

Újra a dobogón

Nagy Zsuzsa



Sütő József

Monspart Sarolta



Simon Attila

Lázár Magdolna



Dr. Aradi János

Emlékek - Sarolta - IV. ONM
Oxigén Kupa arcai - Sporttudomány - Giczei





Idézőjelben:

„A lehetetlen csupán egy nagy szó, amellyel a kis emberek dobálóznak, mert számukra könnyebb egy készen kapott világban élni, mint felfedezni magukban az erőt a változtatásra. A lehetetlen nem tény, hanem vélemény. A lehetetlen nem kinyilvánítás, hanem kihívás. A lehetetlen lehetőség. A lehetetlen múlt pillanat. A lehetetlen nem létezik.”

Muhammad Ali

VII. Oxigén Kupa



Patakiné Rózsavölgyi Anikó adta át az érmeket a férfi 5 km-es verseny első 3 helyezettjének

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat VII. évadjának első versenye úgy, mint az előző évben, egy rendezvényt kiegészítve kezdődött. Az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek nagyszerű távfutó nőit hívtuk meg egy meghívásos versenyre, egy találkozóra (cikk a 3. oldalon).

Az októberi versenyünkön 602, a novemberin 694, a decemberin 476 futó teljesítette a maga által választott távot és ért a célba.

A három versenyen összesen 398 új versenyzőnk volt, akik először vettek részt versenyünkön és 12 új pályacsúcs született a különböző korcsoportokban.

A számok nagyszerűségén kívül öröm volt látni azt, hogyan épül, szélesedik a futást szerető kör, egész családok, baráti körök jönnek el az Oxigén Kupa versenyekre úgy, hogy egymást ösztönzik a rendszeres mozgásra, a versenyen való részvételre.

A novemberi versenyünkön jelen volt Patakiné Rózsavölgyi Anikó, Rózsavölgyi István leánya. A férfiak 5 km-es versenyét a futólegenda emlékének adózva rendezzük meg ez évtől.

A meghívásos versennyel, találkozóval cé-

lünk volt az is, hogy helybe hozzuk a jó és követendő példákat a versenyeken induló különböző korosztályoknak. Az Oxigén Kupa versenyekre immár hagyományt teremtve igyekszünk meghívni minden alkalommal néhány futólegendát, akik díjátadóként közreműködnek.

A decemberi versenyünkre eljöttek Jóny István, Mecser Lajos és dr. Szabó Miklós egykori nagyszerű távfutók. Úgy véljük, a volt futólegendák részvétele versenyeken minden alkalommal szép élményt nyújt nemcsak a díjazott, de valamennyi futótársunk számára.



Egy futócipő, egy mez, olimpiai bronzérem. Rózsavölgyi Istváné, a 7 világcúcsot elért legendás távfutóé

A VII. Oxigén Kupa további versenyei

2014. január 11. – 2014. február 8. – 2014. március 8.

Eredményhirdetés:
2014. március 14., 17 óra
(helyszín később)

Futólegendák találkozója

Debrecen, Nagyerdő 2013, október 12.

A gyönyörű, őszi Nagyerdőben újra futólegendák találkozója volt október 12-én. Tavaly az '50-es, '60-as, '70-es és 80-as évek kiváló férfi távfutóit, idén ugyanezen időszak kiváló női távfutóit hívta meg a Friss Oxigén Alapítvány egy közös futásra, beszélgetésre, ünneplésre. Az eseményt a már hetedik évadját kezdő Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat első fordulójának keretén belül rendeztük meg. A meghívást ötvenen fogadták el, sajnos csak 26-an lehettek itt személyesen és vehették át a Friss Oxigén Alapítvány ajándékát, a kupát, érmet, emléklapot és az 50 névvel feliratozott pólót. Köztük a legnagyobb nevek: mint Nagy Zsuzsa olimpiai 4. helyezett, világcsúcsot futott, Oros Ágnes, aki világcsúcsot futott, Kazi Olga és Lázár Magdolna olimpikonok, Monspart Sarolta tájfutó világbajnok, maratonfutó és Bérces Edit, aki ultratávon futott 3 világcsúcsot. Az igazi ajándék mégis in-

kább az lehetett számukra, hogy újra a dobogón állhattak, a legfelső fokán, és olyan társaiktól vehették át az érmet, kupát, mint a verseny fővédnöke, Balczó András, és az egykori kiváló távfutók, dr. Aradi János, Mecser Lajos, Simon Attila, Szerényi János, Parsch Péter és Sütő József. Ezenkívül pedig ott volt még a több száz futó, fiatalabbak, idősebbek, akik az Oxigén Kupa különböző futamaira készültek, és alkalmuk volt megtapsolni nagy elődeiket. Éltek is ezzel a lehetőséggel, és a versenyzők sok fotót is készíttettek az általuk tisztelt nagy nevekkel. Akik nem tudtak eljönni, mindenki megkapta postán ugyanazt, sajnos a helyszíni élmény nélkül.

Az emléklapon egy idézet is található, amely így szól: „Az elődök dicsősége fény az utódok számára.” Ezt nagyon igaznak találták, akik ott voltak, és a jelen nem lévők köszönő soraiban is szerepelt. Szeretnénk ebből hagyományt terem-



teni és 5 évenként megismételni. Addig is szívesen várunk az ünnepek közül bárkit, bármelyik Oxigén Kupa futamon, mert akár az igazolt versenyzőknek, akár az amatőröknek nagyon nagy megtiszteltetés, ha találkozhatnak velük, vagy tőlük vehetik át az érmeiket.

Áts – Cseke

A találkozóról mondták...

Akik itt voltak...

Három hete volt a futólegendák találkozója a debreceni Nagyerdőben. Ideje, hogy köszönetet mondjak a különleges és nagyszerű eseményért, melyet a Friss Oxigén Alapítvány rendezett.

Különleges volt ez a találkozó, mert az atlétika történetének negyven évét fogta át. Közöttünk, akik eljöttünk, a fiatalabbak unokái lehetnének az idősebbeknek. Az atlétika elképzelhetetlen mértékben fejlődött ez idő alatt. Mi, versenyzők e fejlődés egy-egy időszakát képviseltük. Változtak az edzés módszerek, technikai feltételek, javultak az eredmények. Míg az ötvenes években gyakori volt az a felfogás, hogy már a középtávfutás sem igazán nőknek való sport, mára a nők meghódították minden távot, melyen korábban csak férfiak versenyeztek.

Nagyszerű volt ez a nap, mert a viszontlátás öröme, a múlt felidézése megfiatalított bennünket. Átéltük a régi eseményeket, eszünkbe jutottak a nagy küzdelmek, versenytársak, ellenfelek, s azok is, akik már nem lehetnek közöttünk. Ezért az örömben egy csepp szomorúság is vegyült.

Nagyszerű volt, hogy a találkozóhoz erdei futóverseny társult. Lehet, hogy az „Oxi-Mókusok” között van a jövő sikeres sportolója, de az biztos, hogy mindnyájan kiegyensúlyozottabb, egészségesebb tagjai lesznek a társadalomnak azoknál, akik híján vannak a sportolás lehetőségének.

Tisztelet és köszönet mindazoknak, akik a Friss Oxigén Alapítványt létrehozták és érte nap mint nap tevékenykednek.

Oros Ágnes

– Zseniálisan jó, eredeti ötlet a korábbi futó-versenytársak összehívása! Hiszen az idősödés – amivel én is évek óta barátkozom – egyik hangsúlyos örömforrása: találkozás régi ismerősökkel. S az újra megtalálása a régi versenytársaknak felejthetetlen ünnep lesz, ugyanúgy, mint ahogy a versenyek voltak a mindennapos edzések ünnepei évtizedekkel ezelőtt. Külön megtiszteltetés nekem, hogy az atléták – az „idő előtti” maraton futással – befogadnak maguk közé. Jó lenne, ha Cseke István ötletét a sportági szövetségek „elolpnák”, s régebbi sportolóinknak rendszeresen – több évente – egy találkozási, sportos „ünnepet” szerveznének. Kis törődéssel és érdeklődéssel, nem sok szervezéssel és kevés pénzzel összehívott összejövetelek eredményeként, mi, idősödők – ha kérnek – hegyeket mozgatnánk el.

Monspart Sarolta

– Emberfeletti dolognak tartom a volt „bajnoknők” felkutatását. (Az én esetemben is lányomon keresztül tudatok csak eljutni hozzám, de megtaláltatok.) Csodálatos volt az „idősödő” bajnokok eljövetele. Többen, korukra való tekin-

tettel, nehezen tudtak már járni, de eljöttek. Mégis sok volt a meggondolatlan hiányzás, ők sajnálhatják, de nagyon.

Ami nagyon fontos még, hogy ISTENNEK is nagyon tetszett a vállalkozások, mert csodálatos időt teremtett számunkra. Ez a legnagyobb dicséret, szabadon mondanom! Még egyszer nagyon gratulálok a munkátokhoz.

Völgyi Zsuzsa

– Nagyon szép napot szereztek nekünk, gratulálok a rendezéshez, és még egyszer köszönöm az élményt. Üdvözlettel:

Nagy Zsuzsa

És akik nem tudtak eljönni...

Kedves István és László!

Megkaptam az ajándékot, amit nagy tisztelettel és szeretettel megköszönök, és ami örök emlék marad számomra és egyben a fiatalságom csodálatos emlékeit idézi elő. Az a bevezető, ami az emléklapon van, hogy „Az elődök dicsősége fény az utódok számára”, ez egy csodálatos idézet, és minden szava igaz. Meghatódottan olvastam a sorokat, amiket kaptam, és sajnálom, hogy személyesen nem tudtam megjelenni a rendezvényen egészségügyi okok miatt, amit olyan nagy tisztelettel és gondnal szerveztek meg. Mindig emlékezni fogok erre a kedves gesztusra, és maradok nagy tisztelettel továbbra is a Sport és különösen az Atlétika nagy tisztelője.

Baráti üdvözlettel és tisztelettel: Hepp Györgyné
HAJRÁ FUTÁS!

– Felkészültem a nagy találkozásra, de egy kicsit féltem is a fiatalságommal találkozni, szembesülni az elmúlással, de ez nem történt meg. A sport nagyon sokat adott nekem, de a mostani tudatommal én úgy érzem, ennyit nem adtam a sportnak... Bár Ön ebben megcáfolt! Nem is gondoltam, hogy még az ember emlékezik a régi szép időkre, mely a fiatalságot, a lelkesedést és a dicsőséget adta nekem. Bár ez a korszak már rég lezárult, de Ön által nagyon jó volt arra gondolni, hogy vannak még olyanok, akiknek ez jelent valamit.

Örülök, hogy megismerhettem, bár személyesen ez még nem sikerült, de remélem, hogy a következő alkalommal mindezt bepótoljuk!

Nagyon szépen köszönöm a megtisztelő ajándékot, köszönetet mondok a fáradságáért, és nagyon tiszteltem a lelkesedését az atlétika iránti szeretetét! Ehhez kívánok nagyon sok sikert és még sok ötletet, jó egészséget, és nagyon köszönök még egyszer mindent.

Maradok tisztelettel: Csipán Borbála (Szöcske)

EMLÉKLAP

.....
részére

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.”

Sallustius

Eljöttek a volt futókiválóságok! Azok a távfutók, akik 1950 és 1990 között a magyar távfutás élvonalát jelentették.

Minden nagyszerű emberi tevékenységnek van egy belső fejlődési rendje, egy evolúciója. Ez igaz a sportra is. A mai magyar sporteredmények egy olyan láthatatlan alapon állnak, melyet korábbi nagyszerű sportemberek raktak le. Ezek a régi, kiváló eredmények nem vesztek el. Nem csak egy érem jelzi ezeket. Ezek az eredmények részei a mai egyetemese magyar sportnak is. Nem szabad elfeledkezniük róluk. A sportlegendák egy csoportját, a volt nagyszerű női távfutókat hívtuk össze a mai napra.

Emlékezzünk a régi sikerekre, idézzük fel a múltat, adjunk példát a mai fiatalságnak ezzel a rendezvénnel is.

Valamikor ellenfelek voltatok, de sohasem ellenségek. Ez az élet más területein ritka jelenség manapság. A sport nagyszerűsége, erkölcsi nevelő ereje formálta jellemeiteket. Hatásotok a mai sportra és egészségügyi sportra fontos és tagadhatatlan, része annak. Teljesítményetekkel, példamutatásokkal az egész társadalomra hatással voltatok.

Köszönjük, hogy eljöttetek!

2013. október 12.

*Áts László és Cseke István
szervezők*



Újra a dobogón



Koleszár Éva



Gál Ilona



Jankó Ilona



Kazi Olga



Lombos Éva



Nagy Katalin



Farkas Ágota



Kulcsár Magdolna



Zsilák Ilona



Oros Ágnes



Ágoston Zita



Todorán Erzsébet



Bérces Edit



Véninger Katalin



Csordós Rita



Mohácsi Éva



Váczi Éva



Ujhelyi Mária



Komjáthi Ágnes



Völgyi Zsuzsa



Röder Katalin

Fotók: Dremák Albert

Emlékek

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

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

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

Épül a Népstadion. Társadalmi munkában téglákat rakosgatunk egy targoncára.

1951–1952. Ez az időszak már nem játék.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

1956. Versenyeztem, de messze voltam a jó formától.

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

Edzőmről, Náci bácsiról.

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

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

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

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

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

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

Cseke

Sarolta

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

– *Hogyan kezdődött kapcsolatod a futással?*

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

– *Miért a tájfutást választottad? Mi vonzott benne?*

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

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

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

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

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

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

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



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

– *1978-ban ezüstérmes lettél 2:51:40-nel az első nem hivatalos maratoni VB-n Atlantában. Memnyire ismerték el akkor ezt a fantasztikus sikert?*

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

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

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

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

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

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

Cseke

Ágostontól



Ágoston Zita



Barócsi Helena



Bartakovics Andrea



Bársági Tereza



Bérces Edit



Budavari Mária



Fehér Enikő



Ficsor Irén



Gáll Ilona



Hepp Györgyné



Horváth Janka



Jakab Erzsébet



Lázár Magdolna



Lipcsei Irén



Lombos Éva



Mohácsi Éva



Monspart Sarolta



Nagy Judit



Sipka Ágnes



Szabó Erzsébet



Szabó Karolina



Todorán Erzsébet



Tóth Mária



Ujhelyi Mária

E
g
y
k
o
r
.
.
.
.

Zsilákig



Bugya Mariann



Csipán Borbála



Csordos Rita



Doczi Éva



Farkas Ágota



Fazekas Erika



Jankó Ilona



Kazi Olga



Koleszár Éva



Komjáthy Ágnes



Kőbölkuti Irén



Kulcsár Magdolna



Nagy Katalin



Nagy Zsuzsa



Oros Ágnes



Rác Katalin



Röder Katalin



Sasvári Gizella



Schafner Antónia



Váci Éva



Velekei Márta



Véninger Katalin



Visnyei Márta



Völgyi Zsuzsa



Zsilák Ilona

... és



Oros Ágnes - Nagy Zsuzsa - Gál Ilona - Kulcsár Magdolna - F
Lombos Éva - Véninger Katalin - Kazi Olga - Mohácsi Éva - M
Csordós Rita - Zsilák Ilona - Koleszár Éva - Ujhelyi Mária -

ma



Markas Ágota - Komjáthi Ágnes - Lázár Magdolna - Váczi Éva
Konspart Sarolta - Ágoston Zita - Röder Katalin - Völgyi Zsuzsa
Todorán Erzsébet - Nagy Katalin - Bérces Edit - Jankó Ilona

Futólegendák – férfiak – találkozója 2.

A Friss Oxigén Alapítvány szervezésében 2012. október 13-án Debrecenben, a Nagyerdőben a VI. Oxigén Kupa első fordulójában került sor egy rendkívüli meghívásos versenyre, találkozóra, amelyen az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek kiváló férfi távfutói vettek részt.

A találkozón megfogalmazódott, hogy hagyományt szeretnénk teremteni ebből a találkozókból, és öt év múlva újból meghívjuk a futólegendákat.

A találkozó napján Kispál László, az egykori kiváló távfutó azzal az ötlettel állt elő, hogy 2013-ban Komlón vendégül látja távfutó barátait.

A találkozóra 2013. szeptember 7–8-án került sor.

KISPÁL LÁSZLÓ SZERVEZŐ:

A második alkalommal megrendezett „Futólegendák” találkozójának 2013. szeptember 7–8. napján Komló volt a házigazdája. Az egyko-



A komlói találkozó résztvevői. Fotó: Péter Szabó Zoltán

Varga Nándor – Németh Gyula – Csillag Balázs – Orosházi Csaba
 – Berkovics Imre – Tóth Béla – Honti Róbert – Molnár György – Szűcs Csaba – Rábold Gusztáv
 Szekeres János – Péley Iván – Tóth László – Paróczai András – Homoki Vince – Garbacz Ferenc
 Kocsis László – Kerékjártó István – Sütő József – Mecser Lajos – Szerényi János
 Zsinka András – Kárai Kázmér – Béres Ernő – Dudás István – Dr. Szabó Miklós – Tanai László
 Zemen János – Dr. Török János – Mohácsi Péter – Kispál László – Szabó János – Szentiványi Gergely

ri neves „Futóistállóval” rendelkező kisvárosba közel negyven egykori kiválóság jött emlékezni a valamikori szép időkre. A résztvevők számára egy kétnapos programmal lehetőség nyílt az emlékek és régi barátságok tartalmasabb felelevenítésére, amit az éjszakába nyúló borozás, pálinkázás közben jól ki is használtak a volt futók. Öröm volt számomra, hogy az első találkozón, Debrecenben megfogadott évenkénti találkozás ígérését nagyon sokan betartották, sőt a tavalyi kimaradtak egy része is eljött a találkozóra. A közel 50 évet felölelő korkülönbség ellenére a futás szeretete, a sok-sok emlék és sztori jól kitöltötte, tartalmassá tette a két napot. Távozáskor ismételten mindenki megígérte, hogy jövőre ismét találkozunk. Úgy legyen!

DR. SZABÓ MIKLÓS:

Mikor 2012. nyarán híre ment, hogy újszerű kezdeményezéssel egy találkozóra összehívják a régi idők távfutó bajnokait és válogatottjait, egyre nagyobb lelkesedéssel beszélünk róla és kerestük egymást. Hallottad? Ugye, te is jössz? És örültünk a lehetőségnek. Úton a vonaton, miután már túl voltunk a viszontlátás első öröme, többen beszéltek róla, hogy szép-szép ez az új kezdeményezés, de nem csak úgy jön magától; lelkes emberek, volt atléták kellene, hogy időt és fáradságot nem kímélve összeszedjék a régieket, megszervezzék és lebonyolítsák a találkozót. A belé fektetett energia bőven kamatozott, a siker óriási volt. Nem győztük őszinte köszönetünket kifejezni a búcsúzáskor. És mit tesz isten, már ott megpendítette egy a sikeren felbuzduló sporttársunk, hogy 2013-ban is találkozunk. Az új szervezők lelkesedése nem csökkent, Komlóra is nagy lelkesedéssel utaztak a „fiúk”. A létszám nagyjából maradt, de a személyek változtak is. Többen jöttek a környékről, Pécsről és Szekszárdról, akik tavaly még hiányoztak. De egy valami nem változott: a találkozás öröme, a jókedv és a jó szervezés.



Az 2012-es találkozó résztvevői Fotó: Balajti András

Orosházi Csaba – Dr. Szabó Miklós – Simon Attila –
 Deák Nagy Imre – Béres Ernő – Parsch Péter
 Szentiványi Gergely – Kispál László – Dr. Aradi János –
 Szerényi János – Szekeres János
 Kerékjártó István – Szénégető István – Szántó Tamás –
 Lovas Miklós – Kárai Kázmér – Paróczai András
 Szász László – Mecser Lajos – Hrenek János – Szűcs Csaba –
 Molnár György – K. Szabó Gábor
 Szekeres Ferenc – Káldy Zoltán – Zemen János – Banai Róbert –
 Simon Dénes – Horváth Béla
 Borka Gyula – Sári Elek – Sinkó György – Hajdú Károly –
 Dr. Török János – Rábold Gusztáv
 Suba Zoltán – Mohácsi Péter

IV. OXIGÉN NAGYERDEI MARATON

Nagyszerű idő és kitűnő pálya fogadta a terepfutás szerelmeseit szeptember 28-án Debrecenben, a Nagyerdőben. Ez a maratoni és félmaratoni távú verseny nem hasonlítható egyetlen más, hasonló távon megrendezett verseny körülményeihez sem. Erdőben, fák között, futáshoz ideális, ízületbarát talajon teljesítették a futók a távot. A maratoni és félmaratoni táv első három helyezettje oklevelet, érmet és egy plüss mókust (Oxi mókus) kapott ajándékba. A győztesek egy-egy serleggel lettek gazdagabbak, a célba érkezett versenyzők pedig oklevelet kaptak.

191 férfi és 89 nő, összesen 280 fő ért célba, akik az ország minden

tájáról érkeztek, de voltak Erdélyből és Felvidékről. A maratoni távot 41 fő, a félmaratont 239 fő teljesítette.

A díjakat a fővédnök, Szekeres Ferenc kétszeres olimpikon és hét-szeres maratoni magyar bajnok és Hajdú Károly védnök, Hajdú-Bihar megyei maratoni csúcstartó adták át.

Reméljük, hogy jó érzéssel távoztak futótársaink szeretett Nagyerdőnközből, mert ha nem is részesült mindenki teljesítményéhez méltó díjazásban, mindannyian érezték, hogy amit nyújtani tudunk, azt szeretettel adtuk.

EREDMÉNYEK

Maraton férfi

1. Kovács Zsolt BAB SE 2:56:09
2. Karlowits-Juhász Tamás Miskolc 2:58:11
3. Takács György Hajdúszoboszló 3:03:26

Félmaraton férfi

1. Hencz Gergő MVSI 1:15:40
2. Csikós Csaba MVSI 1:16:08
3. Spitzmüller Zsolt BAB SE 1:20:19

Maraton női

1. Gyebnár Éva Békéscsaba 3:28:20
2. Varga Beatrix Debrecen 3:51:47
3. Dr. Szolnoki Réka Debrecen 4:54:12

Félmaraton női

1. Gulyás Vera Nike Futóklub 1:27:04
2. Ménes Anita BAB SE 1:30:43
3. Szentpéteri Diána HRSE 1:32:06

Teljes eredménylista a www.frissoxigen.hu honlapon!



Varga Beatrix Gyebnár Éva Dr. Szolnoki Réka



Kovács Zsolt

Gulyás Vera

Hencz Gergő



Varga Gábor

Áts László

Szekeres Ferenc

Hajdú Károly

Cseke István

Az Oxigén Kupa arcai

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny születése – 2007 – óta eddig megrendezett 37 versenyén több mint 1600 futótársunk indult legalább egy alkalommal. Az alábbiakban néhány, évek óta a versenysorozaton résztvevő futótársunkat kérdeztük.

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

Komorné Csernát Erzsébet



Nálam a sport szeretete egész régre vezethető vissza. Testnevelés tagozatos voltam általános iskolában, Hajdúböszörményben a Bethlen Gábor Általános Iskolában. Így már hatéves koromtól kezdve folyamatosan részt vettem futóversenyeken és atlétikaversenyeken. A sport és a futás szeretete később sem lankadt bennem, bár többszöri bokasérülésem miatt középiskolába az orvosok eltiltottak a versenyzéstől. Ennek ellenére, és több sportolótársam buzdítására a főiskola után elkezdtem a hosszabb távokkal is ismerkedni. Néhány éve futom versenyeken a 10, illetve a 21 kilométeres távokat. Nagy segítségemre voltak a Böszörményi Körútfutó tapasztalt hosszútávú sportolói.

Nekem ez a bokasérülés egy időben sok gondot jelentett, amíg használtam az orvosok által előírt bokaerősítő futásnál, sokszor fáj a lábam. De amikor levettem, és elkezdtem fokozatosan terhelni nélküle, nem kellett sok idő, és elmúlt. Azóta sincs velem semmi bajom, visz szépen a félmaratonokon is. Emellett a futás nekem mindig egy nagy lelki feltöltődést is jelent, legyen szó versenyről, vagy csak egy edzésről. Kitartást, hitet, önbizalmat, vidámságot és nem utolsósorban barátokat ad.

Már régen tudtam, hogy létezik az Oxigén Kupa, de munkám és elfoglaltságaim miatt sosem jött ki a lépés, hogy részt vehessek rajta. Majd az egyik alkalommal épp a munkám során jutottam el. Televízióán dolgoztam, és a sportműsorba készítettem úgy egy riportot a kupa egyik fordulóján, hogy le is futottam egyben az 5 kilométert. Emlékszem, akkor ott nagyon megdöbbenő volt számomra, hogy a pálya szélén vadidegen emberek szurkoltak nekem tiszta szívből, és hogy a rendszeres résztvevőknek mindnek volt egy kedves szava hozzám. No azóta, amikor csak tudok, részt veszek a versenyeken, és ha tehetem, munkám során hírt is adok róla. Hajrá Futás!

Daróczi Etelka

A sport mindig része volt az életemnek. Kezdetekben több sportágban is szerepeltem, az atlétika volt az erősségem. Fokozatosan a futás szerelmévé váltam. 1990-ben átvettem a Püspökladányi atlétikai élet irányítását. Később fontosabb lett a munka, a család és a megélhetés, ennek érdekében földatam az edzői, sportszervezői ténykedéseimet, ezzel együtt a futás is kiszorult az életemből. De szurkolóként továbbra is gyakori látogatója voltam a futóversenyeknek, hiszen gyermekeim követték példámat. Mondhatom, hogy a Nagyerdő számomra többszörösen is



nosztalgikus hely. Emlékeim diákéveim mezei futóversenyeit s a 15 év edzői munkám során szerzett élményeket is idézik. Az erdőben feltöltődöm energiával, teljesen ki tudok kapcsolódni a futás elixír számomra, segít megőrizni testi, lelki erőnlételemet. Frissítő közérzet javító hatását egy nehéz stresszes nap után is érzem. A futás tanított meg küzdeni. Küzdeni a céljaimért, leküzdeni a veszteségeket és a betegségeket. Szervezetünk legnagyobb pusztítója a kezeletlen stressz. A mindennapos műkuskerék következtében autoimmun problémáim lettek. 90%-ban elvezítettem a bal karom mozgásfunkcióit. A sportnak köszönhetem, hogy nem adtam fel, és nem hatalmasodott el rajtam az izomsorvadás. Egy év kemény küzdelem után volt érezhető némi javulás... ekkor megígértém a gyermekeimnek, hogy fogok még futni futóversenyen. És következetesen készültem is. Eleinte csak 300 és 500 m közötti távot tudtam lefutni, a második évben jutottam el 1km-ig. Ekkor költöztünk be Debrecenbe. Itt egykori iskolatársnóm, Péli Évi lelkesített és segített túljutni a korlátaimon... Addig biztatott, hogy a végén beneveztünk az Oxigén Kupa sorozatba. Tavaly novemberben futottunk először, akkor még abban sem hittem, hogy le tudok futni 5 km-t. A kocogások alkalmával maximum 2500 m-t futottam. A verseny fantasztikus szelleme és hangulata elfeledtette velem a kételyeimet, és megállás nélkül teljesítettem a távot. Azóta nem hagynék ki egy fordulót sem. Minden alkalom egy fantasztikus élmény. Hónapról hónapra várom a verseny napját. Hálás vagyok Péli Évi barátnőmnek és nagyfiamnak, Attilának, hogy elnavigáltak egy fantasztikus közösségbe, és hálás vagyok az Oxigén Kupa szervezőinek a kitartó, és színvonalas szervezői munkáért. Hajrá Futás!

nosztalgikus hely. Emlékeim diákéveim mezei futóversenyeit s a 15 év edzői munkám során szerzett élményeket is idézik. Az erdőben feltöltődöm energiával, teljesen ki tudok kapcsolódni a futás elixír számomra, segít megőrizni testi, lelki erőnlételemet. Frissítő közérzet javító hatását egy nehéz stresszes nap után is érzem. A futás tanított meg küzdeni. Küzdeni a céljaimért, leküzdeni a veszteségeket és a betegségeket. Szervezetünk legnagyobb pusztítója a kezeletlen stressz. A mindennapos műkuskerék következtében autoimmun problémáim lettek. 90%-ban elvezítettem a bal karom mozgásfunkcióit. A sportnak köszönhetem, hogy nem adtam fel, és nem hatalmasodott el rajtam az izomsorvadás. Egy év kemény küzdelem után volt érezhető némi javulás... ekkor megígértém a gyermekeimnek, hogy fogok még futni futóversenyen. És következetesen készültem is. Eleinte csak 300 és 500 m közötti távot tudtam lefutni, a második évben jutottam el 1km-ig. Ekkor költöztünk be Debrecenbe. Itt egykori iskolatársnóm, Péli Évi lelkesített és segített túljutni a korlátaimon... Addig biztatott, hogy a végén beneveztünk az Oxigén Kupa sorozatba. Tavaly novemberben futottunk először, akkor még abban sem hittem, hogy le tudok futni 5 km-t. A kocogások alkalmával maximum 2500 m-t futottam. A verseny fantasztikus szelleme és hangulata elfeledtette velem a kételyeimet, és megállás nélkül teljesítettem a távot. Azóta nem hagynék ki egy fordulót sem. Minden alkalom egy fantasztikus élmény. Hónapról hónapra várom a verseny napját. Hálás vagyok Péli Évi barátnőmnek és nagyfiamnak, Attilának, hogy elnavigáltak egy fantasztikus közösségbe, és hálás vagyok az Oxigén Kupa szervezőinek a kitartó, és színvonalas szervezői munkáért. Hajrá Futás!

Forgács Imre



Nyolc évvel ezelőtt önszántamból mentem ki a salakpályára kocogni, aztán a határ szele megcsapott tavasszal, és a földutak varázsa kényszerített az egyre hosszabb távok megtételére. Közben egyre több futótársammal találkoztam, akik hasonló tempóban rótták a köröket... 1-2 év elteltével már sorra jöttek a versenyek, Kékes Csúcsfutás, Kassa, Nike Budapest...

Dr. Takács Erzsébet tüdőgyógyász főorvosnő tanácsát próbáltam előtérbe helyezni, és törekedtem a fokozatosság-ra. 97 kg voltam a kezdeteknél, aztán az Oxigén maratont már 79 kg-mal sikerült 4 órán belül teljesíteni. Jól érzem magam, sporttársaimnak, és a futásnak köszönhetően.

Abban az időben Fekete Anti invitált egy hétvégi közös futásra, és az Oxigén Kupán kötöttünk ki. Akkor még nem volt akkora mozgólódás a rajtznóban, mint mostanság. Jelenleg családommal együtt látogatjuk a versenyt. Feleségem (Forgácsné Bertalan Szilvia) 5 km-en, Martin fiam pedig Oxi Mókusként 1,5 km-en rendszeres résztvevő. A Böszörményi Körútfutók Se tagjai ma már szép számmal vesznek részt az Oxigén kupa versenysorozatán. Köszönet a szervezőknek a kitartó munkájukért, mi csak futunk tovább, és kihasználjuk ezt a kiváló lehetőséget, egészségmegőrzésünk érdekében. Hajrá Futás!

Kovács Lajos

Gyermekkorom óta szeretek mozogni, sokféle sportot kipróbáltam, de versenyszerűen nem sportoltam. Munka mellett sokáig kerékpárral túráztam, erre persze megfelelően fel kellett készülni. Így indultak a rendszeres bicajos edzések, majd 50 évesen neveztem először senior

versenyekre. A kerékpáros edzések kiegészítésére, alapozására kezdtem futni. A következetes edzőmunka hatása hamar megmutatkozott, ezért gondoltam arra, kiprobálom a futóversenyeket is. Természetesen nemcsak az időeredményben mutatkoznak meg a teljesített kilométerek, hanem a testsúlyban és a vérnyomásban is. Mára már életformává vált a rendszeres mozgás, nem befolyásol az időjárás, a téli hideg, nyári hőség. Nagyon jó érzés, amikor teljesül egy kitűzött célom, jól sikerül egy verseny. Az Oxigén Kupára Solymosi Miklós 2011-ben hívott először, azóta is rendszeresen járunk, mert szép környezetben, jól szervezett versenyen futhatunk. Itt, a Nagyerdőben próbáltam ki a félmaratont is, ma már a maratoni táv teljesítése a célom.

Magyar Margit Zsuzsanna



Nagy öröm számomra, hogy az őszi-téli-kora tavaszi hónapokban van egy jól megszervezett havonkénti futás, ill. verseny, ki hogy éli meg. Mindenki arra törekszik, hogy saját magához képest megmérettessen, és ezt itt megteheti. Profi és amatőr futók is szívesen vesznek részt a versenyeken, és ösztönzik egymást! Én gyerekkoromtól kezdve sportoltam. Mindig szerettem a mozgást, de a futás nem volt a kedvencem, bár atletizáltam is a középiskolában. Térd-

problémák miatt volt egy hosszabb kihagyásom, de ekkor sem hagytam abba a mozgást, bicikliztem, Tae-bo-ra jártam. 2011-ben egy barátomtól hallottam, hogy van az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat, amit nagyon jól szervez egy lelkes csapat. Kíváncsi voltam és picit izgultam is, hogy fogok én ott teljesíteni, hiszen pár hónappal azelőtt kezdtem el újra futni. Jól éreztem magam, alig vártam a következő versenyt. Ösztönzött, hogy ne hagyjam abba, és az is, hogy a rendszeres futás hatására jobb lett az állóképességem, nem vagyok fáradékony, a mindennapok okozta stresszt is sokkal könnyebben átvészelem. Hetente 2-szer futok + 2-szer Boot camp edzésem van. Mielőtt bárki a szokásos mondatot mondaná: „De jó, hogy ennyi ideje van!” – elmondom, hogy dolgozom, két fiam van, naponta főzök stb. Mi, akik rendszeresen sportolunk, tudjuk, arra van időnk, amire szakítunk, amit fontosnak tartunk. A hivatásom ápolónő, naponta 30-40-50 emberrel találkozok, beszélek. Ha lehetőséget kapok, mindenkit arra biztatok, hogy mozogjon, életkortól függetlenül, mert az életminősége, az egészsége fenntartásához nagyban hozzájárul. Hajrá futás!

Mailáth Mónika

Gyerekkorom óta szeretek futni, de többnyire nem versenyeken, nem vagyok jó versenyző alkat. Sokféle sportot kiprobáltam, a futás volt az, amit a legközelebb éreztem magamhoz, pedig ebből kimaradt a „hivatalos” edzés. Számomra több ez, mint testmozgás vagy egészségmegőrzés: a létezés titkos dimenziója, elmerülés a természetben, rátalálás a saját tempómra, szavak nélküli azonosság a világ kicsi és nagy dolgaival, szóval: Boldogság.

A futás szellemileg kikapcsol, „jófajta” monotónia, pihentető, egyszer



csak elhallgatnak a fejemben duruzsoló gondok, és kinyílik a világ. Ha rendszeresen tudom csinálni, jobb az állóképességem, jobban bírom a munkát és a mindennapi feladatokat. Orvosként dolgozom, rákbetegekkel foglalkozom, és meggyőződésem, hogy a mozgás a gyógyulás fontos része.

Az Oxigén Kupára egy teljes csapat vitt el: a lányom, a párom és a barátaim igazolt atlétaként versenyeznek. Hálás vagyok nekik: megszerettem a jó hangulatot, a kihívást, az erdő őszi-téli ruhás ismerős sarkait. Ez az egyik legjobb civil kezdeményezés, amivel találkoztam.

Márton József



Amióta az eszemet tudom, a „labda bűvöletében” élek. Hogy minél eredményesebben tudjak focizni, fizikai állóképességem javítása céljából, továbbá rendkívül mozgásigényes dobermann kutyáim kapcsán kezdtem rendszeresen futni, több mint két évtizeddel ezelőtt. Sokáig a kertvárosi részen futottam kutyáimmal kizárólag este, manapság – amikor időnk engedi – barátaimmal a Nagyerdőn rójuk a köröket.

Sokféle sportágat kiprobáltam, de leginkább a labdás játékok állnak hozzám legközelebb. Jelenleg a városi bajnokságban igazolt játékosként kergetem a labdát, továbbá fallabdázni szoktam, és természetesen a futóversenyek lelkes híve vagyok. Nyáron nagyobb volumenű kerékpártúrákon szoktam részt venni. Idén pedig először próbáltam ki a vadvízi evezést, valamint a „via ferrata” túrázást.

2008-ban kezdtem nagyobb távokban gondolkodni, és abban az évben ősszel futottam első félmaratonomat Kassán, azóta több hasonló megmérettetést tudhatok magam mögött.

Az Oxigén Kupa sorozatra először 2009-ben a Nagypiacon kitett hirdetőtáblán keresztül figyeltem fel, annak versenyein az év őszétől kezdődően barátaimmal, kollégáimmal rendszeresen részt veszünk.

A futás számomra egyszerre jelent kikapcsolódást, vitalitást, közérzetjavítást, de gondjaim megoldására is kaphatok ötleteket ebben a különlegesen felszabadult állapotban.

Tavaly régi vágyam teljesült általam, hogy a Nagyerdei Maraton futóversenyen sikerült teljesítenem a maratoni távot. A jövőbeli célkitűzésem között szerepel, hogy munkatársaimmal abszolváljuk az ultrablatoni futóversenyt.

Külön köszönet a szervezőknek, segítőknek, hogy a város életében korábban hiányzó, annak legfrekvenciáltabb részén a futóversenyeket szervezi, finanszírozza.

– A fenti futótársaink közül az igazolt atlétáknak és más sportágak képviselőinek elsősorban a téli alapozó felkészülést szolgálhatja a versenysorozat. Amatőr futótársaink pedig futnak a versenyzés izgalma, a baráti társaság miatt, és persze nem utolsósorban 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.*

Cseke

Nem vagyunk egyformák

Nem vagyunk egyformák, tegyük hozzá, szerencsére. Ha egyformák lennénk, abból rögtön igen nagy káosz lenne. Az Oxigén Kupa értelmét vesztené, de a szépségversenyek is feleslegessé válnának, minden lány egyforma szép lenne, és egyforma okos is. Főhetne a feje a sok egyforma szép (vagy csúnya) fiatalembernek. Tulajdonságainkat alapvetően genetikánk befolyásolja. Ez nem jelenti azt, hogy az életünk folyamán ért hatásoknak ne lenne óriási jelentősége jellemünk, képességeink kialakításában, de vannak dolgok, amiket nem tudunk átlépni, éppen genetikánk, vagy úgy is mondhatnám: öröklött tulajdonságaink miatt. A sport, és főleg a futás egy kitűnően tanulmányozható kísérleti modell szolgáltat. Mindent lehet precízen mérni. Elgondolkodtunk már azon, miért van az, hogy két azonos korú és termetű ember közül az egyik heti két edzéssel könnyedén fut 42 perces 10 km-t, míg barátja heti öt edzést végez csillogó-villogó pulzuszóval felszerelve, mégis csak 46 percet képes futni. Egyszerűen azt mondjuk, hogy az egyik tehetségesebb, mint a másik. Itt rögtön sok kérdés merül fel a gondolkodó emberben.

- Mi más a tehetséges futóban, mint a tehetségtelenben?

- Jobb ember a tehetséges futó, vagy egyszerűen csak a 10 km-t tudja gyorsabban futni?

Az alábbiakban egy kicsit specifikusabban vizsgáljuk meg a fenti kérdéseket. Nézzük meg, mi a különbség emberek, pl. az Oxigén Kupán induló futók izomzata között. Előrebocsajtom, ez csak egy kis szegmense azoknak a gének által irányított tulajdonságoknak, melyek sportteljesítményünket befolyásolják, és az is megjegyzendő, hogy az alant felsorolt izomtípusok keveréke is létezhet, a természet kifürkészhetetlen akarata szerint. Az alábbi három táblázat az emberi vázizom legfontosabb típusainak jellemző tulajdonságait mutatja be.

Az I. típusú izom, régen nevezték vörös izomrostnak, kitűnő állóképességi tulajdonságokkal rendelkezik. A II. típusú, mely két alcsoportba osztható, IIa és IIx, inkább gyors izom, régebben gyakran nevezték fehér izomrostnak. A táblázatokat bekereteztem, a keretvonalak színe reprezentálja a vérellátás erősségét. Az I. típusú igen

bő vérellátással rendelkezik, élénk pirossal kerekítve, a IIa halvány piros, vérellátása gyengébb, de még jó, a IIx kék színnel van bekeretezve, jelezve az alacsony, viszonylag szegényes vérellátást. Ha tovább böngésszük a táblázatokat, szembetűnő, hogy míg az I. típusú izomrost nem erős és lassú, a IIx igen erős és gyors.

Az I. típusú izomrost tehát nem erős, cukorlebontó (glikolitikus) képessége is alacsony; viszont vérellátása bőséges ez által sok oxigént képes a keringési rendszer segítségével felhasználni, elsősorban a táplálék zsírtartalmának elégetése által. Így órák hosszat képes egy bizonyos intenzitással dolgozni. Egy ilyen futó barátunk könnyedén, viszonylag kevés edzéssel futhat egy 40 perces (vagy akár sokkal jobb) 10 km-t, és egy kis rákészsüléssel 3:30 körüli maratonit. Tipikus aerob izomzata van. Izomzata tele van mitokondriummal (ami az ATP-t termeli) és vérerekkel; szinte el sem tud fáradni. Az izom kontrakcióban kulcsszerepet betöltő fehérjeje, az izmaiban található miozin, a MYH7 gén terméke. Ez nagyon határozott lehetőséget ad az izomtípus meghatározására, elsősorban immunológiai módszerekkel. Szerencsés ez a cimboránk; de van hátránya is a szívósságának. Egy kocsmai verekedésben nem fog jeleskedni, mert nem tud akkorát ütni, mint a IIx típusú izommal ellátott barátja, aki valószínűleg sohasem lenne képes 3:30-as maratonit futni. A IIa típusú izommal rendelkező barátunk kitűnő középtávú futó lehet. Izmai elég sok zsírt tudnak idegység alatt oxidálni, közben a glikolitikus képessége is magas. Azokból az enzimekből, amelyek a szőlőcukor lebontását végzik, van bőven, de vérellátása is közel van az I-es típusú izoméhoz.

Még egy dolog zavaró lehet. Azt látjuk, hogy az állóképességi izom (I. típus) cukorlebontó (glikolitikus) képessége alacsony. Igaz ez? – mindig azt halljuk, hogy sok szénhidrát (cukor) kell egy hosszútávú futónak. Igen, sok cukrot lebontunk futás közben, de egy IIx típusú izomban sokkal nagyobb aktivitással vannak jelen a cukorlebontó enzimek. Energiát generálnak oxigén nélkül lebontva a glükózt, igaz, közben sok tejsavat is termelnek, ami nem jól jön az Oxigén Kupa harmadik körében. Egy I. típusú izommal rendelkező futóban a cukor teljesen lebomlik,

egy adott tempónál sokkal kevesebb tejsavat fog termelni. Mivel van sok oxigén, az oxigénigényes zsírlébonlás lehet a fő energiaforrás. Ha futunk egy 20 km-t, nagyrészt zsíroxidáció (zsírégetés) adja az energiát.

A végső következtetés e cikk címében benne van: nem vagyunk egyformák. A hosszútávú futó képesség nem erkölcsi pozitívum, nyilván nem is negatívum. A jobb hosszútávú futó nem jobb ember. A fizikai aktivitás egészségre kifejtett jótékony hatása természetesen izomtípustól függetlenül érvényesül. Így a 2. típusú cukorbetegség esélye jelentősen csökkenthető futással, akármilyen izomtípussal is rendelkezünk, tehát érdemes futni akkor is, ha nem mi nyerjük az Oxigén Kupát.

Felmerül egy izgalmas kérdés, lehet-e a különböző típusú izmokat átalakítani más típusúvá. Erőről sokat írnak, és meg-megjelennek cikkek arról, hogy lehet. Valójában ez az átalakítás nagyon korlátozott, ha van is ilyen; Usain Bolt akármit csinál, soha nem lesz nagy maraton futó, és ez fordítva is igaz: egy kitűnő hosszútávú futó akármilyen gyorsasági edzést végez, soha nem lesz sikeres sprinter. A közelmúltban olvastam egy érdekes cikket, amely azt állítja, hogy megemelt niacin (nikotinsav; B3 vitamin) fogyasztás növeli az I-es típusú izomrostok mennyiségét. Meg kell jegyezni, ez a publikáció nem a vezető tudományos folyóiratok egyikében jelent meg, igazáért felelősséget nem vállalok.

Ha egy kicsit mélyebbre ásunk, az is kiderül, hogy a táblázatokban bemutatott különbségek (melyek elsősorban szerkezeti és fehérje-aktívítási különbségek) háttérben végül is a DNS-einkben levő jelentéktelennek tűnő kis differenciák állnak. A DNS-ünkben levő 3 200 000 000 (hárommilliárd 200 millió) építőblokk, nukleotid (mely csak 4 féle lehet) sorrendje határozza meg, hogy szinte edzés nélkül tudunk-e 3 órás maratonit futni, vagy akármit teszünk, sohasem fogunk 3:30-at futni; és ez öröklődik.

Nem vagyunk rosszabb vagy gyengébb emberek, ha nem hosszútávú futásra alkalmas az izomzatunk. Ettől még élvezhetjük a hosszútávú futás által nyújtott örömeket és pozitív egészségügyi hatásokat.

Dr. Aradi János

Az I Típusú izomrost jellemzői

Erő	alacsony
Glikolitikus képesség	alacsony
Oxidatív képesség	magas
Vérellátás, kapillarizáció	bőséges
Fáradékonyság	alacsony
Kontrakció sebessége	lassú
Alkalmasság	aerob munka
Aktivitás időtartama	órák
Fő tárolt energiaforrása	zsírok
Miozin nehéz lánc gén	MYH7

Az IIa Típusú izomrost jellemzői

Erő	közepes
Glikolitikus képesség	magas
Oxidatív képesség	magas
Vérellátás, kapillarizáció	átmeneti
Fáradékonyság	alacsony
Kontrakció sebessége	közepes
Alkalmasság	hosszú-idejű anaerob
Aktivitás időtartama	<30 perc
Fő tárolt energiaforrása	kreatin-P, glikogén
Miozin nehéz lánc gén	MYH2

Az IIx Típusú izomrost jellemzői

Erő	nagy
Glikolitikus képesség	igen magas
Oxidatív képesség	közepes
Vérellátás, kapillarizáció	alacsony
Fáradékonyság	közepes
Kontrakció sebessége	nagy
Alkalmasság	rövid-idejű anaerob
Aktivitás időtartama	<5 perc
Fő tárolt energiaforrása	kreatin-P, glikogén
Miozin nehéz lánc gén	MYH1

Több mint verseny

Megmérettetés, kikapcsolódás, családi program, baráti találkozó – ez mind az Oxigén Kupa. Minden egyes alkalommal, amikor célba érek, már várom a következő rajtot. Várom, hogy újra futhassak, hátha jövő hónapban ismét lefaraghatok 1-2 percet az időmből. Várom, hogy a következő alkalommal ismét találkozassak szülővárosom futóival – régiekkel és újakkal –, akikhez nagyon sok szép emlék és élmény köt. Várom, mert kevés olyan verseny van, ahol futás közben mindig van energia és idő arra, hogy egy hajrá!-t odakiáltsunk sporttársainknak, amikor megelőzzük egymást. Várom, mert ha addig egész hónapban szürke is volt az ég, az Oxigén Kupára biztos kisüt a nap.

Az elmúlt pár fordulón nagy, nemzetközi hírű utcai maraton futásokon éreztem magam a szurkolók, nézők tömegét látva, amikor a körök megtétele közben elhaladtam a versenyközpont előtt. De talán ami a legjobb az Oxigén Kupán, hogy a futók többszöröződése ellenére is ugyanaz a családi hangulatú verseny maradt, ahova mindig jó kijönni, és minél többen vagyunk, annál több kedves ismerőssel és barátal találkozunk az ember. Amikor

elrajtol a 10 kilométer, és nyakába ömlünk a szegény, már kissé fáradt 5 kilométereseknek, sokszor kicsit megsajnálom őket, de örömteli, hogy ilyen tömegben is mindig vigyázunk egymásra. A 4. körben már mindig várom, hogy elereshthessek futás közben egy-egy hajrát a 10 kilométer legjobbjainak, akik rendszerint itt köröznek le, és már a tempójuk látványától kimegy belőlem minden maradék erőm.

Jó, hogy itt felhőtlenül tudunk örülni egymás sikereinek, jó, hogy ide akkor is érdemes kijönni, ha épp nem vagyok formában. Ilyenkor az esélytelenek nyugalmával futhatok, élvezhetem a szép környezetet, találkozhatok futótársaimmal, s új ismerősökkel gazdagodhatok. Verseny közben mindig eszembe jut a szervezők lankadatlan, áldozatkész munkája. Mert mi lenne, ha egy szombaton Cseke István és „kis” csapata úgy döntene, hogy most inkább pihen, vagy épp elmegy kirándulni – hiszen ugyebár szépen süt a nap. Látom magam előtt az értetlenül toporgó több száz futót: hol vannak a rajtszámok, a kordon, a célkapu, az időmérő óra, no és hol a sok szervező? Mert futni nélkülük is tudnánk, de az nem lenne ugyanaz.



Hálát adok hát azért, hogy az oxigénes csapat sosem fáradt szombaton, és, hogy nem szeretnek kirándulni sem a napsütésben. Hálát adok minden sporttársamért, akik hónapról hónapra eljönnek futni, szurkolni, beszélgetni, és hálát adok azért, hogy egyre többen vagyunk. Balczó András, az Oxigén Kupa fővédnöke mondta, hogy a futás, ha örömmel végezzük, akkor az a test imádsága. És ahol ennyi ember egyszerre imádkozik, ott bizonyára nem véletlen süt ki mindig a nap...

Komorné Csernáth Erzsébet

KÖSZÖNJÜK

**A FRISS OXIGÉN ALAPÍTVÁNY köszöni TÁMOGATÓINAK
az adójuk 1%-ának felajánlásából befolyt
407.505 forintot, amit
a 2013–2014-es Oxigén Kupa futóverseny-sorozat megszervezésére fordít.**



**Ha jól érezted magad versenyein, és szeretnéd támogatni
az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozatot,
valamint az újságunkat, az Oxigén Futó Magazint,
kérjük, gondold ránk az adóbevallásod elkészítésekor!**

**ADÓSZÁMUNK:
FRISS OXIGÉN ALAPÍTVÁNY 18562958-1-09**

Tehetségkutató

Avagy milyen versenyző lenne Önből, kedves Oxigén-futó?

Az Oxigén Kupa versenysorozatát két szép céllal kerül megrendezésre: a hobbifutók boldog időtöltésén túl a versenysportolók felkészülését is szolgálja. Elképesztő belegondolni, hogy ezeken a hangulatos megmérettetéseken válogatott és országos bajnok atléták nyomait is tapossuk. Megfordult már az Ön fejében, hogy vajon milyen sikerrel járna, ha az oxigénes formáját megpróbálná átmenteni a pályaversenyek időszakára? Amennyiben igen, ajánlom elolvasásra a cikk hátralévő bekezdéseit.

Tíz olyan versenyzőnek az eredményeit vizsgáljuk, akik a 2012/2013-as szezonban legalább 3-szor elindultak az Oxigén Kupa 5 kilométeres távján, majd pedig felnőtt ranglistás időt futottak 800 méteren. A mintát egy lány és kilenc fiú alkotja, a legidősebb és legifjabb versenyző között 26 év a különbség. Arra kellene fényt deríteni, hogy mitől futnak ők olyan gyorsan.



Segítségül kell hívnunk a statisztika eszközeit. Megpróbálhatjuk például az életkorral magyarázni a 800 méteres síkfutásban elért eredményeket, de így egy gyakorlatilag nulla (0.0002) magyarázóerejű regressziós modellt kapunk, tehát körülbelül semmivel nem vagyunk előrébb. Próbálhatnánk még a hajszínnel, vagy mondjuk a családi állapottal magyarázni a teljesítményt, de valószínűleg hasonló sikerrel járnánk. Rendelkezésünkre állnak azonban az Oxigén Kupa tavalyi eredményei, melyekkel remélhetőleg messzebb jutunk.

Az Oxigéneken elért átlagos eredmények erősen (0.59) korrelálnak a 800 méteres síkfutásban elért eredményekkel. Ez önmagában nem meglepő: aki télen gyors ötezzekkel készül, várhatóan a versenyszezonban is sebesebben suhan majd. Érdekesebb talán, hogy az oxigénes eredmények szórása is pozitív (0.33) korrelációban áll a versenyeredményekkel. Ez azt mutatja, hogy aki viszonylag egyenletesen produkál ezeken a felkészülési versenyeken, az gyorsabb lehet a versenyszezonban, mint az, aki hol gyorsan fut, hol nem. Ezek érdekes, de kevésbé használható információk (feltételezések), hiszen az eredményeink átlagának és szórásának a számolgotása olyan energiát vesz igénybe, melyet általában nem szánunk rá.

A rekordjaival azonban minden lelkesebb futónak tisztában kell lennie. Így vegyük csak a szezonban teljesített leggyorsabb futásokat: azok

is az átlagos eredményhez hasonlóan jól (0.57) magyarázzák versenyzőink rekortánon mért időeredményeit.

A lefutott Oxigének száma is hordoz információt: mérsékelt negatív (-0.35) korrelációban áll a 800-as idővel. Tehát aki többször képviseli magát a versenysorozatban, az hajlamos gyorsabban futni a későbbiekben. Nem érdemes átlustálkodni a telet!

A 10 vizsgált versenyzőből 6 mutatott javuló tendenciát a 2012/13-as Oxigén-futásokon, míg 4-en inkább lassultak kicsit, mire a madarak csicseregni kezdtek. Ezt vizsgálva, a sztochasztikus kapcsolat iránya azt mutatja, hogy azok csinálnak sikeresebb versenyidőszakot, akik az Oxigén Kupa során is fejlődni képesek.

A képlet

Most már minden összetevő megvan, hogy kisüssük a sikeres 800-as versenyzés képletét. A versenyzők adatai alapján létre kell hoznunk egy lineáris regressziós modellt az utóbb tárgyalt 3 magyarázó változóval, és máris megbecsülhetjük a saját 800 méteres képességünket. Akinek 100 alatti eredmény jön ki, az mindenképpen vegyen részt az olimpia nevű rendezvényen! (Megjegyzés: a modell magyarázó ereje csak 37%, így a rajtvonalon senkit ne érjen meglepetésként, ha mégsem pörögnek annyira a cipők!)

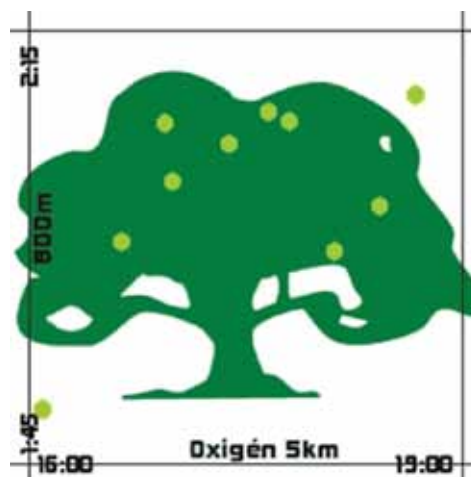
$$a = 61.13 + 0.062 * p - 0.34 * x - 1.32 * q$$

a := várható 800 méteres versenyidő, másodpercben

p := a legjobb 5km-es időeredménye másodpercben az Oxigén Kupa 2012/2013-as idényében

x := a lefutott 5km-es Oxigén-versenyek száma a 2012/2013-as szezonban

q := 1, ha versenyeredményei a 2012/2013-as Oxigén-sorozatban javuló tendenciát mutattak; ellenkező esetben -1



Hol lenne az Ön pötytye? - A versenyzők 800-as és oxigénes szezoncsúcseinak pontdiagramja

Petneházi Gábor

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 • Telefon: 06-30-695-3880

• Kiadja: Friss Oxigén Alapítvány • Grafikai munkákat: ifj. Cseke István • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó • Nyomtatás: Ipress Center Hungary Kft. H-2600 Vác, Nádás u. 4. • Terjeszti a szerkesztőség

• Az újság letölthető a www.frissoxygen.hu honlapról

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

Kiemelt támogatóink



Főtámogatóink



Támogatóink



Tudósítanak versenyeinkről



Giczei

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.” Sallustius

– Giczei Csaba 75 éves



Ahogy korábban írtuk: „állócsillag a debreceni atlétika égboltján”. Ez valóban így igaz. Nincs számottevő atlétikai verseny Debrecenben Giczei Csaba nélkül. Nehéz megmondani, hogy sporttal kapcsolatos tevékenységei közül mi a legjelentősebb, legfontosabb. Kitűnő gátfutó volt, magyar válogatott.

Ez már önmagáért beszél. A helyi atlétika krónikása, valóságos orákulum ezen a területen. Versenybíró, a legjobbak közül való. Kiemelkedő a versenyek technikai biztosításában végzett tevékenysége, segítő szakértelme, hozzáértése. Csabára mindig lehet számítani. Utoljára hagytuk, eredményes edzői tevékenységének bemutatását. Több tanítványa a magyar gátfutás élvonalába került. Néhányan a legjobbak közül: Bodó Béla, Bodó Levente, Dremák Albert, Koroknai Tibor és Koroknai Máté. A két Koroknai fiú a magyar gátfutás legjobbjai manapság. Eredményük, tehetségükön kívül, „Csaba bácsi” több évtizedes edzői múltja során összegyűlt tapasztalatának köszönhető. Mint edző, rendelkezik mindazon képességekkel, amelyek egy jó edzőt kell hogy jellemezzenek. Idős kora ellenére kitűnően megtalálja a hangot tanítványaival. Alkotó módon alkalmazza korábbi edzői tapasztalatait. Követi és hasznosítja a legújabb szakmai eredményeket, és ami a legfontosabb, rendkívül korrekten, becsületesen kezeli tanítványait.

– Koroknai Máté:

Tibivel körülbelül 9 éve kerültünk Csaba bácsihoz, azóta ő az edzőnk és a mentorunk. Ez alatt az idő alatt mindketten sok hasznát vettük a szakmai tapasztalatainak az atlétika minden területén. Csaba bá pár napnál tovább még soha nem szakadt el az Oláh Gábor utcai atlétika pályától, azonban ha így lenne, az eléggé megviselné a légkört. Ugyanis ha valakinek valamilyen köze van az atlétikához, az biztos, hogy ismeri Csaba bát. Az edzősködés mellett jelentős mennyiségű versenybírói és szertáros feladatot is ellát, és régebben nem akármilyen 400 gá-



tas volt. A 400 gát mellett kiemelkedő eredményeket ért el 200 gáton és 110 gáton is, szóval stabil alapokon van a tudása, amit minden erejével próbál tovább adni nekünk. Sokat köszönhetünk neki, nélküle bizonyára nem tartanánk ott, ahol tartunk.

– Az Oxigén Kupa

erdei futóversenynek a 70-es években volt egy elődje, a **Hegyibajnokság**.

A versenyek a téli felkészülési időszakban kerültek megrendezésre, amelyen igazolt atléták vettek részt.

A távok, ha az emlékezet nem csal 800 m, 1600 m és 2000 m volt.

A pálya egy 8-as alakot írt le, amelyben benne volt a domb egyenese és a gát, amely a dombtól visszább található 40-50 m-rel.

A futók 30 másodperces eltéréssel rajtoltak egymás után.

Díjazás persze nem volt. Illetve egy kis 6x9-es kép. A dicsőség számított.

A versenysorozat kitalálója és főszervezője Giczei Csaba volt!

Giczei Csaba 75 éves

Magas kora ellenére kitűnő fizikai és szellemi frissességgel rendelkezik. Kívánjuk, hogy még sok éven keresztül jó erőben-egészségben segítse Debrecen városát és az egész országot atlétikáját.

Szerkesztőség

Az Oxigén Kupa dobogóján

