Emanuel DSC-SI
2. BAKÓ András DEREVE
3. PETNEHÁZI Gábor Debrecen

#### M40

1. KOVÁCS Gábor Nyíregyháza
2. ARY Endre DRSE
3. FÉSÜS Péter Debrecen

#### M50

1. KENYÓ Kálmán OXIGÉN
2. JURTH Gyula OXIGÉN
3. FEKETE Zoltán NIKE.F.K

#### M60

1. BARBÓCZ Gábor H.Szoboszló
2. TOMKOVICS József DEVAK
3. TÓTH Béla Nyíregyháza

#### 10 km

#### FELNŐTT

1. KOVÁCS Zsolt DEREVE
2. OTMAN Nebil BAB SE
3. NEMES Péter Debrecen

#### M40

1. CHROBÁK Gyula OXIGÉN
2. TAKÁCS György H.Szoboszló
3. PAPP Sándor Vámospercs

#### M50

1. TAKÁCS András H.Szöllős
2. BALOGH Imre Debrecen
3. PALLAG István Debrecen

#### M60

1. SOLYMOSI Miklós Nyíregyh.
2. DEMÉNY Attila Debrecen

#### IFJÚSÁGI 2,5 km

1. SZILÁGYI Ádám Debrecen
2. RÁCZ Levente Debrecen
3. KOVÁCS Máté Nyíregyháza

#### M35

1. MIKÁCSZÓ György NIKE F.K.
2. CSÖRGI Péter Debrecen
3. KERÉKGYÁRTÓ Tibor Debrecen

#### M45

1. FÖRDŐS Zsolt Debrecen
2. HERENDI Tamás Debrecen
3. TÓTH Csaba DISZ

#### M55

1. ANDORKÓ Gyula Nyíregyháza
2. BURAI János OXIGÉN
3. GYÖRFI József H.Szoboszló

#### M65

1. BALOGH B. Sándor Debrecen
2. KOVÁCS Árpád Debrecen
3. KÜHLE Karl Nyíregyháza

#### M35

1. BENCZE Mátyás DSC-SI
1. TAKÁCS Csaba H.Szoboszló
3. DANI Jani BERKENYE

#### M45

1. KOCSÁR László DSC-SI
2. GARDA Árpád HONVÉD SE
3. BÍRÓ Sándor H.Böszörmény

#### M55

1. LUGOSI Imre Debrecen
2. FEKETE Antal H.Böszörmény
3. SOLYMOSI János Debrecen

#### M65

1. MOLNÁR Sándor Debrecen
2. GŐZ József DSC-SI



Agárdi Vilmos Chrobák Gergő Fésüs Marcell



Ráczi Levente Szilágyi Ádám Kovács Máté



Bakó András Gutema Emanuel Petneházi Gábor



Ary Endre Kovács Gábor Fésüs Péter



Kerékgártó Tibor Mikáczó György Csörgi Péter

Fotók:  
Balajti András



Jurth Gyula Kenyó Kálmán Fekete Zoltán

# V. Oxigén Kupa 2011–2012

## VÉGEREDMÉNY



K. Szabó Gabriella Szilágyi Ádám



Gutema Emanuel Nemes Péter Éles Olivér



Kovács Zsolt Aradi Bernadett



Arany Kincső Horváth Viktória Csörgi Tímea

### GYERMEK 1,5 km

1. HORVÁTH Viktória Debrecen
2. CSÖRGI Tímea Debrecen
3. ARANY Kincső Debrecen

### FELNŐTT

1. MÉNES Anita Debrecen
2. GULYÁS Vera Debrecen
3. TÓTH Boglárka NIKE F.K.

### W40

1. ZÁKÁNY Katalin Debrecen
2. ASBOLTNÉ K. Ágnes Debrecen
3. RÁCZ Ildikó VASE

### W50

1. BÉKÉSI Lászlóné Debrecen
2. PERECZ Rozi Debrecen
3. KAZI Ilona Debrecen

### W65

1. SZÚCS Kornélia Debrecen

### FELNŐTT

1. ARADI Bernadett DSC-SI
2. BERTÓTI Regina Miskolc
3. SZENTPÉTERI Diána Püspökladány

### W40

1. TORMÁNÉ V. Nóra H.Bösz.
2. ERDEI Ilona HONVÉD SE
3. BAK Magdolna Debrecen

### NŐI

#### IFJÚSÁGI 2,5 km

1. K. SZABÓ Gabriella Debrecen
2. PERECZ Patrícia Debrecen
3. OROSZ Dóra Debrecen

#### 5 km

#### W35

1. SÁNDOR Edina Debrecen
2. Dr. STRAUBINGER Györgyi Debrecen
3. TÖRÖKNÉ B. Éva H.Szoboszló

#### W45

1. CSERNOCH Mária Debrecen
2. MARUSÁKNÉ Brigitta DEAC
3. JÁRÓ Klára Debrecen

#### W55

1. FODOR Anna Sárospatak

#### W70

1. KERTÉSNÉ Sz. Éva DEVAK

#### 10 km

#### W35

1. KALAPOS Erika Nyíregyháza
2. BARBÓCZ Anikó Hajdúszoboszló
3. TIMMER Zsuzsanna Debrecen

#### W45

1. KOMÓDI Erzsébet DRSE
2. HEGEDŰS Erika DEAC
3. NYERGESY Ildikó Debrecen

### KÜLÖNDÍJAK

- Női 5 km:  
Férfi 5 km:  
Női 10 km:  
Férfi 10 km:  
Legnagyobb ígéret leány:  
Legnagyobb ígéret fiú:  
Legjobb szenior női:  
Legjobb szenior férfi:  
Fair play díj:

- MÉNES ANITA Debrecen  
BAKÓ ANDRÁS DEREVE  
ARADI BERNADETT DSC-SI  
KOVÁCS ZSOLT DEREVE  
K. SZABÓ GABRIELLA Debrecen  
SZILÁGYI ÁDÁM Debrecen  
KALAPOS ERIKA Nyíregyháza  
MIKÁCZÓ GYÖRGY NIKE FK  
ÉLES OLIVÉR DSC-SI

- Oxigén Kupa amatőr:  
Oxigén Kupa profi:

- NEMES PÉTER Debrecen  
GUTEMA EMANUEL DSC-SI



Barbócz Anikó Kalapos Erika Timmer Zsuzsanna

Erdei Ilona Tormáné Vajda Nóra Bak Magdolna

Fotók: Balajti András

# Maratoni futóverseny a Nagyerdőben:

## Volt – Nincs – Lesz?



## Igen, LESZ!

Eddig két maratoni távú futóversenyt rendezett a Friss Oxigén Alapítvány a Debreceni Nagyerdőben. A verseny alulról jövő kezdeményezésként indult, és sok futótársunk tettségét vívta ki.

Az első Oxigén Nagyerdei Maratont az Oxigén Kupa hagyományait követve nevezési díj nélkül rendeztük meg, míg a második ONM már nevezési díjas verseny volt. A versenyzők száma mindkét alkalommal megközelítette a 300 főt, tehát országos szinten is jelentős versenynek számított.

Ezután sokak számára érthetetlen volt, hogy miért nincs folytatás?

Hát igen! Nagyon sokan támogatták a versenyt, de a támogatóktól és a nevezési díjakkól

befolyt összeg együtt is kevés volt a kiadások fedezésére. (A legtöbb pénzt a chippes időmérés vitte el, pedig a pálya és a verseny egyedisége miatt ennek használata nem is indokolt.)

És még egy érv: igaz, hogy Debrecen az ország legnagyobb vidéki városa, mégsem bír el egy hónapon belül két maratoni versenyt! Még akkor sem, ha az egyik utcai, a másik erdei verseny.

Ahogy közeledett a tavalyi verseny évfordulója, egyre gyakrabban kaptunk olyan leveleket, amelyben arról írtak futótársaink, hogy az ONM-t keresték, de nem találták a verseny naptárban.

Nem hagyhattuk figyelmen kívül ezt a számunkra örömteljes tény: sokaknak hiányzik

a maratoni verseny a Nagyerdőben. Ezért úgy döntöttünk, hogy idén is megrendezzük az

OXIGÉN NAGYERDEI MARATON és FÉLMARATON futóversenyt.

Az országos és a környékbeli versenyeket figyelembe véve a november 3., szombat jó időpontnak tűnik, és ha az időjárás is kegyeibe fogad bennünket, ekkor még ideális hosszútávú futó idő lesz.

A verseny megrendezésében az Oxigén Kupa hagyományait követjük, tehát nevezési díj nincs.

Frissítésnek ásványvizet adunk, illetve biztosítunk asztalt a saját frissítők elhelyezésére.

A versenyközpontnál elhelyezett digitális órán mindenki maga követheti, hogy körönként hol tart. A célnál kézi időméréssel és kamerás felvétellel állapítjuk meg minden befutónak az idejét.

Az anyagi lehetőségeink miatt a díjazás szerény lesz: a maraton és a félmaraton, női és férfi abszolút első 3-3 helyezette érmet és minden befutó emléklapot kap, de véleményünk szerint a versenyeknek nem a díjakról, hanem a futás szeretetéről, az egészséges életmódról, a verseny tisztaságáról és a sportszerűségről kell szólniuk!

Rendezőből és segítőből a sok sem túl sok, ezért kérjük mindazon sporttársak vagy családtagjaik jelentkezését, akik ezt a napjukat futótársainknak felajánlva, segíteni szeretnék munkánkat. Előre is köszönjük!

Hajrá Futás!

## A jó hír gyorsan terjed...

■ Nagy örömmel olvastam a hírt, hogy idén is lesz Oxigén Maraton. Több fórumon is kósza hírek keringtek, miszerint idén elmarad a verseny. Én azért titkon bíztam benne, hogy nem így lesz, és a csodára várva rendszeresen böngésztem a honlapokat. S lám, a csoda megszületett. Kedves emlékek fűznek ehhez a versenyhez, itt futottam életem első félmaratonját, és úgy terveztem, hogy idén itt futom majd az első maratont is. Remélem, novemberben ott állhatok majd a rajtnál. A szervezéshez kívánok sok kitartást és lelkes segítőt.

Üdvözlettel: Turbucz Adrienn

■ Eddig nem volt biztos, hogy futok maratont idén, mert kevesebb az időm az edzésre. De ha ilyet lát az ember, hogy Ti így felszívjátok Magatokat, és mégis megrendezitek a versenyt, akkor szinte biztos, hogy ösztöndíjamat én is!

Fontos ez a verseny számomra, és nemcsak a hely és a hangulat miatt, hanem mert eddig minden ONM-on maratont futottam, és nekem ez lehetne az a verseny, amit soha ne hagyjak ki, és évtizedek múlva ott állhassak majd azok között, akik nem hiányoztak sosem erről a versenyről. Köszönöm minden eddigi résztvevő nevében!

Zoli

■ IGEN-IGEN-IGEN!!!! Köszönjük a jó híreket és kitartásokat! Kellemes hétvégét és Jó Futást!

Szabó Albert Manassé

■ Nagyon köszönjük, hogy gondoltok a FUTÓK-ra!!!!

Gáti Andrea

■ Ezúton köszönöm eddigi áldozatos munkátokat, és a jövőben is jó erőt, egészséget és kitartást kívánok!

Sporttársi üdvözlettel: Márton József

■ Szerintem így is OK! Mi Nagyváradról ott leszünk!!!

Üdv: Szokolszky István

■ Roppant boldog vagyok, hogy lesz ONM!!!! Novemberben végre már én is otthon leszek! Hajrá Futás!!!!

Enyediné, Heni

■ Ott leszünk! Segítünk!

Rácz Ildikó

■ Nagyon jó ötletnek tartom az őszi félmaratont, várom a versenyt. Csalódott voltam, amikor megtudtam, hogy az áprilisi ONM megszűnik.

Boros Izabella



# Bemutatkozik a Debreceni Golf Club

A Debreceni Golf Clubot 2007-ben azzal az elképzeléssel alapítottuk, hogy az akkor még Debrecenben teljesen ismeretlen sportot megismertessük és megszerettessük a város lakóival, valamint az ide látogató turisták részére egy újabb program-lehetőséget kínálhassunk.

Kapcsolatom a golfbal tíz évvel ezelőtt kezdődött, amikor is korábbi vállalkozásom során meghívást kaptam egy nyugat-magyarországi golfpályára. Be kell vallanom, először én is, mint az emberek túlnyomó többsége, idegenkedve és fenntartásokkal fogadtam el az invitálást. Bennem is élt a közel 40 évig tiltott sporttal kapcsolatos tévhit, miszerint a golf csak a gazdagok és a kiváltságosok sportja. Én egyik kategóriába sem tartoztam, ezért kellemes meglepetésként ért, amikor olyan oktatókkal és játékosokkal kerültem kapcsolatba, akik megváltoztatták a golfbal kapcsolatos addig bennem élő képet. A szép természeti környezetben, a friss levegőn eltöltött néhány óra igazi felüdülést jelentett. Ezt az élményt szeretnénk nyújtani a hozzánk kilátogató vendégek részére is.

Hét éven keresztül zajlottak a területösszevonásokkal és engedélyezésekkel kapcsolatos eljárások, miután első ütemben 2011 nyarán megnyitottuk a golfteraszt. A létesítmény magában foglalja a driving range-et (gyakorló mezőt), ahol 23 db elütő hely található, amelyek a hosszú és célzott ütések oktatására és gyakorlásra adnak lehetőséget, valamint a putting greent (gurító mezőt), amely a lyukba gurítás gyakorlását teszi lehetővé. Itt található még a negyven fő befogadására alkalmas, félig



nyitott, félig fedett golfterasz, amely a golfozók mellett vár minden természetkedvelőt, akik egy grillélt vagy egy hűtött ital elfogyasztása közben bepillantást nyerhetnek a golf világába.

Folyamatosan szervezünk kedvezményes kezdő egyéni és csoportos golfoktatást, amelyhez ingyen biztosítjuk az ütő és pályahasználatot.

A diákokat kedvezményes labda árral várjuk.

Második ütemben idén ősszel szeretnénk megnyitni a 100 fő befogadására alkalmas golf éttermet, amely rendezvények és kulturális ese-

mények helyszíne lesz, valamint helyet kap benne egy golf szimulátor, amely a téli időszakban is lehetővé teszi a golfsport gyakorlását.

Harmadik ütemben tervezzük egy 9 szakaszos citygolf pálya létesítését, amelyhez pályázati forrást szeretnénk igénybe venni.

Bízunk benne, hogy minél többen ellátogatnak hozzánk, és megismerkednek ezzel a szép sporttal. Mindenkit szeretettel várunk!

További információk a [www.debrecenigolf.hu](http://www.debrecenigolf.hu) oldalon.

Schiffer János  
Elnök DGC

## Kedves Futótársak!

Nagy örömünkre szolgál, hogy az Oxigén Kupa egyik támogatójaként az OFM megtisztelt bennünket egy rövid bemutatkozás lehetőségével.

A Dryvit Profi 2005-ben alakult azzal a céllal, hogy szakemberei tudását és tapasztalatát felhasználva az ügyfelek által megbecsült építőipari szolgáltatónak váljon. Az aktivitás az élet minden területén jellemző ránk, ezért a szakma iránti elhivatottságon túl csapatunk tagjai rendszeresen képviselnek bennünket különböző sporteseményeken, többek között az Oxigén Kupa futóversenyein. Tevékenységi körünk-ből adódóan (a részvétel és anyagi támogatás mellett) állunk rendelkezésére bármilyen építkezésben gondolkodó futótársunknak, legyen az pályázatírás, generál kivitelezés, felújítás, átalakítás, korszerűsítés, vagy épületenergetika!

Cím: 4028 Debrecen, Kassai út 12. • Tel.: 06 – 52 – 782 994

Honlap: [www.dryvitprofi.hu](http://www.dryvitprofi.hu) • e-mail: [info@dryvitprofi.hu](mailto:info@dryvitprofi.hu)



**Dryvit Profi**  
Építse velünk a jövőt...

Dryvit Profi Csapat

## OFM Oxigén Futó Magazin

• Futással foglalkozó lap • Ingyenes kiadvány • Megjelenik 1000 példányban

• Szerkesztőség: Áts László, Cseke István, Hajdú Károly, Lázár Magdolna, Varga Gábor • A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25. • E-mail: [istvanceke55@gmail.com](mailto:istvanceke55@gmail.com) • Telefon: 06-30-695-3880

• Kiadja: Friss Oxigén Alapítvány • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó • Nyomtatás: Hajdú 2000 Kft. 4030 Debrecen, Bádógos u. 2. • Terjeszti a szerkesztőség

• Az újság letölthető a [www.frissoxigen.hu](http://www.frissoxigen.hu) honlapról

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

# A sport és egy izgalmas, új hormon

Az élet molekuláris alapjainak tisztázása óriási tempóban halad napjainkban. Újabb és újabb szabályzó folyamatokat ismerünk meg, melyek, tudtukon kívül, jelentős hatással voltak eddig is életünkre. Ez igaz a fizikai aktivitás, sport hatásainak vizsgálatára is. Az utóbbi két évben a világ legjelentősebb tudományos folyóirataiban nagyszámú izgalmas cikk jelent meg a sport hatásáról. Ezekből a vizsgálatokból választottam ki egyet. Az itt leírt megállapítások természetesen nem elsősorban sportolók teljesítményének javítását szolgálják (igaz erre is felhasználhatóak), de nem ez az elsőrendű cél. A tudományos vizsgálatok eredményei lehetővé teszik a sport (fizikai aktivitás) terápiás célú felhasználását, és olyan gyógyszerek tervezését, melyek a sport jótékony hatásait kiválthatják, ezzel lehetőséget nyújtanak olyan gyakori népbetegségek gyógyítására, mint a cukorbetegség, kóros elhízás, bizonyos szívbetegségek és rosszindulatú daganatok.

Témánk bevezetése érdekében néhány szót ejtsünk a bennünk levő két féle zsírszövetről: a fehér zsírszövetről és a barna zsírszövetről.

A fehér zsírszövet a közönséges zsírszövet, amelyből elhízott emberekben nagyon sok van, de egy sovány embernek is ez a fő zsírszövege. Feladata a zsír tárolása, és ha kell (pl. hosszút futunk vagy biciklizünk), a zsírok mobilizálása, felhasználása ATP (energia) termelésre.

Mire való a barna zsírszövet? Ebben a zsírszövetben is megvan a lehetősége a táplálék elégetésének, oxidációjának, de az oxidáció eredménye nem ATP hanem hő. Akiben ilyen zsírszövetből van bőven, nem hízik el és kevésbé érzékeny a hidegre. A barna zsírszövetben van egy fehérje, egy ún. szétkapcsoló fehérje, amely ugyan az elektrontranszportot (ez kell a belélegzett oxigén hasznosításához) nem gátolja, de az elektronáramlással kialakított ún. proton gradienst rövidre zárja, ezáltal idézi elő a hő termelését ATP készítése helyett. Egy egészséges újszülött kisbabát nyugodtan tisztába tehetünk egy hideg szobában. Nem fog fájni. Sok benne a barna zsírszövet, ami hőt termel. Ugyanez a barna zsírszövet működik a téli álmodó állatokban. A tárolt nagy kalóriatartalmú zsírt lassan elégetik a tél folyamán, de úgy, hogy elsősorban hő termelődik a nagymennyiségű barna zsírszövetükben. Emberekben, felnőtt korban is van kevés barna zsírszövet (hölgyekben több); de elhízott egyénekben kevesebb.

Nézzük, mit találtak mostanában (Nature 2012; 481:463-8). Kiderült az, hogy az intenzív mozgás hatására az izomban egy a gének kifejeződését szabályozó fehérje, egy ún. transzkripcionális koaktivátor (tudományos rövidített neve: PGC-1 $\alpha$ ) megemeli az egyik sejtmembránokban előforduló fehérje előállításának intenzitását azokban a szöveteinkben, amelyek sok energiát használnak: a vázizomban és a szívizomban. Ebből a fehérjéből lehasad egy kisebb fehérje, ami azután kikerül a vérbe, és hormonként működik. Ezt a hormont a görög istennőről, Irisről (az üzenetküldés istennője, meg más dolgoknak is) irisinnak nevezték el. Tehát az aktívan működő izmunkból a vérünkbe kerül egy üzenetet hordozó anyag, egy kis fehérje.

Na de mi az üzenet és kinek szól az üzenet? Az üzenet a fehér zsírszövetnek szól, és azt mondja: termelj hőt. Tehát olyan molekuláris szintű változásokat idéz elő az irisin a fehér zsírszövetben, amelyek inkább a barna zsírszövetre jellemzőek. A fehér zsírszövet „barnul”, ahogy a világ egyik vezető tudományos folyóirata megjegyzi (Science 2012; 336:42-3). Ezzel az egész szervezet energiaháztartá-



sát befolyásolja. A fehér zsírszövet elkezd hőt termelni. Ennek számos hatása van, az egyik, hogy fogyást okoz, mert a hőtermeléshez zsírt éget szervezetünk. Természetesen kedvezően befolyásolja a cukor anyagcserét is. Most azt vizsgálják, hogy a mesterségesen előállított irisin hogyan használható elhízott emberek fogyasztására és a kettes típusú cukorbetegség kezelésére.

A fenti csúcspályákon megjelent tudományos eredményeket mi, sportolók eddig is tudtuk a lelkünk mélyén. Mindenki járt már úgy, hogy téli nagy hidegben edzett, és miután befejezte az edzést és hazaindult, az addig alig tolerálható hideget már nem éreztük. Jóleső melegség járt át. Az irisint elkészítettük az edzés során, és az dolgozott. Fehér zsírszövetünkben az elektrontranszport lekapcsolódott az ATP szintéziséről. Oxidáltuk energiaforrásainkat (zsírt, cukrot), de ezt hőtermelésre használtuk.

Tehát nem kell várnunk a gyógyszergyárak által előállított irisinre. Egyszerűen kimegyünk futni a Nagyerdőbe, és élvezzük az irisin jótékony hatását.

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.*

Cseke István



# ARADITÓL – ZSINKÁIG

2012. október 13-án rendezzük a VI. Oxigén Kupa első fordulóját. Ez a forduló immár több éve egyben a Nagyerdő Napja emlékverseny, de ezen túlmenően a Nagyerdő most helyszíne lesz egy nem mindennapi eseménynek is.

Egy rendhagyó meghívásos versenyen együtt vesznek részt az 50-es, 60-as, 70-es és 80-as évek kiváló közép- és hosszútávfutói, akik a képen együtt szerepelnek, de így együtt-még edzéseken sem futhattak. Ha minden sikerül, akkor most ezen a versenyen mindannyian rajthoz állnak. A versenyt egy kis ünnepség követi az ott várhatóan megjelenő 4-500 futó jelenlétében. E versenynek egyetlen célja: tisztelni azon egykori magyar atléták előtt, akik tehetségükkel és kitartásukkal maradandó nyomot hagytak szeretett sportágukban, és mindannyiunk példaképei lehetnek, mert kiváló SPORTEMBEREK.



# HAJRÁ FUTÁS!

# A meghívott atléták legjobb eredményei

V: Válogatott, VVCS: Váltóban Világ Csúcs, EB: Európa Bajnokság, FEB: Fedett pályás Európa Bajnokság, FEJ: Fedett Pályás Európai Játékok, ECS: Európa Csúcs, FŐVB: Főiskolai Világ Bajnokság, OB: Országos Bajnok Egyéni, OCS: Országos Csúcs, FOB: Fedett Pályás Országos Bajnok Egyéni, OCSF: Országos Csúcs Fedett Pályán, OBD: Országos Bajnoki Dobogó, VB: Vidék Bajnok, MCS: Megyei Csúcs, JOB: Junior Országos Bajnok

<b>Dr. Aradi János</b>	V, 2-szer OB 800 m
<b>Babinyecz József</b>	V, 2×OBD 10000 m, OBD maraton
<b>Banai Róbert</b>	V, FEB 7. 1500 m, 3×OB 800 m, 7×OB 1500 m, 2×OB 3000 m akadály, OB mezei, OCSF 1000 m és 2000 m
<b>Béres Ernő</b>	V, Olimpiai 7. 5000 m-en, VVCS 4×1500 m, 2×FŐVB 2. 1500 m, FŐVB 3. 5000 m, OB 1500 m, 2×OB mezei, 5×OCS
<b>Borka Gyula</b>	V, 2×OBD 10000 m, OBD maraton
<b>Deák Nagy Imre</b>	V, OB 1500 m,
<b>Hajdú Károly</b>	MCS maraton
<b>Honti Róbert</b>	V, OB 800 m, OB 1500 m
<b>Horváth Béla</b>	V, OB 10000 m
<b>Hrenek János</b>	V, Ifi EB 5. 800 m, OB 1500 m
<b>Jenkei András</b>	OBD maraton
<b>Jóny István</b>	V, OB 1500 m, 4×OB 3000 m akadály
<b>Káldy Zoltán</b>	V, Ifi VB 4. 20 km, Ifi EB 3. 10.000 m, 5×OB 5000 m, 9×OB 10000 m, 5×OB mezei
<b>Kárai Kázmér</b>	OBD maraton
<b>Kerékjártó István</b>	V, 3×OB 10000 m, 5×OB mezei, OCS 15000 m
<b>Kispál László</b>	V, 4×OB 5000 m, OB 1500 m, 2×OB mezei, OCS 2000 m
<b>Knippl István</b>	V, FEB 4. 1500 m, OB 1500 m, FOB 1500 m, OB mezei, OCS 1 mérföld, OCSF 1500 m
<b>Lovas Miklós</b>	V, OB 4×400 m, MCS 600 m
<b>Dr. Magyar Károly</b>	V, 3×OBD 3000 m akadály, OBD 1500 m
<b>Markó Gábor</b>	V, 8×OB 3000 m akadály, OB 5000 m, FOB 3000 m, OCS 3000 m akadály
<b>Máté Sándor</b>	V, 2×OB 3000 m akadály
<b>Mecser Lajos</b>	V, Olimpikon, EB 2. 10000 m, FEJ. 3. 3000 m, ECS 3 és 6 mérföld, 5×OB 10000 m, 4×OB 5000 m, 11×OB mezei
<b>Mester János</b>	V, OB 3000 m akadály
<b>Mohácsi Péter</b>	V, OB 1500 m, OB 5000 m, OB 10000 m, OB mezei
<b>Molnár György</b>	V, 2×OB 800 m, 2×OB 1500 m
<b>Orosházi Csaba</b>	OBD 1500 m, VB 3000 m akadály
<b>Dr. Ötvös Imre</b>	V, OB 800 m
<b>Paróczai András</b>	V, 2×FEB 2. 800 m, FEB 3. 800 m, 6×OB 800 m
<b>Parsch Péter</b>	V, 3×OB 800 m, 2×OB 1500 m
<b>Pintér János</b>	V, Olimpikon, FŐVB 5000 m, OB 5000 m
<b>Rábold Gusztáv</b>	V, 3×OBD
<b>Sári Elek</b>	V, Ifi EB. 3. 2000 m akadály, 2×OBD
<b>Simon Attila</b>	V, Olimpikon 3000 m akadály, EB 5. 3000 m akadály, 2×OB 3000 m akadály, 2×OB mezei
<b>Simon Dénes</b>	V, EB 6. maraton, OB 5000 m, OB 10000 m
<b>Sinkó György</b>	V, 2×OB maraton
<b>Suba Zoltán</b>	JOB 3000 m
<b>Sulyok Attila</b>	V, OB 1500 m
<b>Sütő József</b>	V, Olimpia 5. maraton, 2×OB 10000 m, 3×OB maraton, OB mezei,
<b>K. Szabó Gábor</b>	V, Ifi. EB 5000 m, FEB 4. 3000 m, 2×OB 1500 m, 2×OB 5000 m, OB 10000 m, 6×OB mezei, OCS 3000 m
<b>Szabó János</b>	V, Olimpikon 3000 m akadály, 2×OBD 3000 m akadály, OBD 5000 m
<b>Dr. Szabó Miklós</b>	V, Olimpia 4. 5000 m, 2×OB 10000 m, OB 5000 m
<b>Szántó Tamás</b>	V, OCSF 1500m, 5×OBD
<b>Szász László</b>	V, FEB 7. 3000 m, OB 5000 m
<b>Szekeres Ferenc</b>	V, EB 6. maraton, 7×OB maraton
<b>Szekeres János</b>	V, OB maraton, OB mezei, OCS 30000 m
<b>Szentiványi Gergely</b>	V, 2×OBD 5000 m, OBD 1500 m, OBD 10000 m
<b>Szerényi János</b>	V, Olimpikon 10000 m, OB 10000 m
<b>Szénégető István</b>	V, OB 3000 m akadály
<b>Szűcs Csaba</b>	V, 2×OB maraton, OCS maraton
<b>Tóth Béla</b>	V, 2×OB 10000 m, OB mezei
<b>Tóth László</b>	V, FEB 6. 1500 m, OB 1500 m, OB 5000 m, 2×FOB 1500 m, 2×FOB 3000 m
<b>Dr. Török János</b>	V, 2×OB 1500 m, 2×OB 5000 m, 5×OB mezei
<b>Vágó Béla</b>	V, Ifi EB 5. 2000 m akadály, 7×OB 3000 m akadály, 2×FOB 3000 m
<b>Zemen János</b>	V, Olimpiai döntő 1500 m, FEB 3. 1500 m, 4×OB 1500 m, OB 800 m, OCS 1000 m
<b>Zsinka András</b>	V, FEB 2. 800 m, 3×OB 800 m

# Emlékplakett 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 4x1500 m világcsúcsát. Garay Sándor, Béres Ernő, Rózsavölgyi István és Iharos Sándor – te jó ég, kicsoda nevek – a váltó tagjai. Az eredmény 15:29,2. Új világcsúcs. Az elismerés egy emlékplakett 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 ifjúsági 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 mezei bajnokságot (1951 és 1952), 1951-ben az 1500 m-es Országos Bajnokságot. Előtte 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 „istállóba” 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 értük el a kiváló eredményeket.

**– Hogyan emlékszel arra a bizonyos 1953. szeptember 23-i nemzetközi versenyre a Népstadionban, amikor is a Garay, Béres, Rózsavölgyi, Iharos 4x1500 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 emlékérmeket 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 kapcsolatom 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, felelősség.

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 emlékplakettel 1993-ban



Garay – Béres – Rózsavölgyi – Iharos

# Az Oxigén Kupa arcai 2

*Az Oxigén Kupa erdei futóverseny születése – 2007 – óta eddig megrendezett 25 versenyén közel ezer futótársunk indult legalább egy alkalommal. Az alábbiakban néhány évek óta a versenysorozaton részt vevő amatőr futótársunkat kérdeztük.*

- *Hogyan és miért, esetleg milyen okból kezdte el futni?*
- *Milyen hatással volt rád a futás (fizikai, egészségügyi, lelki)?*
- *Hogyan keveredtél az Oxigén Kupára?*

## Bács Levente



– A futást párválasztási szándékból kezdtem el. Ekként igyekeztem közel kerülni egy lányhoz.

Kezdetben, mikor még nem sajátítottam el a megfelelő futóstílust, gyakran voltak a térdeimmel problémák. Aztán utánajártam, megtanultam a helyes talajfogás módszerét, azóta pedig csak pozitív hatásait érzem a futásoknak: fizikailag kellemesen kifáraszt, mentálisan pihentet, a testemet formálja és „kiszívítja” a fejemet. Korábban is kitartó voltam, de mióta futok, ez a tulajdonságom is érzékelhetően erősödött.

– Hamarabb voltam Oxigén Kupán, minthogy futottam volna rendszeresen. 2009 őszén jött egy telefon Máthé Tamástól, hogy azon a héten, szombaton lesz egy futóverseny, nincs-e kedvem indulni? Akkoriban még nem sportoltam szinte semmit (hobbiszinten kerékpároztam), csak tesiórák keretében futottam, de jó ötletnek tartottam és ellátogattam a verseny helyszínére, melynek baráti, családi hangulata azonnal megfogott. Nem értem el jelentős helyezést, de a versenysorozat lehetőséget adott, hogy fél éven keresztül hónapról-hónapra hivatalos körülmények között tegyem próbára magam és időben mérhetővé, láthatóvá legyen a fejlődésem. Akkor kezdtem el futni és futok azóta is, készülök a negyedik maratonomra, melyet megpróbálok technikailag különlegessé tenni.

– Hamarabb voltam Oxigén Kupán, minthogy futottam volna rendszeresen. 2009 őszén jött egy telefon Máthé Tamástól, hogy azon a héten, szombaton lesz egy futóverseny, nincs-e kedvem indulni? Akkoriban még nem sportoltam szinte semmit (hobbiszinten kerékpároztam), csak tesiórák keretében futottam, de jó ötletnek tartottam és ellátogattam a verseny helyszínére, melynek baráti, családi hangulata azonnal megfogott. Nem értem el jelentős helyezést, de a versenysorozat lehetőséget adott, hogy fél éven keresztül hónapról-hónapra hivatalos körülmények között tegyem próbára magam és időben mérhetővé, láthatóvá legyen a fejlődésem. Akkor kezdtem el futni és futok azóta is, készülök a negyedik maratonomra, melyet megpróbálok technikailag különlegessé tenni.

## Fekete Adrienn



– Az angolok úgy tartják, hogy mindenre gyógyír egy csésze tea. Akár boldog pillanatokat élnek át, akár bánatos a lelkük, akár borult az ég fölöttük, akár szikrázóan süt a nap, mindezt még szebbé vagy elviselhetővé teszi egy csésze finom, forró ital. Számomra ezt a futás jelenti. 2011 nyarán kezdtem, sok felhő volt akkoriban az életemben. Egy barátnőm rendszeresen futott, az ő unszolására vágtam bele. Az első kocogáskor, mert azt futásnak nem nevezném, 500 méter után meg kellett állnom, alig kaptam levegőt. Mostanra már 8 km is megy, bár a tempó nem ördögi. A legnagyobb élmény az, ami futás közben belül történik velem. Az út, ami előttem van, a természet és mi, mert én barátnőimmel futok. Van amikor csacsogunk, nevetgélünk, van amikor mindenki csak rója a távot, és szavak nélkül is segítünk a másoknak, hogy ne álljon meg, bírja még, győzze le önmagát.

– Az Oxigén Kupáról először Balogh Tibi barátomtól hallottam, évekkel ezelőtt. Nekem akkor eszem ágában sem volt még futni. Aztán ősszel Timmer Zsuzsa, két kedves tanítványom anyukája győzködött bennünket, hogy menjünk el az első fordulóra, próbáljuk ki, mert érdemes. Igaza lett. Hihetetlen izgatottsággal álltunk be a rajthoz, és nagy eufóriát éreztünk a célban. Engem teljesen elvarázsolt a lelkes, profi szervezés, a családi hangulat, mindaz, ami ott fogadott, fogad azóta is.

Köszönjük nektek! Hajrá Futás!

## Gulyás János



– Gimnáziumi testnevelő tanárom, Ráthonyi Tamás ösztönzésére 2006. szeptember végén kezdtem el futni a DSC-SI-ben dr. Aradi János és Lázár Magdolna vezette csapatban. Az első lépés megtétele volt a legnehezebb: 2006-ig csak akkor futottam, ha muszáj volt. Addig soha nem is szerettem, de ez Magdi néniék csapatában egy csapásra változott meg: rövidesen a futás szerelmese lettem. 2007-től már rendszeresen versenyeztem közép távon. Csapatunk 2009. januári megszűnésével Német Károly tanítványa lettem, ahol megismerkedtem a hosszútáv futás szépségével! Hamarosan maratonokon, később már 70 km-en is versenyeztem kisebb nagyobb sikerekkel!

– A futás számomra életforma! Futás szerelemből, teljesíteni, célba érni! Kitartásra, fegyelemre, tisztességre nevelt. Kondícióm folyamatosan jobb lett, a betegségek is elkerültek! Ha fáradt vagyok, akár szellemileg, akár fizikailag, felfrissít. Nyitottabb lettem, kapcsolatokra, barátokra, egy új családra leltem.

– Az Oxigén Kupára még 2006 decemberében kerültem ki. Magdi néniék edzés gyanánt ajánlották, ekkor még nem volt az erősségem az 5, 10 km. 2008-tól már minden fordulón részt vettem! A továbbiakban sem tervezem ezt másként, hiszen ilyen színvonalas, jó hangulatú, családi versenysorozattal nem találkozni máshol! Szívvel kívánom, hogy ez a sorozat soha ne szakadjon meg! Megtiszteltetés számomra, hogy részt vehetek rajta! Hajrá Futás!

– Az Oxigén Kupára még 2006 decemberében kerültem ki. Magdi néniék edzés gyanánt ajánlották, ekkor még nem volt az erősségem az 5, 10 km. 2008-tól már minden fordulón részt vettem! A továbbiakban sem tervezem ezt másként, hiszen ilyen színvonalas, jó hangulatú, családi versenysorozattal nem találkozni máshol! Szívvel kívánom, hogy ez a sorozat soha ne szakadjon meg! Megtiszteltetés számomra, hogy részt vehetek rajta! Hajrá Futás!

## Nemes Péter

– A mozgás szeretete már egész kiskorom óta tart, mert annak idején még úsztam Rentka Laci bácsinál, majd iskolás koromtól kezdve 14 évig néptáncoltam a Hajdúban.

A futással való komolyabb kapcsolatam valamikor 2006-ra tehető, amikor is leszaladtam a DEAC pályára és lefutottam az első kilométereim, de az igazi áttörést és végleges elhivatottságot a 2008-as Nike jelentette. Azóta a számos egyéni- és csapatsiker megerősített abban a hitemben, hogy jó és hasznos, amit csinállok és példát mutathatok az embereknek kitartás, küzdőszellem, és nem utolsósorban az egészséges életmód tekintetében.

– A futás számomra egy olyan dolog, amiben örömet lelem, mert olyan sok szép élménnyel gazdagít, amit sok ember el sem tud képzelni. Gyakran kapom azt a kérdést, hogy miért is csinálom, hisz nincs benne semmi, csak bal láb előre, jobb láb előre? A futás érzélem, barátság, egészség ötvözete.

– Emlékeim szerint a Mestertől, Bartha Attilától hallottam először az Oxigén Kupáról. Miután a szárnyai alá vett és elkezdett trenírozni, fokozatosan beépítette az edzéseim közé az O2 Kupa egyes fordulót. Már ekkor kiderült számomra, hogy nem kell messzire menjek (mivel csak 3,18 km-re lakom a rajtvonalától), hogy egy színvonalas és példás futótehetségeket felvonultató versenyen vehessek részt, aminek zökkenőmentes lebonyolítását ezúton is szeretném megköszönni a szervező csapat valamennyi tagjának. Zárásként csak annyit mondanék, hogy minden Oxigén Kupa egy jó tapasztalat, óriási kihívás és ahogy korábban említettem, egy páratlan élmény! Hajrá Futás!



## Dr. Kurucz Edina



– Gyerekkoromban versenyszerűen úsztam. Futást csak ritkán iktatott be az edző a „menetrendbe”, de jó volt mást csinálni, eltérni a megszokottól. Később kísérleteztem még más sportágakkal, de hosszú időre egyik sem tudott lekötni. Utólag már tudom, hogy nem adták meg azt a szabadságot, amit a hosszútáv-futás jelent a számomra.

– Rendszeresen futni 2004 őszén kezdtem Gáti Andi kérésére. Éppen térd sérüléséből gyógyult, és az én szintem megfelelt az ő „rehabilitációs” programjának. 400 méter kocogás után legalább dupláját kellett, hogy sétáljunk miattam, majd megint tudtam futni egy kicsit. Első alkalommal talán így tettünk meg 2 km-t, mai napig emlékszem az izomlázra, amit utána éreztem. Mára már túl vagyok a kezdeti nehézségeken, idén májusra életem első maratoni távjára készülök. Nagy segítségemre van a felkészülésben a férjem. Az erdei futások során kitartóan kocog melletttem, és segít túljutni a holtponatokon. Mindannyiunk megéli azokat a napokat, amikor ólom lábakon tesszük meg a kitűzött távot, és van, amikor szárnyunk nő. Én ezekért a repülésekért futok!

– Az Oxigén Kupán 2009-ben vettem részt először. Andi barátom hívott minket, hogy friss levegőn, nagyon jó hangulatú csapattal, gyerekekkel közösen tudunk részt venni egy erdei futáson. Igazán az csábított, hogy hasznos és egészséges programot csinálhatunk együtt. Orvos vagyok, így igyekszek megragadni minden olyan lehetőséget, amivel egészségre nevelő példát mutathatok a gyerekeimnek. Büszke vagyok arra, hogy családomból mindenki rendszeresen részt vesz az Oxigén fordulókön, amikor csak megtehetjük. Az öröm, a siker, az együtt küzdés közös; összekovácsol minket! Az Oxigén Kupán résztvevő szülők, gyerekek mindannyian érezhetik ezt, külön „szív-foltja” már ez Debrecennek.

## Takács Csaba



– Foglalkozásom szerint főállásban tűzoltó vagyok Hajdúszoboszlón. Mellékállásban kovácsolással és díszmunkások munkákkal foglalkozom. Nős vagyok, két fiú édesapja, 9 és 12 évesek. Korábban edzőtermi sportokat végeztem, valamint versenyszerűen szkanderoztam. Voltam országos 4. helyezett a súlycsoportomban. 2004-ben betöltöttem a 30. életévemet és akkor kezdtem el futni. Ennek két oka volt: az egyik, hogy már nem találtam motivációt

az edzőtermi edzésekben, a másik, hogy van egy kis csípőízületi elváltozásom, ami folyamatos mozgást igényel (különben beszűkül az ízület mozgástartományja).

– Ha tehetem, egy héten 4-5 alkalommal futok heti átlag 50-80 km-t, de felkészülési időszakban több is szokott lenni. A célom a futással szintén összetett, azt szoktam mondani, hogy ez nálam nem egy kósza hóbort, hanem életforma. Persze szeretnék 3 órán belüli maratont futni, mert az az amatőrök között komoly eredménynek számít, és ultrában is jó lenne egy szép eredmény, de nem ez a lényeg. A lényeg az életérzés, a természet szeretete, és itt emelném ki a szoboszlói futóközösséget, mert nagyszerű élményekkel gazdagodtunk együtt az évek alatt.

Természetesen az Oxigén Kupa is a csapat kedvence, ezt láthatjátok is a nevezők létszámából. A családom maximálisan támogat a sportban, és én is próbálok minden feltételt megteremteni, hogy a sportot szeressék és gyakorolják. A nagyobbik fiam, Ádám karatezik és szép eredményeket ér el, míg Nándi fut (néha velem is), és nagyon ügyes 2,5 km-en.

## Bak Magdolna



– A húszas éveim elejétől kocogok rendszeresen. Akkor, egyetemistaként, sokat ültem a könyv fölött, ezért óriási igényem volt a mozgásra. Hol úszni mentem a barátnőimmel, hol futni a DEAC pályára. Később a férjemmel, Lőrincz Leventével, aki szintén lelkes futó, a Nagyerdőre jártunk kocogni. Kiseb korokban a gyerekeket is vittük magunkkal, ők kerékpárral, mi futva tettük meg a távot.

– Nagyon szeretek az erdőben futni. Az erdő minden évszakban gyönyörű, a futás pedig rendkívül jó hatással van rám. Kiváló stresszoldó, megmozgatja az izmait, formában tart, karban tart testileg, lelkileg egyaránt. Nem túlzás, hogy a futás segítségével jobban helyt tudok állni a hétköznapi élet taposómalmában. Ezen kívül nagy sikerélmény lefutni egy edzésen vagy egy versenyen a kitűzött távot.

– Az Oxigén Kupáról a férjemtől hallottam, ő beszélt rá, hogy induljunk a versenyeken. Kezdetben csak lefutottam a távokat, most pedig egyre inkább arra törekszem, hogy minél jobban fussak. Örömmel látom, hogy egyre többen vagyunk és a tömegben nagyon sok az ismerős arc. Köszönet a szervezőknek a nagyszerű lehetőségért, Hajrá Futás!

## Rácz Ildikó

– 2006 őszén két, szintén vámospécsi futót elkísértem a Nike félmaratonra. Magával ragadott az emberek lelkesedése, a verseny szellemisége. A sport, a mozgás addig is része volt az életemnek, ha tehettem, kerékpároztam, tornáztam rendszeresen. De a futás olyan szerelem első látásra érzés volt. Kaptam egy futócipőt és elindultam. Mivel épp krízishelyzetben voltam, szükségem volt a kikapcsolásra, feltöltődésre, a feszültségek levezetésére. Megtaláltam a gyógy módját. Néhányan megmosolyogták az új szenvedélyemet. De kitartásomat látva ma már egyre többen elismerően méltatják teljesítményemet. Büszke vagyok rá, hogy a versenyeken általában az első egyharmadban futok be a célba. Mindig örömmel tölt el, ha futhatok. Ezt az érzést szeretem másokkal is megosztani, tanítványaimat, barátaimat is bevonom, ösztönzőm. Ha tudom, versenyekre is elviszem őket, de jönnek velem a kerékpárútra is futni. Fontosnak tartom a személyes példamutatást.

40 éves múltam, hazudnék, ha azt állítanám, nem félek az öregedés jeleitől. De szerencsére, egyrészt a futásnak köszönhetően, remekül érzem magam a bőrömben. Soha sem fogyókúráztam, és nem szedek semmiféle gyógyszert. A mozgás jó formában tartja, ápolja a testemet, a lelkemet. Kitartást, erőt ad a munkámhoz, napi gondjaim leküzdéséhez.

– Mindig figyelemmel kísérem a futóversenyeket, s amelyek a lakhelyemhez közeli, vagy nem túl borsos nevezési díjasok, azokra benevezek. Olvastam az Oxigén Kupáról is. Az egyik futótársam, Papp Sándor invitálására, aki már részt vett a versenyeken, én is indultam. Nagyon tetszett a családias hangulat, mindenki ismer mindenkit. Meleg, baráti mosolyok, csillogó szemek, lelkiismeretes, odaadó szervezés: ezt jelent nekem az Oxigén Kupa. Köszönöm!

*A fenti amatőr futótársaink futnak a versenyzés izgalma, a baráti társaság miatt és persze nem utolsó sorban az egészségük érdekében. A Nagyerdő nyújtotta ideális feltételek, a lábat kímélő talaj, a természet csendje, a tiszta levegő olyan lehetőség, amelyet vétek nélkülözni.*

*Legalábbis ők így gondolják. S így gondoljuk mi is.*



# Soha nem késő elkezdeni

Kerégyártó Tibor és Varga András. Mindketten amatőr futók. Mindketten néhány éve kezdték el a rendszeres sportolást. Mindketten rendszeresen indulnak az Oxigén Kupán. S mindketten támogatói is az erdei futóverseny versenysorozatnak. Őket kérdeztük.

**- Egyre jobb eredményeket értek el az Oxigén Kupán, mióta kezdték a rendszeres futást és korábban sportoltatok-e valamit?**

Kerégyártó Tibor: 2010. február 1-je óta futok. Korábban még tizenéves koromban karatéztam, illetve az iskolai tömegsportban vettem részt. Profi sportoló sohasem voltam.

Varga András: Igen, 10-18 éves koromig aktívan birkóztam. 50 éves koromban fellépő egészségügyi problémák miatt (nem megfelelő vércukorszint, vérnyomás) átgondoltam az életviteltemet, és a gyógyszerek szedése helyett életforma-változásba kezdtem. Fogtam két Nordic botot, és rendszeresen egyre növekvő távolságokat tettem meg. Az utóbbi két évben pedig triatlonozok. Örömmel mondhatom, hogy fáradozásom jelentős egészségügyi eredménnyel járt.

**- Támogatói is vagytok a verseny sorozatnak, mi motivált ebben benneteket?**

K.T: Csak egészen kicsi, szinte jelentéktelen támogató vagyok...Az motivál ebben, hogy egy maréknyi csapat a semmiből rendez versenysorozatot, olyan lelkesedéssel és kitartással, mely példaértékű. Ezért úgy érzem, hogy erőmhöz mérten nekem is hozzá kell járulnom ahhoz, hogy ez a sportos életmód beépüljön a mindennapjainkba. Ráadásul jó érzéssel tölt el, hogy segíthetek. További motivációt jelent az is, hogy egyre népszerűbb ez a rendezvénysorozat, és egyre többen vagyunk. Szinte mindennap találkozik egy-egy futótársammal a civil területen is.

V.A: Egyre jobban romló egészségügyi állapotban vannak a magyar emberek, és a tömegsport elterjedésében látom a pozitív változás lehetőségét.

**- Hányszor futtok egy héten és milyen távokat, vagy mennyi időt fordítotok a futásra?**

K.T: Hetente háromszor futok, 8-10-12 km-es távokat. A 8 km-es távban mindig van egy 4x1000 méteres, vagy 2x2000 méteres gyorsabb ütemű futás (4 perc alatt). A 10 km-es az tempófutás, melyet jelenleg 4 perc 30 másodperc alatt igyekszem megfutni. A 12 km-es táv 5 perc körüli (inkább alatti) szokott lenni kilométerenként. Tavaly futottam egy félmaraton, idén is szeretnék legalább kétszer futni ilyen távot. Jelenleg is egy ilyen futásra készülök. Kiegészül az edzéstervem a félmaraton előtt legalább 3-4 hétvégét felőlelő, 16 km körüli futással, melyet próbálok egyre jobb tempóban megfutni. A futások időtartama alkalmanként kb. másfél óra beemelegítéssel és nyújtással együtt.

V.A: Jelenleg heti három alkalommal 5-10 km-t futok, az időjárás és a rendelkezésre álló szabadidőm szerint heti egy-két alkalommal kerékpározom, úszom.

**- Mindezt egyedül, vagy társakkal, esetleg a gyermekeitekkel? Ők is sportolnak?**

K.T: Szinte sohasem egyedül futok. A heti három futásom egy futótársammal történik, aki maga is atléta volt korábban. Neki köszönhetem a rendszerességet és a fokozatosságot. A hosszabb távokon általában hárman futunk, egy szintén amatőr futótársunk csatlakozik hozzánk, aki országosan ismert és elismert személy más területen. Hihetetlen a ritmus- és tempóérzéke, „beépített órája”, szerénysége, és a munka alázata miatt, nagy lökést ad nekem.

A gyermekeim rendszeresen, versenyszerűen karatéznak. A kislányom szintén résztvevője az Oxigén Kupának, ebben az évben végig is futotta a sorozatot. A feleségem is elkezdett futni, és fokozatosan javul. Büszke vagyok arra, hogy a baráti társaságomat is sikerült ezzel a sporttal megfertőznöm, akik közül többen (7 fő) résztvevői ma már a sorozatnak.



Kerégyártó Tibor



Varga András

Foto: Balajti András

V.A: Általában önállóan, de van, amikor barátommal, gyermekemmel is együtt tudunk edzeni.

**- Van-e még valami mozgásforma az életetekben?**

K.T: A családommal és a barátaimmal rendszeresen járunk túrázni, kerékpározni. Aktívan pihenünk, ha időnk engedi.

V.A: Nagyon szeretek kirándulni, hegyekben túrázni.

**- Tervezték más versenyeket is, vagy maradtok az Oxigén Kupánál?**

K.T: Az Oxigén Kupa a versenyzési igényemet tökéletesen kielégíti. Nagyon jó alkalom arra, hogy valós képet kapjak erőállapotomról, futási szintemről. Rájöttem, hogy szeretek versenyezni, és újabb és újabb célokat, időeredményeket tűzök ki magam elé. Mindig van valaki, akit jó lenne elérni, esetleg megelőzni. Nagyon nagy motivációt jelent az, hogy mások is így gondolkoznak, és talán presztízskérdés az, hogy hol futok a versenyben. Tetszik az, hogy generációk futnak együtt, igazi amatőrök, akik először önmagukat, aztán egymást győzik le. Jóleső érzés az, hogy szurkolnak nekünk, magunk is bátorítjuk a másikat, és elismerjük egymás eredményét, teljesítményét. Ebben a közösségben csak nyerni lehet.

Más versenyeken csak félmaratoni távon indulok. Szeretném 3 éven belül a maratoni távot teljesíteni, melyhez ma még gyenge és felkészületlen vagyok.

V.A: Természetesen az Oxigén Kupa versenyein lehetőségeim szerint mindig részt kívánok venni, de most a legutóbbi versenyen nem tudtam, ugyanis indultam a Jeruzsálem maraton versenyén, a 10 km-es távon, amelyet sikerült teljesítenem. Egyébként a verseny rendkívül jó hangulatú volt, több mint 14 ezer, a világ minden tájáról érkező indulóval. Ugyan csak különlegessége volt a versenynek, hogy rendkívüli időjárás és pályaviszonyok között kellett futni. Jövőre ugyanitt szeretnék indulni a félmaratoni távon.

**- Mit jelent számotokra a futás, mi a célotok a futással?**

K.T: Számomra a futás kikapcsolódást, stressz oldást, a természet szeretetét jelenti. Fizikálisan és mentálisan sokkal erősebbnek, egészségesebbnek érzem magam. A célom az, hogy ezt az állapotot minél tovább fenntartsam.

Kezdetben bizonyítást jelentett a futás, mert egy generációval idősebb barátom és kollégám jóval fittebb, életerősebb, racionálisabb volt, mint én. Korábban civil szakmai pályámban nagyon sokat segített, támogatott, így feltétlen megbíztam benne. Lelkesedése a futás iránt megfertőzött, és valójában miatta kezdtem el futni. Meg akartam mutatni, hogy én is képes vagyok a munka mellett mozogni, rendszeresen sportolni. (Az említett személy a versenysorozat egyik szervezője...) Ma célom az, hogy másokat is az egészséges életmód felé tereljek, és népszerűsítsem szeretett sportomat.

V.A: Kikapcsolódást, sportot, egészségmegőrzést, és jó jellemformáló időtöltést. Az 50 éven túli emberek számára pedig üzenem, hogy „minden lehetséges annak, aki hisz”.

*András és Tibor. Mindketten sikeresek a magánéletben, és egyre sikeresebbek a sport, a futás által. Őket már nem kell meggyőzni a mozgás, a sport, a futás jótékony hatásáról. Egyre inkább ők győzik meg hozzátartozóikat, barátaikat. Követendő példák mindazok számára, akik azon gondolkodnak, hogy elkezdjék a rendszeres mozgást, a futást. Hajrá Futás!*

Áts – Cseke

## Főtámogatóink



**innOTERV**  
Innoterv Magyarország Zrt.



**Dryvit Profi Bt.**  
www.dryvitprofi.hu



**Táblaüzem**



**Tócsóskert téri  
Patika Kft. +**



**Tóth**  
Könyvkereskedés  
és Kiadó Kft  
www.tkk.hu



**OROSHÁZI CSABA**

## Támogatóink



**Középiskolai Sportkollégium**

**PLAY-XL Kft.**

**VARGA GÁBOR**

**Dobrossy István**

**NAGY GÁBOR**

# Klubhűség

*Bodó Béla már fiatal korában szép sikert ért el, amikor 1977-ben, 19 évesen Szófiában az Ifjúsági Barátság Versenyen a 110 m-es gátfutásban 3. helyezett lett. Ő volt az első atléta Magyarországon, aki elektronikus időméréssel ezen a távon 14 mp-en belül (13,97 Budapest 1979) futott. Az egyéni legjobb eredményét – 13,68 – 1983-ban futotta, mely akkor országos csúcs volt. Tagja volt 1983-ban a Helsinkiben megrendezett világbajnokságon a magyar csapatnak.*

Gyorsaságát kamatoztatta a váltófutásban is. Szabadtéren a 4×200 m-es, fedett pályán a 4×180 m-es váltó tagjaként nyert országos bajnokságot. Összesen 50-szer volt tagja a magyar válogatottnak ifjúsági, utánpótlás és felnőtt atlétaként.

## **– Hogyan kezdődött?**

– Gy. Kiss János bácsi és Aranka néni minden évben jöttek a Simonyi úti általános iskolába kiválasztani a tehetséges gyerekeket. Úgy emlékszem, hogy hatodikban találkoztam velük először, de én csak nyolcadik után mondtam, hogy kimegyek a pályára. Azt is mondtam, hogy én nem szeretnék versenyezni, csak „egészséges lenni”. Vojta László csoportjába kerültem úgy 20-25 hasonló gyerekekkel, mint én – hát, így kezdődött.

## **– Miért a gátfutást választottad?**

– Már az elején látszott, hogy valamelyik sprint szám lehet az, amiben eredményeket érhetnek el. Volt egyszer egy verseny a DEAC pályán, ahol az edzőm azt mondta, hogy próbáljuk meg a 300 m gátat. Az igazság az, hogy 300 m-nél hosszabbat nem is bírtam futni... A 300 m gát után azt mondtam, hogy soha többet, de próbáljuk meg a 110 m gátat – így lettem 110 m-es gátfutó.

## **– Melyik eredményed a legkedvesebb, melyikre vagy a legbüszkébb?**

– A 13,97-re. (Azt hiszem, 79-ben volt.) Két oknál fogva. Az egyik, hogy én voltam az első



magyar, aki 14.00 másodpercen belül tudott futni 110 gáton, és persze elektronikus mérésel. (Akkor még voltak salakpályák és kézi mérésű versenyek.) A másik egy nagyszerű történet. A verseny után éppen vidékre mentem a szüleimmel meglátogatni a nagyszülőket. A közel 80 éves nagyapám azzal fogadott, hogy: „Hallom fiam, hogy te vagy az első magyar ember...” Elképedve kérdeztem, hogy honnan tudja. Nos, a nagyapám 56 egyik elszenvedője volt, és a hírt a Szabad Európa Rádióban hallotta.

## **– Ki volt az az edző, akire a legjobb szívvel gondolsz, és miért?**

– Vojta László volt az első edzőm, aztán Kövesdi István, majd Giczei Csaba. Vojta László lettem válogatott. Pistával lettem felnőtt érettségiző, Csaba bácsival pedig még minden javítottunk egy kicsit. Mindhármójukra nagy szeretettel és tisztelettel gondolok vissza.

## **– Volt példaképed?**

– Inkább azt mondanám, hogy többen is voltak, akiktől próbáltam ellesni, mit hogyan csinálnak. Alejandro Casañas, a kubai, Renaldo Nehemiah, az amerikai, Thomas Munkelt, a

német (NDK), Arto Bryggare, a finn. Casañas nagyon laza, kicsit talán rám hasonlító atléta volt (illetve én hasonlítottam őrá). Nehemiah iszonyú gyors. Munkelt zseniális technikájú. Bryggare erős, és nagyon jól futott a gátak között. (Nála láttam először, hogy húzza a lábát az egyik lépésben a gátak között.)

## **– Sportolói pályafutásod végig Debrecenhez köthető. Nem hívtak máshová, nem gondoltál arra, hogy másutt talán kedvezőbbek lettek volna a feltételek?**

– Egyszer állt komolyan szándékomban elmenni, de aztán maradtam. Attól kezdve, hogy megépült a pálya, nem gondolkodtam rajta. Hívtak persze, és biztosan sok mindenben „jobban jártam” volna, de én jobban szerettem itthon lenni.

## **– Hogyan, milyen érzéssel gondolsz vissza az atlétikai pályafutásodra? Mit adott számodra a sport?**

– Egy szóval válaszolva: emberséget. De kaptam közben egy csomó remek barátot, jó versenyeket, szép emlékeket, egészséget, sok-sok tanulságot, szép utazásokat, és persze azt is, hogy a fiam folytatta, amit elkezdtem. Nehéz lenne mindent felsorolni, de az életem meghatározó része volt a versenyzés.

– Giczei Csaba edző így emlékezik: Béla egy nagyon tehetséges és jó szellemiségű sportoló volt. Nagyon komolyan vette az atlétikát. Az edzői utasításokat mindig maradéktalanul végrehajtotta, az edzéseket maximális erőbedobással végezte. Nagyon jó versenyző típus volt. Ami kell a gátfutáshoz, gyorsaság, robbanékonyság, koncentrációs képesség, megvolt benne.

Mint váltótag igazi csapatember volt. Ideális partner volt az edző számára.

*Bodó Béla szép sikereket ért el az atlétikai pályafutása során. Többször csábították más egyesületekhez, s talán még sikeresebb is lehetett volna, ha eligazol, azonban ő mindvégig hű maradt Debrecenhez, hű maradt klubjához.*

Cseke

## Medence

Mint egykori atléta, ha visszagondolok fiatal versenyzői múltamra, az 1970-es évekre, természetesen a versenyek, az edzések hangulata, az elért – szerény – eredmények, néhány győzelem jut eszembe. Azonban van még valami, ami nem az Oláh Gábor utcai (akkor Építők) salakos atlétikai pályához vagy a csodálatos Nagyerdőhöz köthető, de mégis nagyon kellemes emlék.

Amikor egy verseny, de különösen egy kemény téli edzés után teljesen elfáradva visszaérkeztem az öltözőbe, s leroskadtam az ülőalkalmatosságnak is szolgáló kis öltözőszekrényre, sietve ledobáltam magamról ruházatom, és belevettem magam az öltöző melletti helyiségben a forró vízzel telt medencébe, aminek feltöltéséről Giczei Csaba gondos-

kodott. Nem volt nagy, kb. 6 négyzetméteres, téglalap alakú, mélysége alig haladta meg az egy métert. Körbe le lehetett ülni. Persze általában egyszerre többen is ültünk benne. Átbeszéltük a verseny vagy az edzés minden fontos részletét, gyakran ugrattuk egymást, s jókat neveltünk. Elmondhatatlanul jó érzés volt. Minden szempontból.

Kétségtelen, e kis medence nem volt mérhető a gyógyfürdő szolgáltatásaival. Élmenyfürdő még nem is volt. De gyanítom, ha lett is volna, akkor is e kis medencét választottam volna a verseny vagy az edzés fáradalmainak a kipihenésére. Biztos vagyok benne, hogy így lettek volna ezzel atlétatársaim is. S nem azért, mert ingyenes volt a használata.

Cseke