

# VIII. Oxigén Kupa 2014-2015



**Detti**



**Kazi**

## HAJRÁ FUTÁS!



**Oxigén Kupa arcai**



**Konferencia a terepfutásról**

**Mezei futó Magyar Liga Debrecenben**

**Sporttudomány**

**Szép múlt**



# A futás ünnepe – Oxigén Kupa VIII/1. versenye



Az Oxigén Kupa nyolcadik évadjának első versenye volt ez az október 11-i forduló, ami az OK történetének 41. versenye volt. Az időjárás – már szinte közhely – megint kegyes volt hozzánk, szinte nyári meleg fogadta a futókat, a pálya talaja pedig kiváló volt.

10 óraker elrajtoltak az Oxi-mókusok a gyermekek futamában.

Ezután az ifjúságiak 2,5 km-e, három korosztály futott egyszerre, majd a felnőttek 5 km-es – Rózsavölgyi István emlékverseny – és 10 km-es – Iháros Sándor emlékverseny – következett, itt is népes mezőnnyel.

Összesen 645-en értek célba amiből 280 új nevező volt, akik először indultak az Oxigén Kupán. Így már közel kétezer-ötszáz van azok, akiket megérintett a Nagyerdőben futás semmihez sem hasonlítható élménye. A Nagyerdő Napja (október 10-e) tiszteletére a Nagyerdő Társaság könyv jutalmat ajánlott fel a legkisebbeknek.

Minden futam után az első 3 helyezett lány-fiú, illetve nő-férfi érmet vehetett át, melyeket egykori bajnokok, nagyszerű atléták – Giczei Csaba, K. Szabó Gábor, Orosházi Csaba – adtak át.

Az 5 km-es futamban rajthoz állt Kazi Tamás olimpikon, sokszoros országos bajnok, országos csúcstartó középtávfutó is, aki lazább első kör után – ismerkedés a pályával – a második kört gyorsabban futva, végig vezetve ért a célba. Sajnos ebben a szezonban csak ez az egy verseny fért bele a felkészülési programjába, de mivel nagyon tetszett neki a verseny, megígérte, hogy amint teheti, újra eljön.

Az idei versenysorozattól meghirdettük az 5 és 10 km-es távokon a csapatversenyt.

Az októberi versenyen 11 csapat indult 5 km-en és 10 csapat 10 km-en.

Reméljük, hogy a sorozat további versenyein lesznek még hamisítatlan téli futások is, a következő alkalom november 8-án lesz, addig is mindenkinek jó edzést kívánunk!

HAJRÁ FUTÁS!

Áts – Cseke

## Idézőjelben:

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

Rózsavölgyi István



## További versenyek

2014. november 8. – 2014. december 6.  
2015. január 10. – 2015. február 7. –  
2015. március 7.

## INFORMÁCIÓ

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

Facebook: Oxigén Kupa Erdei Futóverseny

E-mail: [istvancseke@gmail.com](mailto:istvancseke@gmail.com)

# MEZEI FUTÓ MAGYAR LIGA

## 2014-2015



A Magyar Atlétikai Szövetség 2013-ban indította útjára a Mezei futó Magyar Liga versenysorozatát. A sorozat 5 versenyből áll, amelynek utolsó versenye az Országos Bajnokság. A sorozat célja a mezei (cross) futás népszerűsítése, a futók elismerése, a versenyzési lehetőségek bővítése. A felnőttek versenyéhez kapcsolódóan az utánpótlásnak három

korosztályos ligát is meghirdettek. Így a mezei futásban összesen négy-féle Ligát írtak ki:

Mezei futó Magyar Liga - Mezei futó Junior Liga  
Mezei futó Ifjúsági Liga - Mezei futó Serdülő Liga

A 2015. évi Mezei futó Magyar Liga és az utánpótlás ligák lebonyolítása őszi-tavaszi rendszerű, tehát az idény 2014. év őszén kezdődik, és 2015. tavasszal fejeződik be.

2015. évi Mezei futó Magyar Ligába és az utánpótlás ligákba a következő öt verseny tartozik: 2014. október 25. Békéscsaba, Póstelek  
2014. november 15. Szekszárd, Sötétvölgy  
2014. november 29.

2015. március 7. Debrecen, Nagyerdő

2015. március 14. Mezei futó OB

A Magyar Mezei Futó Liga sorozat 2015. március 7-i, 4. fordulójának rendezési jogát a Friss Oxigén Alapítvány nyerte el.

## Futóversenyek Józsan



A Friss Oxigén Alapítvány a Józsi Községi Házzal közösen két futóversenyt rendezett Józsan. Május 24-én a gyermeknap, szeptember 27-én pedig a szüreti nap alkalmából. Mindkét alkalommal kiváló időjárási viszonyok között, jó mezei terepen futhattak a versenyzők. A gyermekversenyen a 18 év alattiak 3 kategóriában 1-2-3 km-t, a szüreti napi futóversenyen szintén

3 kategóriában – ifjúságiaknak 3, a senior 4, a felnőtt versenyzőknek pedig 5 km – ifjúsági, senior és nyílt kategóriában 3, 4, illetve 5 km-t kellett teljesíteni. A gyermeknapon 46 fő, a szüreti napon 79 futótársunk vett részt.

Ott helyben mindenki emléklapot kapott, frissítőt, és a szüreti napon a legfrissebben préselt mustot is megkóstolhatták futótársaink.

Az eredményhirdetésre mindkét alkalommal a Józsa Központban került sor, ahol egymás után lettek színpadra szólítva a dobogós helyezést elért futók, akik a támogatók jóvoltából szép ajándék csomagot vehettek át, a szervezők pedig érmet, emléklapot készítetttek részükre, melyeket a jelenlévő városvezetők és a támogatók képviselői adtak át.

### A versenyek támogatói :



Józsanet  
Debrecen-Józsa weboldala  
[www.jozsanet.hu](http://www.jozsanet.hu)

**JURÁSKÓ KFT.**

**MAZSI 101 ÉLELMISZER**

# Detti

Az Aradi család. Talán a világon is kevés van, de országos szinten biztos, hogy egy családban, ugyanazon a távon négyen is 800 m-en országos bajnokságot nyerjenek. Az édesapa, dr. Aradi János egykori sokszoros válogatott, országos bajnok 800 m-en 1964-ben és 1965-ben. Az édesanya, Lázár Magdolna olimpikon, országos bajnok 800 m-en 1975-ben (fedett pályán 1975-ben, 1976-ban és 1978-ban), országos csúcsát 2:00,5 28 éven át nem tudták megjavítani. Az unoka, **Aradi Bernadett, Detti** 2013-ban érte el eddigi legszebb sikereit. Országos bajnok és magyar válogatott lett 800 m-en, pontosan 100 évvel azután, hogy a nagyapja, Aradi János megszületett, az egykori sokszoros válogatott, kiváló 800-as, aki 1937-ben főiskolai világbajnokságon 2. helyezést ért el.



Aradi János

Dr. Aradi János

Lázár Magdolna

Aradi Bernadett

## - Mit jelent számodra a futás?

- Az egyik legmeghatározóbb dolog az életemben. Régóta elmondhatom azt, hogy ez a hobbim és versenyszerűen atletizálok, viszont a rengeteg élmény, az edzések, versenyek során megismert emberek és szövődött barátságok, valamint – nem utolsósorban – az eredmények már többé tették számomra ezt a sportot mint egyszerű időtöltés, hobbi. Természetesen ezekbe az eredményekbe rengeteg munkát fektettem, viszont ez már akkor is megérte, ha „csak” az egészséget és a barátokat kapom tőle.

Mindenesetre abban biztos vagyok, hogy a futás mindig az életem része lesz.

## - Szüleid egykori kiváló atléták, édesanyád olimpikon, mit jelent ez számodra? Előny, vagy inkább hátrány?

- Nagyon büszke vagyok a családomra, a szüleim és nagyapám által elért eredményekre, és motivál az, hogy szeretném kivívni az érzés kölcsönösségét! Külön öröm, hogy csatlakozhattam a családon belül az országos bajnokok táborához, így elmondhatjuk, hogy a szüleimmel együtt összesen 20 egyéni atlétikai magyar bajnoki címet szereztünk (Édesanyám 17-et, Édesapám 2-t, én pedig 1-et).

Gyakran kérdezik tőlem, hogy teher-e ilyen sportmúltú családban versenyezni, viszont a szüleim ilyen szempontból nagyon jó hozzáállással rendelkeznek, és inkább előnyre fordítják a dolgot: elmesélik tapasztalataikat, emlékezetes edzéseiket, versenyeket, hogyan lendültek át a holtpontra. Ez erőt ad, az pedig mindig vicces, amikor felfedezünk egy-egy párhuzamot a versenyzésünkben, sportolás közbeni viselkedésünkben, elkövetett hibáinkban.

## - Mit szeretnél elérni a sportban?

- Rettenetesen boldog vagyok, hogy én lettem a 2013-as év magyar bajnoka női 800 méteres síkfutásban, és hogy bekerültem a nemzeti válogatottba is, mely révén a csapat Európa-

pa-bajnokságon én képviselhettem Magyarországot 800 m-en, emellett a 4x400m-es váltóknak is tagja voltam.

Felnőtt atléták részére a következő lépcsőfok az Európa-bajnokságra, világbajnokságra, olimpiára kijutás lenne, az ezekre való felkészülés azonban teljes embert kíván. Ha úgy döntenék, hogy megpróbálom elérni a kiírt szintidőt, mindent erre a lapra kéne feltennem, de akkor sem garantált a siker. Ezt elsősorban a munkám miatt nem szeretném: oktatok és kutatok a Debreceni Egyetem Matematikai Intézetében. Ennek ellenére rövidtávon (1-2 évig) el tudnám képzelni azt, hogy csak a futással foglalkozzak, ezért ha valaki szerződtenet szeretne, akkor örömmel megfontolom az ajánlatát. :)

Talán ide tartozik az is, hogy időközben *atlétika sportedző* képesítést szereztem, így azt sem tartom kizártnak, hogy aktív pályafutásom után mint edző vegyek részt az atlétikai életben.

## - És mit az élet más területén?

- Jelenleg az egyetemen dolgozom tudományos segédmunkatársi munkakörben, és a doktori fokozat megszerzésével foglalkozom. Disszertációm témáját a differenciálgeometria témaköréből választottam. Pillanatnyilag úgy gondolom, hogy a doktori cím megszerzése után a versenyszférában szeretnék elhelyezkedni alkalmazott matematikus diplomámmal, de azért körülnézek majd egyetemeken és főiskolákon is, hogy milyen lehetőségek vannak.

Összességében egy szeretett munkahely mellett pedig családra, barátokra, egészségre vágyom, nem terveztem magamnak extravagáns életet! Szeretném, ha a kedvenc hobbimra, a futásra mindig lenne időm és lehetőségem, valamint van néhány úticél, ahova szeretnék egyszer eljutni; ilyenek például Kelet-Afrika, a Grand Canyon és több európai város vagy tájegység.

## - Mit mond neked ez a verseny: Oxigén Kupa?

- Bátran állíthatom, hogy ez az egyik kedvenc versenyem! A mezei futásokat mindig is

szerettem, hiába vagyok elsősorban pályaversenyző, lenyűgöz az erdei- és terepfutások hangulata, ráadásul kevésbé stresszelek ilyen környezetben. Már az első Oxigén Kupán is kint voltam, és azóta is, ha csak tehetem, versenyzéssel töltöm a kijelölt szombat délelőtti órákat, így otthon érzem magam ebben a közegben. Nyertem már meg mind az 5, mind a 10 km-es felnőtt női pontversenyt, viszont továbbra is minden egyes alkalommal megpróbálom a maximumot kihozni magamból. Ez az időszakról függően különböző időeredményt jelent, de pont ezt szeretem az Oxigén Kupa versenysorozatban, hogy végigkíséri az alapozásunkat, és folyamatos visszajelzést ad a felkészülésünkről. A szervezők és segítők lelkesedése, hozzáállása páratlan, ez jó hatással van az egész versenyre, továbbá jó tudni, hogy a környéken ennyi futást szerető ember van! Ha kimegyek, mindig azt érzem, hogy a futótársaim és köztem van valami közös, és hogy bármelyikőjükkel el tudnék beszélgetni. Ha másról nem is, az Oxigén Kupás futásokról... :)

## - Mi a legszebb (legkedvesebb) versenyzői élményed?

- Nagyon nehéz választanom, viszont most a tavalyi 800 m-es bajnoki címem számomra a legkedvesebb. Ez a legjobb eredményem, amit életemben elértem, ezért emlékezem erre a legszívesebben, pedig vívtam már ennél nagyobb küzdelmeket is. Egy atlétikai országos bajnoki címnek mindig lesz értéke, szóval abban bízom, hogy nemcsak a most körülöttem lévő embereket, hanem majd a gyerekeimet, unokáimat is büszkeséggel tölti el, hogy 2013-ban (egyébként a teljes szabadtéri szezonban) 800 m-en nem találtam magyar legyőzőre.

*Detti egy halk, csendes, szerény sportember, a futásával hívja fel magára a figyelmet. És a sportszerűségével. Futótársai között népszerű, tisztelik eredményeit épp úgy, mint emberi jellemét. Tiszteljük mi is. Ezért is kapta meg a Friss Oxigén Alapítványtól 2013-ban a Fair Play Díjat.*

Cseke

# Kazi

Olimpián volt és olimpiára készül **Kazi Tamás**, a jelenkori magyar középtávfutás legjobb, legeredményesebb atlétája, a DSC-SI versenyzője. Szabadtéren és fedett pályán összesen idáig 21 országos bajnoki címet szerzett 800 m-en, 1500 m-en és a 4×400 m-es váltóban. 800 m-en 2013-óta ő tartja az országos csúcstól 1:45,37-tel.

## – Mit jelent számodra a sport, a futás?

– Talán közhely, de a sport=minden! Nem tudom elképzelni az életem mozgás nélkül. Gyerekkoromban is mindig mozogásban voltam, nagyon nehezen tudtak a szüleim rávenni, hogy üljek le tanulni, vagy ne siessek az evéssel; amikor csak tudtam, a szabadban voltam a haverokkal, és ment a foci, bringázás és a sok csínytevés. Labdarúgóként is a teherbírással tűntem ki leginkább, megmagyarázhatatlan, hogy miért, de nagyon szerettem futni már egészen fiatalon is! Majd miután eljutottam kicsit magasabb szintre, onnan már egy kicsit megváltoztak a dolgok, ez egy kőkemény sport, nyilván nem úgy, mint az amerikai foci, de egy „átlag ember” el sem tudja képzelni, mennyi munkával és alázattal jár, a konkurenciáról már nem is beszélve.

## – Melyik verseny, eredmény a legkedvesebb?

– Ez nagyon könnyű, habár nem úgy alakultak a dolgok, ahogyan azt megálmodtam már évekel előtte, de a londoni olimpia volt a legnagyobb élmény számomra. Tudod, a világ egyik legnagyobb és legnézettebb sporteseményén részt venni nem egy mindennapos dolog, és csak keveseknek sikerül, amikor ott álltam a 800 méteres rajtjánál, velem szemben az olimpiai láng lobogott, a kivetítón láttam magam és a



Az Oxigén Kupán

nevem, majd miután elrajtoltunk, és az a „csupán” 80-90 ezer ember felhördült és tapsolni kezdett, most is libabőrödzik a kezem...

Valamint a tavalyi országos csúcspályafutásom Rietiből. Megkönnyeztem, be kell valljam, nem igazán tudom szavakba önteni, mit éreztem, annyi minden pergett le előttem, nagyon sokat dolgoztam/dolgoztunk érte, és hihetetlenül megkönnyebbültem, mikor valóban tudatosult bennem, hogy sikerült.

## – Mondj valamit az edzéseidről. Mennyit edzel egy héten?

– Változó, mennyit edzem, ugye alapozó időszakban kicsit többet, ilyenkor heti 120 km-t összefutok, versenyidőszakban ezt megfelezem, vagy ha világverseny előtt járunk, akkor azt a hatvanat is felezem, olyankor finomhangolás zajlik, a minőségen van a hangsúly.

A jövőben biztos emelni fogom az adagokat, és némi változtatás lesz az edzésekben, de erről később...

## – Milyen eredményt szeretnél elérni a közeli és távoli jövőben, idő, helyezés, mivel lennél elégedett?

– A főbb célkitűzéseim között szerepel, hogy 1500 méteren is szeretném megdönteni az országos csúcstól. Ehhez szükségem van a kemény munka mellett sok versenyre, tapasztalatszerzésre ezen a távon,



jó ingerekre, valamint versenyekre. Kezdtém kicsit belefásulni a rövidebb középtávba, kellenek az új kihívások, persze szerettem volna 1:45 alá vinni a 800 m-es csúcstól, és még nem is tettem le róla, de a 800 m nagyon felgyorsult, és én mindig is inkább fentről közelítettem meg, ezért döntöttem úgy, hogy váltok, ebben megerősített az 1000 méteren újonnan felállított csúcsum, valamint több hazai, már visszavonult, de nagyon komoly eredményekkel rendelkező klasszis magyar futó, mint pl. K. Szabó Gábor, akiknek adok a véleményére és „elképzeltetlennék” tartja, hogy ne legyek képes megfutni 1500 méteren az országos csúcstól.

Van időm, hogy kiaknázzam az 1500 m-t a riói olimpiáig, de előtte a legfontosabb állomások között szerepel a szabadtéri kínai világbajnokság, ami már a negyedik vb-m lenne, de előtte a prágai fedett Eb-n szeretnék debütálni az új versenytávomon.

## – Van-e példakép, és mik azok az értékek, amik fontosak számodra az életben?

– Példaképem és egyben jó barátom Kóvágo Zoltán, a világ egyik legjobb diszkoszvetője (Athén ezüstérmese). Nem szeretnék „nyálás” lenni, nem véletlen, hogy próbáltam kitérni ez elől a kérdés elől:), és elcsépelet dolgokat mondani, de ha ki kellene választanom egy nagyon fontos értéket az életben, akkor azt hiszem, az a bátorság/kitartás lenne, mert ez az, ami a legjobban jellemez. Bátorság kell a mai világban ahhoz, hogy úgy éld az életed, hogy a mának élsz, és nem állsz be a sorba, nem a társadalmi elvárások szerint élsz, hanem járod a saját utad, a kitartás erre is vonatkozik, de persze a sportban elengedhetetlen, ha nem lennének kitartó, már rég abbahagytam volna.

Ha már belelendültem, a humort is megemlíteném, sokat segít, a monoton szürke napok áthidalásában, kapcsolatépítés szempontjából sem elhanyagolható. A humor sok esetben közös nevező.

Legvégül a bizalom, pl. a gyerekkori legjobb barátom, Somogy Tibi egy igaz barát, vakon bízom benne, és tudod, ha segítségre szorulnék, legyen az bármi, a fél karját adná értem, ebben biztos vagyok, és ez fordítva is igaz, ebből azt gondolom, kevés van a világban

*Kazi Tamás kiváló atléta, értéke a magyar atlétikának. Eredményei önmagáért beszélnek. Egy igazán szép nemzetközi eredmény tehetné teljessé pályafutását, aminek elérésére minden esélye megvan, tehetsége, szorgalma, céltudatossága, és nem utolsósorban emberi jelleme alapján. Mi őszintén szurkolunk Tamásnak, hogy siker koronázza erőfeszítéseit, és elérje céljait.*

*Hajrá Kazi Tamás! Hajrá Futás!*

# VII. Oxigén Kupa 2013–2014

## Eredmények

### 1,5 km Oxi-Mókus futam

#### Fiú:

1. Máté Bence Debrecen
2. Forgács Martin Hajdúböszörmény
3. Gábor Bátor Debrecen

#### Leány:

1. Pusztai Dóra Empátia Óvoda
2. Mező Elizabeth TEKERGŐK SE
3. Berényi Lujza Debrecen

### 2,5 km Ifjúsági Ifjúsági 1 14-18 év

#### Fiú:

1. Kovács Péter Debrecen
2. Makrai Márk Debrecen
3. Csirmaz Péter Debrecen

#### Leány:

1. Szentpéteri Bianka Püspökladány
2. Kozma Bettina DSC-SI
3. Szabó Roxána DEBRECEN

### Ifjúsági 2 10-14 év

#### Fiú:

1. Szőke Balázs DSC - SI
2. Nagy László TEKERGŐK SE
3. Sánta Ármin Konrad TEKERGŐK SE

#### Leány:

1. Hajdú Bettina Hajdúböszörmény
2. Mező Erika TEKERGŐK SE
3. Fegyveres Vanda TEKERGŐK SE

### Ifjúsági 3 7-10 év

#### Fiú:

1. Kovács Gyula TEKERGŐK SE
2. Jakab András DSC-SI
3. Pusztai Botond Debrecen

#### Leány:

1. Fegyveres Anikó Hajdúböszörmény
2. Jócsák Gréta DSC - SI
3. Lovas Bernadett Hajdúböszörmény

### 5 km Férfi

#### Rózsavölgyi István emlékverseny

#### Abszolút:

1. Pápai Márton Gödöllő
2. Kopányi Attila DSC-SI
3. Gutema Emanuel DSC-SI

#### M35:

1. Hodosi Zoltán Debrecen
2. Lévai László Debrecen
3. Szekeres Sándor Hajdúböszörmény

#### M40:

1. Szabó Gábor Attila Debrecen
2. Kovács Gábor Nyíregyháza
3. Fegyveres Imre Hajdúböszörmény

#### M45:

1. Chrobák Gyula Debrecen
2. Dr. Ary Endre DRSE
3. Kiss Csaba Debrecen

#### M50:

1. Kocsár László DSC - SI
2. Jurth Gyula Debrecen
3. Fiák György Debrecen

#### M55:

1. Kenyó Kálmán Debrecen
2. Kovács Lajos Vinibike/ Nyíregyháza
3. Nagykéri György Téglás

#### M60:

1. Sári Elek Debrecen
2. Kovács Attila Zöld Sportok Club
3. Hernyák Imre Debrecen

#### M65:

1. Kovács Ferenc Futó Daru SE
2. Kovács Árpád Debrecen

#### M70:

1. Dr. Szabó András Debrecen
2. Kiss László Debrecen

### 5 km Női

#### Abszolút:

1. Gulyás Vera DSC - SI
2. Aradi Bernadett DSC - SI
3. Juhász Leila DSC-SI

#### W35:

1. Fegyveres Imréné Hajdúböszörmény
2. Dr. Straubinger Györgyi Debrecen
3. Oláhné Kovács Éva Debrecen

#### W40:

1. Zákány Katalin Debrecen
2. Muczáné Gulyás Erzsébet Debrecen
3. Rác Ildikó VASE

#### W45:

1. Mailáth Mónika Debrecen
2. Magyar M. Zsuzsanna Debrecen
3. Marusákné Brigitta DEAC

#### W50:

1. Békési Lászlóné Debrecen
2. Pallagné R. Ágnes Debrecen
3. Madarasiné G. Gabriella Miskolc

#### W55:

1. Emődi Edit Debrecen
2. Zákány Józsefné Debrecen

### 10 km Férfi

#### Iharos Sándor emlékverseny

#### Abszolút:

1. Juhász Balázs DSC-SI
2. Kovács Zsolt BAB SE
3. Otman Nebil DSC - SI

#### M35:

1. Dani János BERKENYE
2. Molnár Róbert TEKERGŐK SE
3. Szőcs József VASE

#### M40:

1. Bencze Mátyás DSC-SI
2. Takács György H.SZOBOSZLÓ
3. Kovács István Debrecen

#### M45:

1. Bartha Attila Debrecen
2. Varga László Hajdúböszörmény
3. Boros Gábor Hajdúböszörmény

#### M50:

1. Bíró Sándor Hajdúböszörmény
2. Balogh Imre HRSE
3. Garda Árpád HONVÉD SE

#### M55:

1. Molnár Miklós Nagyhegyesi Futóklub
2. Fekete Antal Hajdúböszörmény
3. Kigyós Sándor HAJLSZA SE

#### M60:

1. Solymosi Miklós Nyíregyháza
1. Demény Attila Debrecen

#### M65:

1. Molnár Sándor TEKERGŐK SE
2. Bihari István Debrecen

#### M70:

1. Hován István Nyíregyháza

### 10 km Női

#### Abszolút:

1. Ménes Anita BAB SE
2. Benkőházi Éva Nyíregyháza
3. Tóth Beatrix Nyírkarász

#### W35:

1. Dr. Gál Noémi Debrecen
2. Vargáné Kathi Judit Hajdúböszörmény
3. Szabóné Ökrös Réka Hajdúböszörmény

#### W40:

1. Varga Beatrix Debrecen
2. Kubovics Éva Nyíregyháza
3. Kozmáné K. Eleonóra Nyíregyháza

#### W45:

1. Erdei Ilona HONVÉD SE
2. Komódi Erzsébet DRSE
3. Sándor Ilona Hajdúszoboszló

#### W50:

1. Percz Rozi Debrecen
2. Hegedüs Erika DEAC

#### W55:

1. Fodor Anna Sárospatak

## KÜLÖNDJÁK

### Oxi-Mókusok, akik részt vettek mind a 6 versenyen:

Kiss Bianka, Marusák Orsolya, Jócsák Zsombor, Tóth Péter Bence

Leány 2,5 km: Hajdú Bettina

Fiú 2,5 km: Szőke Balázs

Női 5 km: Gulyás Vera

Férfi 5 km: Kopányi Attila

Női 10 km: Ménes Anita

Férfi 10 km: Juhász Balázs

Szenior női: Mailáth Mónika

Szenior férfi: Sári Elek

Oxigén Kupa amatőr: Zákány Katalin

Oxigén Kupa igazolt versenyző:

Pápai Márton

Fair Play Díj: Jurth Gyula

Oxigén Kupa 40 versenyén indult:

Chrobák Gyula

Futótársak díja: Szőke Balázs

Vezérszurkolói díj: Zséder - Kiss Timea



# Kiscipó Bisztró és pékség



Ételrendelés, házhozszállítás

4029 Debrecen, Csapó utca 59. [kiscipo.net](http://kiscipo.net)



További üzleteink:

4032 Debrecen, Poroszlai utca 52.

Mozgóárus autóink:

Tócóskert téri kispiacra a Postával szemben található

Telefon: +36-70/346-7208 / +36-52/556-757

# EREDMÉNY

## Díjátadók: Balczó András - Béres Ernő



# HIRDETÉS

## Ő - Lázár Magdolna - K. Szabó Gábor



Kedves István!

Nagyon szépen köszönöm az Amatőr futó díjat!!! Nagyon nagy megtiszteltetés (és meglepetés) számomra. Igyekszem majd mindent megtenni, hogy méltó legyek rá. Gratulálok az ünnepséghez, mely nagyon színvonalas volt! A Fair Play Díj pedig szerintem a legjobb helyre került. További jó egészséget, lelkesedést, kitartást kívánok Önöknek, mert nagyon nagy dolog, amit tesznek!

Hajrá futás!

Üdvözlettel: Zákány Katalin

Kedves futótársak!

Sokan kaptunk díjakat, jó szót, dicséretet, mások köszönetet (megérdemelten), de elmaradt a köszönet annak a két embernek, akiknek a legtöbbet köszönhetjük. Én csak szűk két éve kapcsolódtam be, de életemben ilyen önzetlen, odaadó, következetes, profi szervezést még nem láttam!

**KÖSZÖNJÜK, CSEKE ISTVÁN ÉS ÁTS LÁSZLÓ!**

Dr. Szabó András

Szia, Pista!

Még most is hatása alatt vagyok az Oxigén ünnepélyes eredményhirdetésének. Tudod, nekem már az is egy elismerés, ünnep, ha együtt lehetünk Balczó Andrással és Béres Ernővel! Az, hogy benne lehettem az újságban, kiemelt öröm számomra! Mindezt fokozta az is, hogy Steve Prefontaine, aki az egyik példaképem, ugyanabban az újságban van! Azt hittem, ennél többet már nem kaphat az ember! Aztán alig tértem magamhoz mikor a Fair Play Díjat kihirdetted! A meghatottságtól még most is lüktet-dobog az egész bensőm! Minden úgy történt, ahogy Kocsár Lacit idézted! Laci nagyszerűen és nagyon sportszerűen versenyez minden alkalommal, így én is csak sportszerűen viselkedhetek vele szemben!

Üdvözlettel: Jurth Gyula

# Konferencia a terepfutásról

Alapítványunk 2014. szeptember 18-án konferenciát rendezett, amelynek témája: a „Terepfutó versenyek népszerűsítése, szervezési tapasztalatai, továbbfejlesztési lehetőségei” volt. A konferencián a felkért előadók mellett egykori nagyszerű magyar távfutók, edzők és futótársaink vettek részt. A konferencián elhangzott előadásokról és hozzászólásokról készült videofelvételek megtekinthetők a [www.frissoxigen.hu](http://www.frissoxigen.hu) honlapon és az Oxigén Kupa Erdei Futóverseny Facebook-oldalán.

Az alábbiakban az elhangzott előadásokból idézünk néhány gondolatot.

## A terepfutás és az egészség

**DR. ARADI JÁNOS** nyugalmazott egyetemi docens, sportbiokémikus, volt válogatott, országos bajnok, edző

„A terepfutásnak jelentős az egészségügyi hatása, nem elhanyagolható, hogy friss levegőn futunk, nem egy városi környezetben, az erdő, mező változatossága, szépsége pozitívan hat a futóra, aki ezáltal többet tud futni. Az erdei, mezei talaj jobban kíméli az ízületeket, mint a pályán történő futás. A talajváltozatossága miatt a futás különbözőképpen terheli a lábizomzatot, sőt az egész test izomzatát, ugyanakkor egy hosszú futásnál nehezebbé is válik azáltal, hogy jobban oda kell figyelni a talaj egyenlensége miatt.

Az idős korra jellemző krónikus betegségek (cukorbetegség, keringési rendszer betegségei, rosszindulatú daganatok, idegrendszeri betegségek) megjelenése sokkal későbbi időpontra tolódik egy rendszeresen edző ember esetében, mint egy nem sportoló egyén esetén.

A terepfutás az egész szervezetre hat, és a hatása láthatólag nem magyarázható kizárólag a kalória felhasználásával. A terepfutás, a terepfutóversenyek közegészségügyi hatása rendkívül jelentős, közvetlen gazdasági hasznossága tagadhatatlan.”

## Friss Oxigén Alapítvány

**ÁTS LÁSZLÓ**, a Friss Oxigén Alapítvány elnöke, szervező

„Az Alapítvány 2004. óta működik közhasznú alapítványként, legfőbb célja a futóversenyek szervezésének segítése. Korábban is volt már tapasztalatunk ezen a téren, utcai futóversenyeket szerveztünk, de 2006-tól kizárólag az ízületbarát erdei-mezei utakon, egészséges, jó levegőjű környezetben teszünk ezt. Ehhez a tevékeny-



ségünkhöz egyre több támogatót sikerül megnyernünk, és folyamatosan részt veszünk különféle pályázatokon is. Így sikerül elérnünk és megtartanunk azt az általunk immár 8 éve megfogalmazott alapelvet, hogy a versenyeken nincs és nem is lesz nevezési díj, az újságunk, az Oxigén Futó Magazin pedig ingyenes. Nálunk nincsenek VIP személyek, illetve a futók mind azok, akik részt vesznek a versenyeken.”

HAJRÁ FUTÁS!”

## Konferencia a terepfutásról

**BALCZÓ ANDRÁS** háromszoros olimpiai, tízszeres világ bajnok öt-tusázó, a Nemzet Sportolója, az Oxigén Kupa fővédnöke. (Üzenetben küldte el gondolatait.)

„A terepfutásnál, ahol nem egyenletes a talaj, a bokaizmokat jobban meg kell feszíteni, ami egy idő után, ha valaki jól csinálja, automatikussá, reflexszerűvé válik.

Felfelé történő futásnál a fejet tudatosan előre kell hajtani, lejtő esetén pedig hátra.

Gyakorolni kell külön nemcsak a felfelé, de a lejtőn lefelé történő futást is, aminek megvan a külön technikája.

A lefelé történő futásnál úgy kell lépni, hogy az elrugaszkodó lábra kell tenni a terhet.

A felsőtestnek a terhelt láb felé kell fordulni.”

## A hosszútávfutás során kialakuló leggyakoribb sérülések, és azok képzővizsgálata

**DR. BERÉNYI ERVIN** egyetemi professzor, radiológus, amatőr futó



„Tanulmány igazolja, hogy azoknál az embereknél, akik rendszeresen sokat futnak, sokkal kevesebb az izom- és ízületi fájdalom, mint akik nem futnak.

Az időskori ízületi gyulladás kialakulása, a csípőprotézis esélye kisebb azoknál, akik futnak.

Minden tévhitet el kell oszlatni, és minden eszközt fel kell arra használni, aki bármi olyan dolgot mond, hogy a futás tönkreteszi az ízületeket, a csípőt, a térdet. Nem!

A futás egy borzasztóan egészséges mozgás, ami a vérkeringésnél,

a hormonális hatásainál fogva a csont, a porcrendszer állapotát karban tartja.”

### Oxigén Kupa

CSEKE ISTVÁN szervező



„Természetesen örülünk annak, hogy egyre többen futnak az Oxigén Kupán, hogy egyre nő a presztízse a versenysorozatnak, azonban az Oxigén Kupa mindenekelőtt szolgálni akar. Szolgálni a felkészülését a tavasztól-őszig terjedő időszakban megrendezendő versenyeken indulóknak, hogy elő-

segítse a minél jobb eredmények elérését, legyen szó igazolt sportolóról, senior versenyzőről vagy amatőr futóról. Szolgálni akarja a várost a tömegsport terén, és a számok azt mutatják, hogy sikeresen.

El tudnánk képzelni, hogy – mint egy franchise-rendszer – az ország több városában lennének az Oxigén Kupával megegyező feltételrendszerrel megrendezett versenyek – és a sorozat végén itt a Nagyerdőben egy tavaszi időpontban rendeznénk egy versenyt, amelyen ezen versenyek legjobbjai vennének részt.

HAJRÁ FUTÁSI!”

### A terepfutás (mezei futás) szerepe a távfutásban

CSOMA FERENC, a MASZ távfutás és gyaloglás szakági referense, mesteredző

„A távfutás, a mezei versenyek mindig is nagy jelentőséggel bírtak a téli felkészülési időszakban a közép- és hosszútávfutók számára. Rendkívül fontos eszköze volt a távfutók felkészítésének. Az 1980-as évek közepétől a fedett pályás versenyek létrejöttével az addig hagyományos felkészülési rendszer jelentősen megváltozott. Ugyanakkor a fedett pályás versenyek nem pótolhatják a mezei terepen végzett tiszta aerob jellegű munkát. A mezei versenyek is hozzájárultak ahhoz, hogy abban az időben a magyar távfutás sokkal sikeresebb volt, mint napjainkban.

A mezei futás mára egy speciális versenyszám lett, ami, mint minden más futóverseny, speciális felkészülést igényel. Ismét, egyre jobban felismeri a szakmai vezetés a mezei versenyek jelentőségét a távfutásban. Ennek egyik jele a mezei liga futóverseny-sorozat elindítása.”



### Amikor tartós „élményfaktort” nyújt a terepfutás a gyerekeknek, felnőtteknek, mindenkinek – és ennek segítése a szövetség szemszögéből

STÉPÁN ZSOLT, a MAHFUSZ elnöke

„A futás öröme mindenkié.

Mert minden korosztálynak és bármilyen elhivatottságú sportolónak egy a közös cél: élmény legyen, amit csinálunk!

Amennyiben a gyermekünk a versenysportot választja, minden esetben fontos, hogy a szülő bízson a szakember meglátásában, döntésében. Nagyon fontos a gyermek, szülő, edző harmonikus kapcsolata ahhoz, hogy esélyt adjunk gyermekünk tehetségének kibontakozására. Emellett a szülőnek szem előtt kell tartania, hogy élversenyző csak nagyon kevés gyermekből lesz, viszont minden gyerekből válhat egészséges, sportot szerető felnőtt.”



### A terepfutás (mezei futás) mint a középtávfutók edzésszerepe

K. SZABÓ GÁBOR volt ifjúsági Európa-bajnok, sokszoros válogatott és bajnok távfutó, edző

„Az edzésmélet, mint tudomány, jelentősen megelőzte a mai modern menedzseri tudományokat. Napjainkban nincs támogatása a tömegsportnak.

A jó fizikai adottságú gyerekeket más sportágak elszívják a futástól, az atlétikától. Nincs motiváció.

Manapság a nevelőedzőnek egy esélye van: a gyermekek mozgásszegény életmódját figyelembe véve, a serdülőkortól már minél több heti edzésszámmal kell foglalkoztatnia a versenyzőt, és ez segítheti az ifjúsági és későbbi korosztályos versenyzői eredményességét.

A terepfutás a versenysportban egy alkalmazott edzésszerepe. A legnagyobb jelentősége a gyermeksport, az utánpótlás nevelésében van. A változatos környezet megerősít olyan izmokat, amit a pályaedzéssel sokkal nehezebben lehet elérni, és olyan ingert biztosít a gyermek számára, amit pszichésen és fizikailag könnyebben elvisel, viszont hasonló vagy jobb eredményeket érhet el, mint ha pályán edzene.”



# Az Oxigén Kupa arcai

*Az Oxigén Kupa születése – 2007 – óta eddig megrendezett 41 versenyén több mint 2500 futótársunk indult legalább egy versenyen. Az alábbiakban, néhány évek óta a versenysorozaton részt vevő futótársunkat kérdeztük.*

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

## Bajkánné Balogh Marianna



Három éve futok rendszeresen –hajdúböszörményi lévén – főként a körúton, néha földúton. Azelőtt is próbálkoztam, de nem voltam kitarító, csak ideig-óráig tartott a lelkesedésem. Mindig is szerettem futni, bírtam is a hosszabb távokat. Aztán egyszer megpróbálkoztam a körúttal (kb. 6,5 km) és onnantól nem volt visszaút! A férjem keresztfia, Tamás Dani triatlonozott, vele futottam eleinte, ő látott el tanácsokkal. Most pedig már én is Körútfutó vagyok!

Megtapasztaltam, hogy a futás mindenre jó: testi-lelki feltöltődés -szellemi fáradtság ellen a legjobb, növeli az állóképességet, nem mellesleg pedig „lerázza” a felesleget az emberről, és tulajdonképpen nem kell semmi hozzá, csak egy jó futócipő. Én mindenkinek ajánlani szoktam! Azelőtt el sem tudtam képzelni, hogy le tudom futni a félmaratont!

Amióta futok, többen megjegyezték, hogy látszik, hogy sportolok valamit - igen, „vannak” most már olyan izmaid is, amik azelőtt „nem voltak”!

Csernách Böbe említette, hogy van ilyen lehetőség, gondoltam, miért ne! Azonnal a 10 km-es távra neveztem, de nem bántam meg! Magával ragadott a hangulat, a helyszín, a futótársak öröme, lelkesedése, és az, hogy újra és újra legyőzhetem önmagam. Az én lelkesedésem pedig átragadt a férjemre, a 2013/2014-es Oxigén Kupán ő is részt vett, de már nem nézőként!

## Bodó Béla

2004. augusztus 20-án a Virágkarneváli futás volt az első futásom.



Mindig csodáltam azokat az embereket (futókat), akik lelkesedéssel, tele energiával, izgalommal várták a rajtot. Azt hiszem, én is ezt szerettem volna, ezt a leírhatatlan érzést legalább egyszer átélni. És az egyből lett kettő... és ez a mai napig is tart, és remélem, hogy még sokáig. Nem gondoltam volna, hogy a kb. 4 km futásból a maratoni futásig eljutok. Az életemet nagyban megváltoztatta a futás, amikor kimegyek futni, már

nem azt érzem, hogy elfáradtam, hanem hogy jólesett, kikapcsolódtam, és ilyenkor jól érzem magam. Testi, lelki nyugalom. Molnár Györgynek és Garda Árpádnak köszönhetem, hogy az Oxigén kupán futok. Velük jártam versenyekre, velük jöttem elsőnek az Oxigén kupára is, azóta megpróbáltam minden futáson ott lenni. Az Oxigén kupán fut-

ni külön élmény, látni a jövő futóit, futni együtt a profi sportolókkal. Köszönöm Cseke Istvánnak és Áts Lászlónak, hogy ilyen élményben lehet részem.

## Kovács Árpád

Első futásélményemet ezelőtt 60 évvel az aradi Maros-parton sze-



reztem. (Akkor még vízzummal utazhattunk Erdélybe, a rokonok látogatására.) Bekapcsolódtam az ottani gyerekek mindennapos futóversenyébe. A 3-4. napon Viorica, egy copfos kislány kijelentette: „A magyar fiúcska hamar szalad.” Azután még diák- és katonakoromban „szaladtam hamar”, de később már nem. Nyugdíjazásom után rámtörtek a mozgásszervi, emésztési, keringési időskori nyavalyáim. Ekkor kezdtem el a háztömb körüli esti kocogásokat. 1-1,5 év múlva már nemcsak

jólesett, hanem hiányzott is a futás. 2010-ben egy Nyírerdő-futáson talákoztam Kozma Miskával, gyerekkori ismerősömmel, a debreceni atlétika neves mentorával. Ő ajánlotta figyelmembe az Oxigén Kupát. A következő év februárja óta rendszeres futótárs vagyok itt. Azóta visszavonultak időskori nyavalyáim, és jókedvűen futom le a Nagyerdőn, illetve az atlétikai stadionban heti 2-3 alkalommal az edzésadagjaimat. Jóleső érzés az erdő útjain az ismerős futótársakkal, kutyasétáltatókkal és nordic-walkingosokkal köszönteni egymást. Korosztályomnak köszönhetően már érem is lógott a nyakamban, de nem ez az első és legfontosabb örömforrás. A versenyek izgalma, a családias, baráti hangulata és a rugalmas szervezés erősítik a testet-lelket. Az már csak hab a tortán, hogy az Országos Nyugdíjbiztosítási Igazgatóságtól – rendkívüli segély címén – 20.000 Ft támogatást kaptam a megigényelt futócipőimre. Októberben már a 8. korosztályban rovom a körröket az új Nike cipőmmel. Hajrá futás, hajrá egészség!

## Ménes Anita



A sport szeretetét szüleimtől örököltem. Kicsi koromtól kezdve versenyszerűen úsztam, de úgy döntöttem, kipróbálok más sportot is. Ekkor tetszett meg a triatlon, azon belül pedig főként a futást kedveltem meg. Először csak önmagam kipróbálása végett vettem részt futóversenyeken, ahol egyrészt több sikerélményem volt, másrészt pedig nagyon jó légkörbe csöppentem, és sok barátot találtam.

A futás számomra a szabadságot jelenti. Az úszáshoz képest a futás nem olyan egyhangú. Az erdőben futás lelkileg is feltölt, miközben észre sem veszem, hogy csak úgy szaladnak a lábam alatt a kilométerek. Nem beszélve arról, hogy jó társaságban még jobban repül az idő, mikor többen együtt edzünk. Mióta a BAB S.E.-hez igazoltam, azóta a sportpályát is rendszeresen látogatom. Edzőm, Német Károly és sporttárs-

im biztatása ösztönöz arra, hogy kitartó legyek. Örülök, hogy folyamatosan fejlődni tudok. A futás életem, mindennapjaim részévé vált és nehéz akár egy megfázás miatt is kihagyni az edzést.

Szeretem a versenyeken való megmérettetéseket, melyre jó lehetőség az Oxigén Kupa futóverseny sorozat, amit mindig izgatottan várok. Úgy emlékszem először 2008-ban vettem részt a versenyen barátaim invitálására és azóta, rendszeres résztvevője vagyok a versenyeknek. Ezúton is köszönöm az önkéntes szervezőknek, és szponzoroknak, hogy biztosítják a verseny színvonalas lebonyolítását.

### Dr. Szabó András

Családunkban nem volt hagyomány a sportnak. Nem is volt sem adottságom, sem kedvem semmiféle mozgáshoz. Ma sem értem hogyan, de középiskolás koromra mégis megjött a kedvem az atlétikához. Sport-eredményekre nemigen számíthattam, de mozgékonyabb, erősebb lettem, jobban bírtam az időjárási megterheléseket, ritkultak a betegségek, megszerettem a fizikai „kihívásokat”.



Hosszú szünet után, kb. 30 éve, a „kocogó mozgalom” hatására ismét elkezdtem időnként 1-2 km-t kényelmesen kocogni, később kutyáimmal, a nagyerdőben, már valamivel többet.

Némileg sorsfordító és a továbbiakra nézve meghatározó volt, amikor először vettem részt a zempléni, „Mozdulj az Egészségedért” elnevezésű futáson. Nehezen szántam rá magam. Idős ember, feltehetőleg a többiekől lényegesen lemaradva, miért teszi magát nevetségessé? Nos, kiderült, hogy mindenki együtt örült a közös mozgásnak, senkit nem zavart, ha a gyakorlott, fiatal (vagy kevésbé fiatal) futók jóval előbb beértek, majd jöttek visszafelé és buzdították a többieket. Aki nem tudott futni, gyalogolt, és nem dőlt össze a világ.

Egyszer futás közben az egyik fán vettem észre az Oxigén Kupa versenyfelhívását. 2012-ben csak decembertől, a most lezárt évadban már minden versenyen ott voltam. Egyszerűen jólesik a futás: kellemes környezet, jó társaság, remek szervezés. Tudjuk, hogy hasznos is, de lássuk be, többnyire elsősorban nem arra gondolunk, hogy jó lenne egy kis egészség, elmegyek futni. Életforma, élvezet, kihívás, verseny, elsősorban önmagunkkal, gyengeségünkkel, fáradtsággal, és persze, az idővel. A kemény, rendszeres edzések pedig még 70 fölött is javuló teljesítményt eredményeznek, és további munkára serkentenek.

### Tagaj Tibor

Már egész kisgyerekként is szerettem a mozgást és a sportokat. Főleg a labda és a foci érdekelt. Az általános iskolában az atlétikával is megismerkedtem, de a versenyeket nem szerettem. Úgyhogy maradt a foci a Váci Labdarúgó csapatnál egészen az ifjúsági csapatig. De az iskolai futó és atlétika versenyeket is látogattam, mert a futás egész jól ment. Miután az aktív focit abbahagytam a mozgás nagyon hiányzott és maradt a futás. Aztán később mikor már korosabb lettem az egyik váci öregfiúk focicsapat tagjaként megint kergethettem a labdát. Sajnos három-négy szép év elteltével egy térd sérülés miatt már csak szurkolni mehettem a fiúknak.



A futás volt, ami segített átvészelni a labdamentes időszakot és karbantartott testileg és lelkileg. Sokszor nehezen szánja el magát az ember egy reggeli vagy esti futáshoz, de sohasem bánja meg. Szeretem feszegetni a fizikai határait és kicsit megküzdeni saját magammal egy-egy verseny alkalmával. Néha meg lazán kocogva átgondolom a napomat a friss levegőn az esti futás közben. A futás segít megőrizni fizikai állóképességem, felfrissít fejben.

Eleinte mint váci Vácon vettem részt amatőr futóversenyen, ami nagyon jó hangulatú szokott lenni. Sajnos egy évben csak kétszer van ilyen verseny. A debreceni Oxigén Kupára a párom, Óvári Judit vitt el, aki debreceni és régóta résztvevője volt a versenyeknek a gyerekeivel együtt. Az első alkalommal nagyon megtetszett a családias hangulatú rendezvény, úgyhogy azóta én is csatlakozom hozzájuk amikor csak tehetem. Nagyon jó szervezésűnek tartom és nagyon inspiráló a versenysorozat meg a halmozott értékelés. Az is jó, hogy a szabadban a friss levegőn, puha talajon tudunk versenyezni és az eredmények feldolgozása, kihirdetése is profi módon történik. A honlap is kiváló a fényképekkel és az időeredményekkel.

Köszönöm a szervezőknek és támogatóknak, hogy lehetőséget biztosítanak egy izgalmas versenysorozathoz a debreceni Nagyerdőben.

### Varga Beatrix

Iskolás éveim alatt többféle sporttevékenységet is kipróbáltam, de hűséges egyikhez sem voltam. Felnőttként munka után jól esett valamilyen kikapcsolódást jelentő tevékenység, ráadásul olyan, ami a testsúlyt is karban tartja. Így kocogni kezdtem. Egyre hosszabb távokra voltam képes, majd 2000-ben lefutottam az első félmaratoni távomat a Nike-n. Azóta rendszeresen futok, ahogyan az időm engedi. Főleg a maratonra való felkészülések vonzanak.



Az egyik legcsodálatosabb dolog a futás! Mára függő lettem. Akkor van problémám, ha nem futhatok valami miatt. Leginkább egyedül szeretek futni. Közben gondolkodom, tervezgetek, megoldásokat keresek. Sportos család lévén hétfőként a férjemmel futok, aki szintén a futás elkötelezettje. A Nagyerdő ösvényein a gyerekeink kerékpáros kíséretében szoktunk futni. Nekünk ez a hétfői kikapcsolódás, feltöltődés. Az idei Oxigén Kupán már a család minden tagja futott.

A kollégáim, ismerőseim gyakran megkérdezték tőlem, hogy szoktam-e futni az Oxigén Kupán? Miután nekem hétfőre estek a hosszabb futások és a 10 km-es távot „rövidnek” tartottam, így mindig az edzés mellett döntöttem. Majd az előző szezonban Erdei Ilona futótársnőm javaslatára októberben mégis kipróbáltam mi is az Oxigén Kupa. Azóta ki nem hagynám! Nagyerdő, szép környezet, futótársak, szurkolók, ismerősök, barátok, verseny, jó szervezés, még jobb hangulat... nagyon jó érzéssel tölt el minden alkalom. Ma már nem csak hosszú távokra, hanem az Oxigén Kupára is tudatosan készülök.

Nagyon várom az idei fordulót is. Hajrá futás!

*– 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 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.*

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

# Ellentmondások az antioxidánsok körül

Előjáróban jegyezzük meg, az a szó, hogy „antioxidáns”, oxidáció ellen ható aktivitást, redukáló képességet jelent. Az antioxidánsok redukálni képesek, elektront visznek a redukálható vegyületre. Az élő anyag erősen redukált, a redukáltság fenntartása elengedhetetlen az élethez.

Se szeri se száma azoknak a táplálék-kiegészítőknél (vitaminok, nyomelemek, antioxidánsok, stb.) melyeket a médiumok hirdetnek és meggyőznek bennünket ezek hasznosságáról, egészséges életet meghosszabbító erejükről. A hirdetések egy része igaz, korrekt, de gyakoriak a túlzó reményeket ébresztő hirdetések is. Ezek mögött természetesen elég egyértelműen érződik az üzleti érdek. Az is megjegyzendő, hogy sokszor a hirdetés vagy dicsérő cikk teljesen korrekt akar maradni, de tájékozatlanság vagy a tudományos ismeretek hiánya miatt kapunk félrevezető ismertetéseket. Ritka, de előfordul az is, hogy a tudományos világ is vitatkozik egyes megállapításokról vagy egyszerűen éveken át félreértelmeztek eredményeket, és magyarázatuk hibás volt eddig. Valami efféle problémával találkoztam, amikor a „Trends in Pharmacological Sciences” című nagy tekintélyű folyóirat egyik számában (2013; 34: 430-436) találtam egy cikket „Tíz hibás nézet az antioxidánsokról” (Ten misconceptions about antioxidants) címmel. Ezekből néhányat megbeszélünk a továbbiakban.

## • Az antioxidánsok gyógyítanak minden betegséget.

Ez az elképzelés abból indult ki, hogy az antioxidánsok képesek eltávolítani a káros oxidáló szabad gyököket, melyek jó néhány betegség okozói vagy súlyosbítói lehetnek. Hát ez így, ebben a szélsőséges megfogalmazásban nem igaz. A C-vitaminról is kiderült, hogy nagy koncentrációban káros lehet, nem antioxidáns, sőt ellenkezőleg, oxidatív folyamatokat és genetikai hibákat okozhat. Ezeknek az eredményeknek súlyt ad az a tény, hogy a világ vezető tudományos folyóirataiban megjelent kutatások eredményei (Science 2001; 292: 2083-6; Nature 1998; 392: 559). Összefoglalva, az antioxidánsok nem mindent gyógyító csodaszerek.

## • Az antioxidánsok szedése csökkenti az élet hosszát.

Ez az eredmény nem is olyan régen, 2007-ben lett publikálva az Amerikai Orvosszövetség mértékadó folyóiratában (J. Am. Med. Assoc. 2007; 297: 842-857). Az eredményeket azután visszavonták, kiderült: az antioxidánsok nem rövidítik meg az életet. Az is igaz, hogy pl. az E-vitamin, bár feltételezték, hogy csökkenti a szívinfarktus és agyvérzés esélyét, részletes tanulmányokban nem mutatkozott egyértelmű-

en hatásosnak; igaz, nem is ártott. Nagy feltűnést keltett a Nobel-díjas James Watson (a DNS szerkezetének egyik felfedezője) múlt évben megjelent cikke (Open. Biol. 2013; 3:120144), melyben azt feszegeti, hogy az antioxidánsoknak lehet rákkeltő hatása. Ennek ellenére az is igaz, hogy a zöld tea antioxidáns aktivitással rendelkező polifenol vegyületei kifejezetten antitumor-hatásúak.

## • Minél több antioxidánsot fogyasztunk, annál jobb a hatás.

Hát ez sem igaz ilyen szélsőséges formában. Igaz, a kémiai és béke-Nobel-díjas Linus Pauling idős korában 5-10 g (5000-10000 mg) C-vitamint fogyasztott naponta, annyira hitt az antioxidánsok életerőt adó hatásában (93 éves elmúlt, amikor meghalt), de ez mégsem helyes. A naponta felvett antioxidáns-mennyiségnek van egy optimuma. Ez C-vitamin esetén 100 mg körül van, lehet, hogy kemény sportedzések miatt ezen emelhetünk, de semmi szín alatt nem indokolt az 1000 mg-os mega C-vitamin tabletta rendszeres szedése. Ez igaz pl. Béta-karotinra is, 2-7 mg elegendő. A középkor híres orvosa, Paracelsus már 500 évvel ezelőtt kimondta: minden vegyület káros nagy dózisban. Kijelentése kiállta az idők próbáját. Ez igaz ma is.

## • Az antioxidáns státusz az egészség mértéke.

Létezik néhány, néha klinikai gyakorlatban is használt módszer (pl. ORAC, FRAP, TEAC stb.), melyek segítségével a szervezet antioxidáns állapota (redukáló képességének mértéke) meghatározható. A használt módszerek nem specifikusak, nem egy-egy antioxidáns aktivitását mérik, hanem egy általános redukáló képességet, igaz, valamelyik antioxidáns aktivitása a módszertől függően nagyobb befolyást gyakorol a különböző módszerekkel mért eredményre. Ennek van előnye is, mert jobban reprezentálják az eredmények a szervezet általános antioxidáns státuszát (Food Chem. 2004; 88: 567-570; Am. J. Clin. Nutr. 2005; 81:261S-267S). Ha sok sütőtököt eszünk, a béta-karotinnal való ellátottságunk jó lesz, de lehet, hogy egyéb antioxidánsokból, pl. szelénből, hiányunk van. A legfontosabb antioxidánsok (C-vitamin, E-vitamin, béta karotin, szelén) aktivitása összefügg egymással, kiegészítik egymás hatásait. Az igaz, hogy az egyes antioxidánsok redukáló hatása teljesen különböző biokémiai folyamatokban érvényesül, mégis, redukáló aktivitásuk egy olyan hálózatot képez, mely hálózat épsége szükséges egészségünk fenntartásához. Ez nem jelenti azt, hogy a szervezet antioxidánsokkal való ellátottsága, más szavakkal általános redukáló ereje, az egészség egyedülálló mértékegysége lenne. Az antioxidánsok kellenek az egészség fenntartásához, és – ami nekünk fontos – a kitűnő fizikai



teljesítményhez, de nem jelent egy áttörhetetlen védelmet az összes betegség ellen.

Az antioxidánsokkal kapcsolatos további tévhiteket talán következő számunkban fogjuk megbeszélni. Mit tudunk kijelenteni az eddigiek alapján? Az egyértelmű, hogy szükségünk van antioxidánsokra. C-vitamin, E-vitamin, béta karotin vagy szelén (ezek antioxidánsok) nélkül nem élhetnénk. Tehát legyünk erre figyelemmel. Egy komoly fizikai munkát végző személy, pl. az Oxigén Kupa 10 000 m-en jól szerepelni kívánó sportoló lehet, hogy több antioxidánsot igényel az átlagosnál. Ne essünk azonban túlzásba. Minden szélsőség káros. Egy kiegyensúlyozott táplálkozás a legcélravezetőbb, kevés, jól megválasztott táplálék-kiegészítővel. Legyünk annak tudatában, hogy a táplálék-kiegészítők (vitaminok, nyomelemek stb.) csak igen kis mértékben javítják teljesítményünket. Egy jelentéktelen javulás 10 km-es futásban egy amatőr számára nem túl fontos. Természetesen egy profi számára néhány tized másodperc a bajnokság megnyerését vagy elvesztését jelentheti.

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 26 felnőtt bajnokságot nyertek. Két tanítványa 10. volt az éves világranglistán. Dr. Aradi a Debreceni Egyetem orvoskarán másodéves orvostanhallgatók számára a biokémia tantárgyon belül évtizedekig oktatott anyagcserét és sportbiokémiát. Jelenleg, nyugdíjasként a sportbiokémia oktatását végzi.*

Cseke István

# Kiemelt támogatóink



**Kiscipó**  
Bisztró és pékség



## Főtámogatóink



Tócsóskert téri  
Patika Kft. +



**SCHAEFFLER**



Orosházi Csaba



## Támogatóink



Bazár Parking 2000 KFT.



**YAMAHA MÁTHÉ**  
Motor és kerékpár 400 m - ent!



**MAZSI 101 ÉLELMISZER**



**CSÖRGI PÉTER**

**FÉSÜS ÉPÍTÉSZ  
TERVEZŐ BT.**



## Tudósítanak versenyekről



# EGYKOR...



Aradi János

Lázár Magdolna

Lipcsey Irén

K. Szabó Gábor

**50 éve:**

**Aradi János** DEAC 1:53-mal nyerte az országos bajnokságot 800 m-en

**40 éve:**

1974. **Lipcsey Irén** DMTE 2:08.3-mal nyerte az országos bajnokságot 800 m-en

**35 éve:**

1979. **Lázár Magdolna** DEAC 9:17.2-vel nyerte az országos bajnokságot 3000 m-en

1979. **Lipcsey Irén** DMVSC 4:15.1-gyel nyerte az országos bajnokságot 1500 m-en

1979. **Lipcsey Irén** DMTE 2:09.5-tel nyerte az országos fedett pályás bajnokságot 800 m-en

1979. **Lipcsey Irén** DMTE 4:19.6-tal nyerte az országos fedett pályás bajnokságot 1500 m-en

1979. **K. Szabó Gábor** H.VASAS 3:46,1-gyel országos ifjúsági csúcst állított fel 1500 m-en

1979. **K. Szabó Gábor** H.VASAS 8:02,7-tel országos ifjúsági csúcst állított fel 3000 m-en

**30 éve:**

1984. **K. Szabó Gábor** DMVSC 7:48,93-mal országos fedett pályás csúcst állított fel 3000 m-en

1984. **K. Szabó Gábor** DMVSC 7:48,93-mal országos fedett pályás utánpótlás csúcst állított fel 3000 m-en

## AZ ATHLÉTA TÍZPARANCSOLATA

*Örökké fair vagy.*

*Teljes erőből küzdesz az utolsó pillanatig.*

*Megőrized hidegvéredet és nyugalmadat, nem ragad-  
tatod el magad szenvedélyeidtől.*

*Betartod a tréning szabályait és a sportszabályokat.*

*A bíró ítélezéseit minden körülmények között meg-  
nyugvással veszed.*

*Inkább veszítesz, inkább legyőzted magad, mint olyat  
tény, amiben nem vagy biztos, hogy becsületes.*

*Győztesnek gratulálsz, képességeit elismered és igyek-  
szel a jobbtól tanulni, ha legyőzted. Nem marad ha-  
rag, bosszú és keserűség szívedben, mert legyőzöd a  
közös eszmének nagyobb sikerrel áldozott.*

*Ha győzöl, szerény vagy és elismered a legyőzött ké-  
pességeit is.*

*Mindenkor a test és lélek tökéletes harmóniája az ide-  
áldod, testben és lélekben egyaránt szép és erős akarsz  
lenni s ehhez az ideálhoz örökké hű maradsz.*

*Ha nehézséggel kell megküzdened, még nélkülözések  
árán is sportolsz, az életmód nagy luxusát kerülöd,  
hogy megismerd akaratodnak tested feletti uralmát.*

(1928)

## FAIR PLAY

**Rozsnyói Sándor**

1930–2014

Egy atléta, aki a FAIR PLAY-t vá-  
lasztotta az OLIMPIAI ARANYÉREM  
helyett!

Olimpiai ezüstérmes 1956 Melbourne,  
Európa-bajnok 1954-ben, Bernben. 1956-  
ban érte el a legjobb időt, amikor 8:35,6-re  
javította a 3000 m-es akadályfutás világ-  
csúcst. Négy alkalommal futott orszá-  
gos csúcst, és 2 alkalommal nyerte meg  
az országos bajnokságot.

2006-ban Nemzetközi Fair Play Díj-  
ban részesült.

Az indok: Az olimpián az először ki-  
zárt angol futót a bíretek fellebbezésére  
hirdették ki a 3000 méteres akadályfutás  
győztesének a melbourne-i olimpián. Eh-  
hez azonban Rozsnyói Sándor vallomá-  
sára is szükség volt:

„Csak annyit kellett volna mondanom,  
hogy Brasher akadályozott, s már enyém  
is az aranyérem. Ez viszont nem történt  
meg, így nem mondhattam mást.”

60 évvel ezelőtt 1954. augusztus 28-án  
futotta első világcsúcst a 3000 m-es aka-  
dályfutásban.



## 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: istvancseke55@gmail.com • Telefon: 06-30-695-3880

• Kiadja: Friss Oxigén Alapítvány • Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó • Nyomtatás: Hajdú 2000 Kft. 4030 Debrecen, Bádogos 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.