

KÜLÖNSZÁM

2007
50

fő/verseny

**OXIGÉN KUPA
FUTÓLEGENDÁKKAL**

2014
694

fő/verseny



„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.” (Sallustius)

Tisztelgés az egykor maradandót alkotott magyar távfutók előtt



A Friss Oxigén Alapítvány tevékenysége kapcsán mindenképpen szólni kell az előzményekről is.

A történet elég régen kezdődött. Szenior atlétákként sokat jártunk futóversenyekre a '90-es évek elejétől. Először csak futóként figyeltünk a versenyek szervezésére. Egyszer láttunk egy megyei pályázatot, amibe futóversenyek szervezése is belefért, és be is adtunk egy pályázatot egy Debrecen–Hajdúszoboszló maratonra vonatkozóan, sajnos sikertelenül. Aztán a sokadik Bécs–Budapest szupermaratonról hazafelé tartva megfogalmazódott bennünk – Hajdú Károllyal és K. Szabó Gáborral –, hogy Debrecenben kell rendeznünk egy hosszú távú városi futóversenyt. Ehhez sikerült megnyerni Debrecen város vezetését, a polgármester urat, a Sportbizottságot. Mi még ennél szélesebb összefogásra is törekedtünk volna, de az elmaradt. 2004-ben egy félmaratonnal indítottunk, és egy rövidebb futással a kisiskolások számára, több ezer fő részvételével. Majd 2005–2008 között négy olyan versenyt rendeztünk, amelyen több mint 10 országból érkeztek futók, és nemzetközi szinten is elfogadható eredmények születtek, illetve a résztvevők számát folyamatosan emelni tudtuk. 2008-ban azonban a gazdasági válság hatása érezhetővé vált a sportszervezésben is, a szponzorok kezdtek elfogyni, és egyébként már korábban mi is kezdtünk egy kicsit másképpen gondolkodni. Változtunk mi is, változott a futóversenyekkel kapcsolatos hozzáállásunk is, úgy gondoltuk, hogy a városi futóverseny-rendezés alapjait sikerült lerakni Debrecenben, mi inkább máshol, másfajta versenyeket szeretnénk szervezni. Szerencsére az utcai futóversenyek szervezése nem szakadt meg, akadt jó háttérrel rendelkező csapat, akik folytatták, mi pedig a Debreceni Nagyerdőt választottuk, ahol egyébként már évtizedek óta futottunk. 2006-ban kezdődött, először mint erdei futóverseny, majd 2007-től az Oxigén Kupa – szerencsére mondhatjuk – sikorsorozata.

Először csak versenyszerűen futó szenior és néhány igazolt atléta vett részt a versenyeken, akiknek jól illeszkedett a téli felkészülésükbe a versenysorozat.

A 2007–2008-as versenysorozaton megjelentek versenyeinke az egészségükért tenni akarók, a futást kedvelő amatőrök. Ez teljesen egybeesett a szándékainkkal, hogy versenyzési lehetőséget biztosítsunk a csodálatos Nagyerdő ösvényein az igazolt atléták-

nak, és minden, futást szerető amatőrnek. Az elejétől kezdve hirdettük: ugyanolyan értéket képvisel számunkra és ugyanolyan elismerésben kívánjuk részesíteni teljesítményéért az igazolt atlétát és az amatőr futót. Eltökélt szándékunk, hogy versenyeinke részt vevő futótársaink tiszteljék, becsüljék valamennyi versenyzőtárs eredményét. További sarokpont a versenyeinke megrendezésében, hogy nincs nevezési díj, és nem is lesz. Támogatóink, akik többsége megtalált bennünket és egyetértenek céljainkkal, szándékunkkal, biztosítják mindazt, amit nyújtani akarunk és tudunk futótársainknak.

A verseny lebonyolításában közreműködő segítők – akik között található néhány egykori nagyszerű eredményt elért távfutó, mint Lázár Magdolna, dr. Aradi János, K. Szabó Gábor és a debreceni atlétika ikonja, Giczei Csaba – valamennyien önzetlenül, ellenszolgáltatás nélkül a futás, a futók szeretetéért végzik munkájukat.

2008-tól a versenyeinke jelszava lett a HAJRÁ FUTÁS, amely azóta egyre népszerűbb futótársaink körében.

2009-től a verseny fővédnöke lett Balczó András, a Nemzet Sportolója.

A Friss Oxigén Alapítvány feladatának tekinti emberi és szakmai szempontból egyaránt az egykor maradandót alkotott távfutók elismerését, eredményeik ismertetését. Ennek érdekében rendeztük meg az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek legsikeresebb magyar távfutóinak a meghívásos „versenyét”, találkozóját, 2012. október 13-án a férfi, és 2013. október 12-én a női atléták részvételével.

Versenyeinken díjátadóként egykori olimpiakok, világcsúcsot elért, sokszoros országos bajnokok, országos csúcsokat futott atléták közreműködnek. Ezáltal személyes ismerőseink lettek, és az atléták egymás között amúgy is tegeződnek, így talán megengedhető, hogy ebben a könyvben a cikkek is ebben a formában íródtak. Egyébként ezt támasztja alá az a kezdeményezésünk is, hogy az erdőben a futók nemre, korra – és elért eredményekre – tekintet nélkül minimum egy kézfelemeléssel vagy egy hellóval – esetleg egy HAJRÁ FUTÁS-sal köszöntsék egymást.

Ezzel az OFM különszámmal tisztelni kívánunk az egykor maradandót alkotott nagyszerű magyar távfutók előtt!

Áts László – Cseke István

Köszöntő

Mottó:

„Mutasd meg a teljes alázat
és áldozat
örömét és hogy a világnak
kedvemért ellentéte vagy”.

(Szabó Lőrinc)



Nagy megtiszteltetés volt számomra 2009 nyarán,
hogy a Friss Oxigén Alapítvány megkért arra, hogy legyek
az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat fővédnöke.

Általában nem fogadtam el ilyen sport-centrikus rendezvényeken hasonló felkérést,
azonban ebben az esetben, számomra is érthetetlen módon,
igent mondtam a felkérésnek. És nem bántam meg, mert olyan embereket ismertem meg,
akik önzetlenül, minden fizikai haszon reménye nélkül teszik dolgukat,
ami egyébként az egész országra egy példa,
hogyan lehet önzetlenül, igazi szeretettel tenni dolgukat.

Nagy élmény nézni azt a több száz embert, fiatalt, időst, egész kis gyermekeket,
akik részt vesznek a versenysorozaton. Azon gondolkodtam, hogy hogy is van ez.

Az ember lényéhez évszázadok, évmilliók során nem a kerékpározás,
nem a labdarúgás, vagy a birkózás férközött igazán közel,
hanem a futás, mely a legtermészetesebb mozgás a járáson túl.

Arra a következtetésre jutottam, hogy

az örömmel végzett futás a test imája.

Amikor lehetőségem volt részt venni az Oxigén Kupa versenyein,
megható volt az az önzetlenség, amit tapasztaltam, és az öröm a futók arcán,
amikor a célba érkeztek.

Kívánok a szervezőknek és az őket körülvevő csapatnak további sok sikert.

Balczó András

Balczó András
a Nemzet Sportolója

Az Oxigén Kupa története (napjainkig)

A kezdetek

Debrecen Nagyerdő,

2006. november 18., szombat 10:30.

Felmérő versenynek indult a debreceni profi és szenior atléták, triatlonisták számára.

A néhány soros versenykiírásban ez az egy időpont szerepelt. 15 fő – többségében szenior futók, de volt közöttük profi atléta is, mint Aradi Bernadett és Lipták Tamás – indult az első versenyen. Az időmérést és a befutás jegyzőkönyvét **Lázár Magdolna** olimpikon végezte, aki a versenyek lebonyolításában ezután mindig részt vett. Természetesen nevezési díj nem volt. Ez alapja lett a versenysorozatnak a továbbiakban. A táv 5 és 10 km, a rajt ekkor még a Köztemető 3-as számú kapujánál az erdő szélén volt. A díj a versenytársak gratulációja és egy 2 dl-es rostos üdítő ital volt. Ez volt díj és a frissítő egyben egészen a következő évad végéig. Természetesen támogatója még nem volt a versenyeknek. Az egyes versenyek után lett kihirdetve a következő verseny időpontja, s ez így ment a februári versenyig. **Így kezdődött.**

A második versenyen a rajt már **11 órakor** volt, és ez így is maradt a továbbiakban. A férfiak 5 és 10 km-en, míg a hölgyek 2,5 és 5 km-en versenyeztek. Egyre több igazolt atléta vett részt a versenysorozaton. Az indulók száma versenyenként: 15–25–30–49 fő volt. Összesen 54-en futottak legalább egy versenyen.

2007–2008

A versenyek szervezését ez évtől **Áts László** barátommal, az Oxigén Klub elnökével, a Debrecen Maraton egyik szervezőjével közösen végeztük. A versenysorozat már 5 fordulós. Októbertől februárig havonta egy alkalommal, szombatonként. A versenyen részt vevők – az első hat – helyezésük alapján pontokat (9–6–4–3–2–1) szereztek, s az öt verseny után összegeztük. Így alakult ki a végső sorrend. Az első versenyre 2007. október 28-án Laci hozott egy Oxigén Kupa feliratú molinót. S feltettük. Nos, így lett **Oxigén Kupa**. A pálya 500 m-rel beljebb került a Köztemető 3-as számú kapujától az erdőbe. A versenyeket 5 és 10 km-es távokon rendeztük.

Ekkor kezdtünk el rajtszámot kiadni, amelyeket Laci barátom biztosított a maraton kimaradt rajtszámaiból, s filctollal írtuk rá a futók nevét, hogy egyedi legyen. A versenyek után a versenyzők továbbra is egy 2 dl-es rostos üdítőt kaptak.

A versenysorozaton többségében még mindig debreceni profi és szenior atléták, triatlonisták indultak, de már megjelent néhány amatőr futó, elsősorban nők. Én ezen a versenysorozaton indultam utoljára az Oxigén



Kupán, Laci barátom még elindult a következő évad első két versenyén. A díj a versenysorozat végén egy-egy 3000 Ft-os könyvtalvány volt, melyet az Oxigén Klub biztosított, és a 8 kategória 1–3. helyezette kapta.

Az indulók száma versenyenként: 24–38–35–40–26 fő volt. Összesen 64-en futottak legalább egy versenyen.

2008–2009

Jelentős változások. A versenysorozatot hirdető reklámtábla kihelyezése a piacon s a Plázában. A versenyzők névvel ellátott egyedi rajtszámmal indulnak. Megjelennek a támogatók, akik jelentékeny része megtalált bennünket, s akik közül többen futottak és futnak mind a mai napig versenyein. Nekik köszönhetően az egyes versenyek után banánt, csokit, izotóniás italt, s ha az idő túl hideg volt, teát és forralt bort is tudtunk s tudunk biztosítani mind a mai napig futótársainknak. Belépnek a versenyek lebonyolításában segítőink: Dr. Aradi János, Deák Gábor, Filep Ernő, Garda Árpád, Giczei Csaba, Hajdú Károly, Koncz István, Kozma Mihály, K. Szabó Gábor. Négy versenyről tudósított a Debrecen Városi Televízió. A versenytávok 5 és 10 km. Az indulók között egyre nagyobb számban megjelentek az amatőrök. Egyre többen jönnek a környező városokból, elsősorban szenior versenyzők és amatőr futók. Ezen a versenysoro-

zaton üdvözöltük először futótársainkat **Hajrá Futás** kifejezéssel, ami azóta jelszava lett a versenynek. Az eredményhirdetést a Sportkollégiumban tartottuk az utolsó versenyt követő hét végén. Minden futótársunk, aki egyszer is elindult a versenysorozaton, egy emléklapot s egy emblémázott pólót kapott ajándékba. A helyezettek ezen túl könyvcsomagot kaptak. Egy igazolt atléta, Aradi Bernadett DSC-SI és egy amatőr futó, dr. Burai Judit kapta az Oxigén Kupát (serleget). Különdíjat kaptak: a legnagyobb ígéret (fiú, leány), a versenytávok legjobbjai, a legjobb szenior (férfi, női) és a legfiatalabb versenyző. A díjakat Lázár Magdolna, dr. Aradi János, K. Szabó Gábor és a verseny szervezői adták át. A rendezvény végén sorsolást rendeztünk a támogatók jóvoltából. A fődíj egy kerékpár volt. Az indulók száma versenyenként: 62–115–104–99–97 fő. Összesen 136-an futottak legalább egy versenyen.

2009–2010

Változások. A verseny fővédnöke **Balczó András** olimpiai bajnok öttusázó, a Nemzet Sportolója lett, aki több versenyen és az eredmény hirdetésen is megjelent. Új versenyszám került megrendezésre, az ifjúsági 2,5 km. A versenysorozat 6 fordulós lett, októbertől márciusig. A szenior kategóriában 5 évenkénti korcsoportokat határoztunk meg. Változott – Leel

-Össy István javaslatára – a pontozás rendszerre (az első hat helyezett: 10 – 7 – 5 – 4 – 3 – 2, s minden további célba érkező 1 pontot kap). A versenysorozaton indulók száma növekszik, már 18 településről érkeztek futók a versenyre. Az eredmények jegyzőkönyveinek pontos elkészítésének érdekében az egyes versenyekről videó felvételt készítünk. További segítők csatlakoznak hozzánk a versenyek lebonyolításához: Balogh Józsefné, Huga Zsuzsa, Ónadi Imre, Pusztai Árpád, Varga Gábor, Vargáné Szatmári Mónika barátaink. Az eredményhirdetést ez évben is a Sportkollégiumban rendeztük. Mindenki kapott egy emléklapot s egy pólót. A helyezettek könyvcsomagot kaptak ajándékba. Az Oxigén Kupát Török Péter BAB-SE (igazolt atléta) és Leel-Össy István (amatőr futó) kapta. Különdíjban részesültek: a legnagyobb ígéret (fiú, leány), a versenytávok legjobbjai, a legjobb szenior (férfi, női) és a legfiatalabb versenyző. Fair-play díjban (serleg részesült Kovács Zsolt, a DEREVE atlétája. A díjakat Balczó András, Lázár Magdolna, dr. Aradi János, K. Szabó Gábor és a verseny szervezői adták át. A rendezvény végén sorsolást rendeztünk a támogatók jóvoltából. A fődíj ismét egy kerékpár volt.

Az indulók száma versenyenként: 159–233–197–168–164–174 fő volt. Összesen 399-en futottak legalább egy versenyen.

2010–2011

A versenysorozaton részt vevők száma tovább nő. Az első két versenyen 194 új futótárs jelentkezett, akik még nem futottak velünk. A novemberi versenyen született az eddigi részvételi rekord, 340-en indultak. A legfiatalabb futóink 3 évesek, a legidősebb 70 éven felüli. A decemberi, a januári, és a februári versenyt az erdő állapota miatt a stadion körüli 1700 méteres pályán rendeztük. A februári és márciusi versenyen jelen volt Balczó András. A támogatóink jóvoltából banánt, csokit, izotóniás italt, ásványvizet, a decemberi és a januári versenyeken forró teát tudtunk biztosítani továbbra is a futóknak. A januári versenyen a DAF újság 5. számával is kedveskedtünk futótársainknak.

Az Oxigén Kupát Kovács Zsolt DEREVE (igazolt atléta és Wittmann Ádám Levente (amatőr futó) kapta. Különdíjban részesültek: a legnagyobb ígéret (fiú, leány), a versenytávok legjobbjai, a legjobb szenior (férfi, női) versenyzők. Fair-play díjban részesült Chrobák Gyula, az OXIGÉN KLUB szenior versenyzője. A rendezvény végén sorsolást rendeztünk a támogatók jóvoltából. A fődíj ismét egy kerékpár volt. Az indulók száma versenyenként: 254–340–170–256–225–247 fő. Összesen 580-an futottak legalább egy versenyen.

2011–2012

Néhány változás várta a versenysorozat októberi első versenyén a 343 futótársunkat, ami részvételi rekordot jelentett. Az ifjúságiak 2,5

km-es rajtja 10:30 lett. Az 5 és 10 km-es versenytávon indulók továbbra is 11 órakor rajtoltak. A verseny – immár 2. alkalommal – egyben a Nagyerdő Napja emlékverseny is volt. A márciusi eredmény hirdetés mellett ezután minden forduló egyes versenyszámainak abszolút 1-3. helyezettei éremdíjazásban részesülnek, melyet a versenyközpontban elhelyezett környezetbe illő dobogón – ami a földbe ástott 60 cm átmérőjű rönkökből készült – vehettek át a versenyzők.

Az Oxigén Kupát Gutema Emanuel (igazolt atléta) és Nemes Péter (amatőr futó), a Fair-play díjat Éles Olivér futótársunk kapta. Különdíjban részesültek: a legnagyobb ígéret (fiú, leány), a versenytávok legjobbjai, a legjobb szenior (férfi, női) versenyzők. A rendezvény végén hagyományosan sorsolást rendeztünk a támogatók jóvoltából. A fődíj ismét egy kerékpár volt. Az indulók száma versenyenként: 342–394–376–399–373–311 fő. Összesen 915-en futottak legalább egy versenyen.

2012–2013

Ez évben is az eredmény hirdetéssel zárult március 8-án a VI. Oxigén Kupa 2012–2013. évi versenysorozata, amit a Pódium teremben tartottunk.

Mi is történt ebben a sorozatban.

Október 13-án volt az a bizonyos meghívásos verseny, találkozó, amelyen az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek legjobb magyar távfutói vettek részt.

A novemberi versenyen jelen volt Balczó András, a Nemzet Sportolója, a versenyünk fővédnöke, s így ő adta át a versenyen a győzteseknek az érmet.

A februári és márciusi versenyeket megtisztelték egykori nagyszerű távfutók, Kulcsár Magdolna, Béres Ernő, Parsch Péter, Simon Attila és Szerényi János, akik díjátadóként közreműködtek a versenyeken.

Az eredményhirdetésen köszönthettük Balczó Andrást, feleségét, Császár Mónika olimpiai bronzérmes tornászt és az egykori nagyszerű távfutó Rózsavölgyi István legidősebb leányát Patakiné Rózsavölgyi Anikót.

Az indulók száma versenyenként 551–575–385–538–359–538 fő volt. Összesen 1116-en futottak legalább egy versenyen. A versenyenként indulók átlaga 491 fő volt, ez 126 futóval volt több, mint az előző versenysorozaton. Az új versenyzők száma, akik ezen a versenysorozaton futottak először az Oxigén Kupán, 627 fő. A különböző távokon és korcsoportokban összesen 35 új pályacsúcs született.

A legfiatalabb futónk 3 évesnél fiatalabb, a legidősebb 70 éven felüli. A támogatóink jóvoltából banánt, almát, csokit, izotóniás italt, ásványvizet, a decemberi és a januári versenyeken forró teát tudtunk biztosítani továbbra is a futótársainknak.

A versenysorozat végén megtartott ered-

ményhirdetésen a kategóriánkénti 1–3. helyezettek összesen 92-en lettek díjazottak.

Az Oxigén Kupát Gulyás Vera (igazolt sportoló) és Varga András (amatőr futó) kapták, Fair-play díjban részesült Aradi Bernadett.

Ezenkívül támogatói felajánlásból több különdíjat tudtunk átadni futótársainknak.

A rendezvény végén sorsolást rendeztünk a támogatók jóvoltából. A fődíj ismét egy kerékpár volt.

2013–2014

Mi is történt ebben a sorozatban.

Október 13-án ismét megrendeztünk egy rendkívüli meghívásos versenyt, egy találkozót, amelyen az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek legjobb magyar női távfutói vettek részt.

A versenyen jelen volt Balczó András, a Nemzet Sportolója, a versenyünk fővédnöke, továbbá egykori kiváló férfi távfutók, úgymint dr. Aradi János, Mecser Lajos, dr. Szabó Miklós, Simon Attila, Sütő József és Szerényi János, akik díjátadóként is közreműködtek.

A novemberi versenyünkre eljött Patakiné Rózsavölgyi Anikó, és a Rózsavölgyi István emlékverseny érmeit ő adta át az első három helyezettnek.

Decemberben ismét a Mikulás fogadta a célba érkezett Oxi-Mókus futótársainkat, akiknek egy csokimikulást nyújtott át.

A januári versenyünktől kezdődően két változást vezetünk be. Az ifjúságiak 2,5 km-es versenyében a 7-18 éves korosztályt 3 korcsoportra – 7–10 év, 10–14 év és 14–18 év – bontottuk, továbbá a 10 km-es verseny rajtja 11:15 perc lett.

A februári fordulót egy héttel el kellett halasztani a pálya állapota miatt.

A versenysorozaton az indulók száma 602–694–478–577–376–535 fő volt. Összesen 1222-en futottak legalább egy versenyen. Ez versenyenként átlagban 544 főt jelentett, ami 53 futóval volt több, mint az előző versenysorozaton.

Itt kell megjegyezni, hogy van egy futótársunk, aki indult az eddig megrendezett valamennyi Oxigén Kupa versenyen: Chrobák Gyula szenior futótársunk.

A frissítést továbbra is támogatóink jóvoltából tudtuk biztosítani a futóknak.

Március 8-án a 6. fordulóval ért véget az idei versenysorozat. Az eredményhirdetést ez évben is a Pódium teremben tartottuk. Az eredményhirdetésen jelen volt Balczó András, Béres Ernő távfutó olimpikon, egykori világcsúcstartó, Lázár Magdolna olimpikon, K. Szabó Gábor ifjúsági Európa-bajnok távfutó, akik közreműködtek a díjátadáson, és közel 300 futótársunk.

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

HAJRÁ FUTÁS!

Áts – Cseke

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.” Sallustius

Világcsúcstartó magyar férfi távfutók

Csaplár Iharos Rózsavölgyi Rózsavölgyi Szabó Tábori Béres Garay Kovács Mikes Szekeres Muhari



Eredményeik

Egyéni

Csaplár András	20000 m	1:03:01,2	Budapest	1941
Iharos Sándor	1500 m	3:40,8	Helsinki	1955
	3000 m	7:55,6	Budapest	1955
	2 mérföld	8:33,4	London	1955
	3 mérföld	13:14,2	Budapest	1955
	5000 m	13:50,8	Budapest	1955
	5000 m	13:40,6	Budapest	1955
	6 mérföld	27:43,8	Budapest	1956
	10000 m	28:42,8	Budapest	1956
Rózsavölgyi Sándor	3000 m akadály	8:49,6	Bern	1954
	3000 m akadály	8:35,6	Budapest	1956
Rózsavölgyi István	1000 m	2:19,0	Tata	1955
	1500 m	3:40,6	Tata	1956
	2000 m	5:02,2	Budapest	1955
Szabó Miklós	2000 m	5:20,4	Budapest	1936
	2 mérföld	8:56,0	Budapest	1937
Tábori László	1500 m	3:40,9	Oslo	1955

Váltó

Garay Sándor – Béres Ernő – Rózsavölgyi István – Iharos Sándor
4 x 1500 m 15:29,2 Budapest 1953

Iharos Sándor – Tábori László – Mikes Ferenc - Rózsavölgyi István
4 x 1500 m 15:21,2 Budapest 1954

Mikes Ferenc – Tábori László – Rózsavölgyi István – Iharos Sándor
4 x 1500 m 15:14,8 Budapest 1955

Kovács Lajos – Szekeres Béla – Iharos Sándor - Rózsavölgyi István
4 x 1 mérföld 16:25,2 Budapest 1959

Ultrafutás

Muhari Gábor 6 órás futás 92.613 km Veszprém 2012

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.” Sallustius

Világcsúcstartó magyar női távfutók

Kazi Aranka

Nagy Zsuzsa

Szabó Karolina

Bácskai Anna

Oros Ágnes

Bérces Edit



Eredményeik

Egyéni

Kazi Aranka	880 yard	2:11,6	Budapest	1954
Nagy Zsuzsa	880 yard	2:10,5	Los Angeles	1965
	880 yard	2:08,6	Albuquerque	1966
Szabó Karolina	25000 m	1:29:29,2	Budapest	1988
	30000 m	1:47:05,6	Budapest	1988

Váltó

Bácskai Anna – Oros Ágnes – Kazi Aranka

3 x 880 yard 6:36,2 Tata 1954

Ultrafutás

Bérces Edit	100 mérföld	14:25:45	Verona	2002
	200 km	18:31:46	Verona	2002
	24 órás futás	250,106 km	Verona	2002

EGYKOR...



Dr. Aradi János

Babinyecz József

Banai Róbert

Báthori Gábor

Béres Ernő

Borka Gyula

Deák Nagy Imre

Kerékjártó István

Kispál László

Knippl István

Lovas Miklós

Dr. Magyar Károly

Markó Gábor

Máté Sándor

Parsch Péter

Pintér János

Rábold Gusztáv

Sári Elek

Simon Attila

Simon Dénes

Szántó Tamás

Szász László

Szekeres Ferenc

Szekeres János

Szénégető István

Szentiványi Gergely

Szerényi János

Szűcs Csaba



Hajdú Károly Honti Róbert Hörváth Béla Hrenek János Jenkei András Jóny István Káldy Zoltán Kárai Kázmér



Mecser Lajos Mester János Mohácsi Péter Molnár György Orosházi Csaba Dr. Ötvös Imre Paróczai András



Sinkó György Suba Zoltán Súlyok Attila Sütő József K. Szabó Gábor Szabó János Dr. Szabó Miklós



Toth Béla Toth László Dr. Török János Vágó Béla Zemen János Zsinka András

2012. október 13.



BÉRES ERNŐ sokszoros válogatott, 5000 m-en olimpiai 7. helyezett 1952-ben Helsinkiben, világsúcsot futott 1953-ban a 4×1500 m-es válóban, főiskola világbajnokságon két alkalommal ezüstérmes, egyszer bronzérmes, országos bajnok 1500 m-en és két alkalommal mezein:

Hálás vagyok az életnek, hogy megélhettem. Megadatott egy időutazásra, visszaemlékezésre.

Köszönet Cseke Istvánnak az időutazás főszervezőjének és munkatársainak.



Nincs boldogítóbb érzés annál, mint amikor az öreg bajnok a találkozón néhány órára visszafiatalodik és találkozik az 1950–1990-es évek bajnokaival és sporttársaival. Cseke Pista és szervezői kezdeményezésére magyar volt az első, és talán a világon is az első. Csak gratulálni tud az öreg 85 éves „bajnok”. Emlékezni jöttünk és időutazásba

kezdünk. Mágikussá vált az együttlét a korábbi játszótársakkal, bajnokokkal. Utaztunk a múltba.

Bizonyos értelemben az ember, a bajnok az idő ellen vívott küzdelemben nyert. A futólegendák találkozása: látni a múltat, rekonstruálni a múltat, visszautazni a múltba, gyorsítani, vagy lassítani a múltat, utazást tenni a jövőben, látni a jövőt, példát mutatni a maiaknak. Marad a fénykép, a találkozás, az együttlét, az emlékezés.

Ezt alkottátok kedves Cseke Pista!

Egy életre szóló emlék! A „Magyar Atlétikában” egyedülálló. Köszönet érte. Köszönjük, hogy megcsináltátok.

Béres Ernő Öreg Bajnok

SZÁNTÓ TAMÁS sokszoros válogatott, országos csúcsot futott 1500 m-en, volt a világranglista 10. helyezettje, 6 Országos Bajnoki címet szerzett a 4×800 és a 4×1500 m-es váltóban:

Nagyot alakítottatok! Örülök, hogy egy életre szóló emlékekkel ajándékoztatok meg sok embert Lacival! Egy biztos: Ti is bajnokok vagytok, és csúcsot javítottatok! Ezt már nem lehet túlszárnyalni, mert ha továbbra is rendezitek, csak a második ... harmadik lesz... De ez az ünnepség, verseny az első volt, és mindenki szerint egyedülálló! Köszönök mindent Neked és Lacinak, sok szeretettel gondolok Rátok: **Szántó Tamás** Új-Mexikóból



SZENTIVÁNYI GERGELY sokszoros válogatott, több alkalommal állt dobogón országos bajnokságokon:



Ez egy fantasztikus idea volt! Ilyesmi még nem történt korábban és egyik sportágban sem! Többször beszélünk erről régi atléták egymás között. És találtunk kapcsolatot egymással! Hetente beszélünk egymással Simon Attilával, Szabó Miklóssal. Rajtuk keresztül Parsch Péterrel, Simon Dénessel és több mással. Köszönet ti-nek! Üdvözlettel: **Szentiványi Gergely** Svédországból

Futólegendák Debrecenben

A szervezők mertek nagyot álmodni a Friss Oxigén Alapítvány által megrendezésre került Oxigén Kupa hatodik évadjának első versenyén.

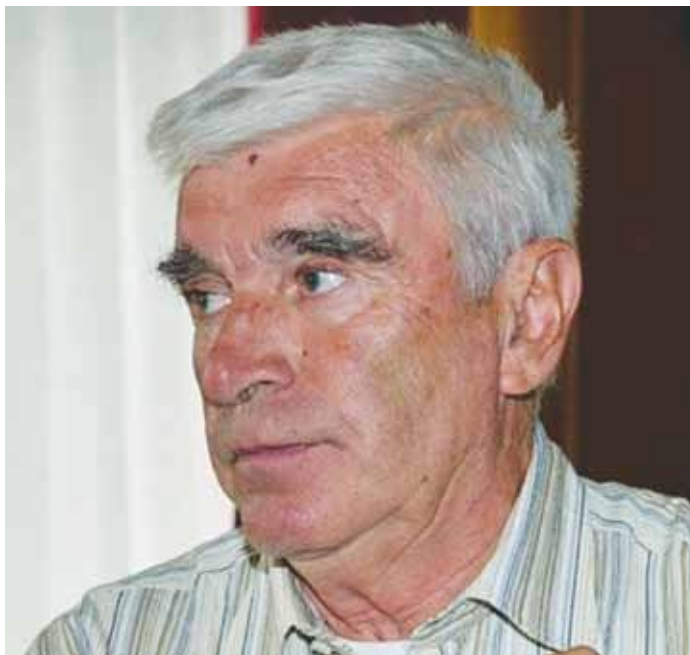
Az esemény egyik főszervezője, Cseke István úgy gondolta, hogy a hagyományos futóverseny további népszerűsítése érdekében meghívja díszvendégnek a debreceni atlétika közelmúlt egyik-másik kiválóságát.

Örömmel közölte – egy korabeli fénykép kíséretében – az atléták által is kedvelt közösségi oldalon és alapítványuk honlapján: „Dr. Aradi János elfogadta a meghívást, vendége, résztvevője lesz az idei versenyeknek”. Meglepetésére, mint ahogy azt a *masz.hu* kérdésére elmondta: az elmúlt időszak kiváló közép- és hosszútávfutói is sorra jelentkeztek a résztvevők közé, az egész ország területéről, önként, vagy ajánlók révén.

Ekkor jött az a rendkívüli ötletük, hogy miért ne hozzák össze az ötvenes-hatvanas-hetvenes-nyolcvanas évek távfutóit, hogy részvételükkel tovább emeljék a verseny színvonalát. Mint a rendezvény szervezés jelenlévője kijelenthetem, ez sikerült!

Cseke István tájékoztatásából kiderült, ez azért nem volt olyan egyszerű: segítőtársaival több száz telefon- és e-mail-egyeztetés után állt össze a meghívást elfogadók fényképes listája.

Kedves Cseke Pista! Olyat „alkottatok”, ami a magyar atlétika, a távfutás eddigi történetében mondhatni egyedülálló. A helyszínen már többen megköszönték fáradozásotokat, de most itt, minden résztvevő nevében megismétlem a közös köszönetet a felejthetetlen esemény létrehozásáért!



Hogy is kezdődött a nap? Már kora reggel a Debrecenbe száguldo vonaton örömmel üdvözölték egymást a közeli és távoli múlt kiváló atlétái, s mindez csak fokozódott a Nagyerdőbe már korábban kiértekkel kiegészítve. Előkerültek az emlékek, a sztorik, a fényképek, az edzőtáborok és a versenyek is. Természetesen ilyenkor a „zrikák” sem maradtak el.

„– Te hogy nézel ki?... meg sem ismertelek” – kezdetű mondatokra azonnal jött a frappáns válasz. „– Hát hogy ismernél meg, mikor mindig a hátamat láttad” –, mely után természetesen a találkozás öröme kifejező összebörülés következett... És csak mondták, mondták az egykori nagy csaták résztvevői... emlékeztek, emlékeztek, sztoriztak, sztoriztak.

Kicsit szemelgessünk a résztvevők között: mikor és hol találkozhatott pl. Béres Ernő vagy dr. Szabó Miklós Banai Robival, Simon Attila Sári Elekkel, vagy Szabó „Bonzó” János Szántó Tamással... és lehetne sorolni sokáig. Hiszen itt volt á-tól z-ig, Aradi Jánostól Zemen Jani-ig szinte mindenki.

De hogy ki-kicsoda, azt megtudhatták a résztvevők és az igen szépszámú nézőközönség a mindig jól felkészült *Burján Attila* most sem rövidre fogott szakszerű tájékoztatójából.

Az igen terjedelmes verseny programba a szervezők beiktatták a futólegendák 1500 m-es „versenyét” is. A jelenlévők közül, akinek „volt jártányi ereje”, vagy csak kicsit fájt itt-ott, az elindult, és előbb-utóbb, a közönség hangos tapsa közepette, be is ért a célba.

Ezt a megismételhetetlen „versenyt” Tóth László nyerte, alig előzve meg Török Jánost, aztán jöttek a többiek. Az élmezőnyben végzett a maga 84 évével Béres Ernő, aki futva, sőt öltönyben teljesítette a távot.

Közülük néhányan nem győzték hangsúlyozni: olyat tettek, ami korábban még a jelenlévők közül is csak Simon Dénesnek sikerült: „legyőzték” a nemrégien hetvenedik születésnapját ünneplő Mecser Lajost.

A rendezők igen csak kitettek magukért. Minden megjelent atlétalegenda névre szóló emlékérmét és kupát kapott, továbbá egy emléklapot és a rendezvény mind az ötvenhat versenyző nevét tartalmazó pólóját.

Igencsak büszke lehet és maradandó élménnyel gazdagodott az a három tehetséges fiatal debreceni atléta, akik átadhatták az érmet és a kupát a múlt nagy magyar távfutóinak. *Cseke István*: „Lesz folytatás. Jövőre ugyanez, ugyanitt: a női futólegendák részvételével.”

Gál László

EMLEKLAP

.....
részére

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

Eljöttek a volt futókiválóságok! Azok a távfutók, akik 1950 és 90 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 egyetemes magyar sportnak is. Nem szabad elfeledkeznünk róluk. A sport-legendák egy csoportját, a volt nagyszerű férfi távfutókat, hívtuk össze a mai napra. Emlékezünk a régi sikerekre, idézzük fel a múltat, adjunk példát a mai fiataloknak ezzel a rendezvénnyel is. Valamikor ellenfelek voltatok, de sohasem ellenségek. Ez az élet más területein ritka jelenség manapság. A sport nagyszerűsége, erkölcsi nevelő ereje formálta jellemeteket. Hatásotok a mai élsportra és egészségügyi sportra fontos és tagadhatatlan, része annak. Teljesítményetekkel, példamutatásotokkal az egész társadalomra hatással voltatok.

Köszönjük, hogy eljöttetek!

Áts László és Cseke István
szervezők

Aradi

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

- Mennyire volt meghatározó édesapád a sportkarriered alakulásában?

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

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

- Köszönöm az elismerést, valóban időnként az edzőmunkám példamutató volt, de sohasem voltam igazi profi atléta. Gyakorlatilag 23 éves koromban már abbahagytam a tudatos, kemény felkészülést, bár a bajnokságot megnyertem, és a válogatottba is bekerültem még 20 és 21 éves koromban pedig az idény nagy részében sérült voltam. A futóstílusom valóban jó volt. Elrugaskodásom nagyon erős volt, 270-280 cm volt a lépéshosszam a 800 hajrájában. Ezt Schubert Zoli bácsi, a nemzetközileg talán legismertebb magyar sportújságíró többször lemérte. Inkább a részletekre, edzéseredményeimre vagyok büszke. A 800 m-en futott 1:49,4-es eredményem abban az időben nem volt rossz, de ezzel nem voltam a világ élvonalában (ezt még salakon futottam, ami kb. 1 mp hátrányt jelent a rekortánhoz képest). Inkább arra vagyok büszke, hogy ezt 1:26-os 600 m-re futottam, tehát az utolsó 200 m 23.4 volt. Váltóban futottam 47.5-t 400 m-en. Sajnos hosszabb távokon sohasem indultam, ez nagy hiba volt. Egészen mellékesen futottam egy-

szer 1500 m-en 3:47,5-t. Apám mérnök volt, ezért az erdei futó körünk (nagykör befutással 16647 m, kiskör, erre nem emlékszem) igen precízen ki volt mérve a pályára befutással, vagy anélkül is. Egyszer, márciusban, edzőként le kellett futnom a maratont, ezeken az erdei utakon. Ez három nagykör volt, plusz a pályán még valamennyi, pontosan kimérve. Az észak-déli utakon már leolvadt a hó, de a kelet-nyugati utakon még latyakos hó volt és számos pocsolya. Egy jéger alsóban futottam (ez akkor még elfogadott edzőruha volt), amire egy rövidebb nadrágot húztam. A táv kétharmadánál Apám szólott, hogy gyenge a tempó. Az utolsó körre be is állt valaki, kb. 5 km-ig bírta. Végül a maratoni 2 óra 33 perc lett. Előtte két nappal, pénteken 2×15×400 m-t futottam, az utolsó 5 ideje 65 mp-en belül volt, Giczei Csaba mérte. Megjegyzem, ebben az időben a nyugalmi pulzusom 36-38 volt.

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

- Melyik volt a legemlékezetesebb verseny, amelyre a legszívesebben emlékszel, mint versenyző, s mint edző?

- Talán megemlítenék egy 1964-es meghívásos versenyt az akkor még Népstadionban. A verseny egy Fradi-meccs szünetében volt. Egy kitűnő Szovjet 800-as, Krivosejev, Európa-rekordot akart futni. Akkor még tilos volt a „nyulazás”, de az itt tartózkodó szovjet katonák közül két ember vezette az első 450 m-t. 50-51 közötti első körrel kezdtek, rögtön utánuk Krivosejev és Kiss Gyuri futott. Eléggé elfutották magukat. A cél előtt 120 m-rel utolérttem az élbolyt és megnyertem a versenyt. Nagy volt a megdöbbenés és a taps a Fradi-szurkolók részéről. Tíz évvel később, már évek óta nem edzettem komolyan, Buffalóban a New York



Dr. Aradi János elől

Állami Egyetemen dolgoztam, és egyik barátom szólott augusztusban, hogy novemberben lesz egy kb. 3 mérföldes egyetemi verseny, az amerikai Hálaadás Napja (Thanksgiving Day) tiszteletére. Hát erre készülgettem rendszerezve futva esténként. A cimborá végül közölte, hogy abban ne is reménykedjek, hogy megnyerem, mert ennek az egyetemnek a legjobb a futócsapata egész New York Államban. Emelítettem neki, hogy egy versenyen nem csak a győzelemért fut az ember, nem baj, ha kikapok. De megnyertem. Az az igazság, hogy motivált a 25 fontos lefagyasztott pulyka, ami az első díj volt (a Hálaadás Napi vacsora hagyományos étel). Végül is felajánlottam a laboratóriumnak, amiből egy nagy közös vacsora lett. Főnököm, dr. Bárdos Tamás (a híres színigazgató, Bárdos Arthur fia) több alkalommal meghívott laboratóriumába dolgozni évek múlva is, mindig tréfásan megjegyezte, azért hív, hátha nyerek a laboratórium számára valami jó nagy pulykát.

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

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

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

Cseke

Babinyecz József

Meghatározó alakja volt a 70-es években a honi hosszútávfutásnak Babinyecz József a Csepel egykori sokszoros válogatott, kiváló atlétája. Bár az atlétika elsősorban egyéni sportág, de igazi csapaterember volt. Országos bajnokságot nyert mezei csapatban négy alkalommal, maraton csapatban, de dobogóra állhatott egyéni számban 2 alkalommal 10000 m-en és a maratoni távon. Egyéni legjobb eredménye 10000 m-en 28:51,8, a maratoni távon 2:16:24.

– Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod, mik voltak az első eredményeid?

– Madarason, ebben az akkoriban kb. 5000 fős Dél-alföldi községben a szülői ház hangulata, édesapám múltja, sporttal kapcsolatos gondolkodásmódja meghatározó volt! Ő maga sohasem volt „hivatásos” sportoló, de a „Horthy-korszak” levente mozgalma alkalmat adott számára bőséges tehetsége megmutatására. A sport „benne volt” házunk hangulatában. Akkoriban születtek a magyar távfutó világcúcscsúcsok (1950-es évek).

Mindezek ellenére a versenyszerű sportolást Kecskeméten kezdtem 1961-ben Adamik Ferenc tanár úr gondoskodása mellett, és bár 1965-ben megyei ifjúsági csúcsot is futottam 1500 illetve 3000 m-en, edzéseim korántsem voltak rendszeresek.

Magam ugyan azt hittem, hogy komolyan atlétizálok, ez azonban a későbbi sikerek felé



Düsseldorf 1991. Szenior atlétaként egy 10 km-es utcai futóversenyen

nagyon lassú és nem feltétlenül a leghatékonyabb kezdet volt. Nem személyeken múltott mindez, hanem a körülményeken.

1966-ban kerültem Budapestre, a BEAC-hoz, dr. Szabó Miklóshoz, aki akkoriban szövetségi szakfelügyelő volt, ő katalizálta a folyamatot. Edzőm Béres Ernő lett, akit mindig elismertem.

1967-ben 2 távon utánpótlás ranglista vezető lettem (3000m, 5000m). A Honvéd behívott katonának, edzőm Rózsavölgyi István lett. Az akkori rendszer sajátosságai tükröződtek katonakoromban történt sportolással kapcsolatban: igazából katona sem voltam, de sportoló sem.

Az alatt a 2 év alatt semmilyen távon nem fejlődtem. Ebben kétségtelenül szerepet játszott a helyzetemmel, körülményeimmel szembeni erős ellenérzésem: enyhén szólva is nehezen viseltem azt a rendszert, ami körülött.

– Melyik sikered számodra a legértékesebb?

– 1969. őszén leszereltem, és a Csepelbe igazoltam. 1973-ban 2 távon lettem magyar ranglistavezető, 10000 m-en és maratonin. Természetesen a londoni angol-magyar viadalon elért győzelmem (28:51,8) a legkedvesebb számomra, de nagy becsben tartom veteránkori eredményeim, az Egyesült Államokban (Tulsa 15 km: 2 hely, New York Maraton 4. hely (45+ kategóriában) stb., stb.

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

– Átlagban kevesebbet edzettem társaimnál, de nem keveset. 160-200 kilométert hetente, versenydőszakban mindössze 110-140-et. Adamik tanár úr és Béres Ernő a 2 számomra elismert szakember, akik edzettek. Pályafutásom utolsó 4 évében alapvetően önmagam edzője voltam.

– Kérlek, beszélj igen sikeres edzői, menedzseri munkádról.

– 1981-1985 között a MASZ közép-hosszútávfutó szakág vezetője lettem. Főfoglalkozású edzői tevékenységet 1991-ig végeztem, utána főfoglalkozásban a MASZ nemzetközi titkára lettem, mellette edzősködtem, és tanítványaim rengeteg magyar csúcsot, világverseny helyezést értek el. 1992-1996 között a Budapest IAAF GP szervezője voltam, 1994, 1996-ban fedett pályás IAAF versenyt is szerveztem.

1979. táján még nem voltak menedzserek a sportágban, nekem azonban voltak nemzetközi szintű futóim, így velük kezdtem a menedzseri jellegű teendőket. Gyorsan beleszöppentem a világ atlétikájának sűrűjébe, Magyarországról kétségtelenül elsőként, én próbáltam az



ott tapasztaltakat alkalmazni tevékenységemben (ittthon akkoriban nagyon „rendszeridegen” volt mindez).

1992-től kezdve sokan kerestek külföldről menedzseri teendőket ellátásával kapcsolatban. Ma alapvetően külföldi atlétákkal foglalkozom, mindössze 3 magyar atléta tartozik hozzám.

– Mit adott, ad számodra a sport, az atlétika?

– Annak idején zenei pályára készültem, 1969-ben kellett döntenem és a sportot választottam, ami rengeteg élményt adott. Ma sem döntenék másképpen az AKKORI körülmények mellett, de a zenét, többre tartom, mint a mai élsportot. A sport nagyon nemes, az élsportot azonban emberek veszik körül, és manipulálják.

Babinyecz József atlétikai pályafutása után, még sikeresebb edzői, menedzseri tevékenységbe kezdett. Versenyzői több mint 100 Országos Bajnoki címet szereztek ifjúsági, junior, utánpótlás és felnőtt korosztályban. Összesen 43 országos csúcsot állítottak fel egyéni számban, közülük 20 ma is fennáll! Atlétái világversenyeken, Olimpian, Világ és Európa-bajnokságokon képviselték hazánkat. Egyik legsikeresebb tanítványa, Varga Judit 2002-ben és 2003-ban egyaránt – középtávfutó létere – az egyetlen magyar atlétanő, az egyetlen magyar futóatléta, aki az IAAF Overall World Ranking alapján az 1-100-ban volt.

Cseke

Emlékplakett egy világcsúcsért



1953 szeptember 23-át írunk. A helyszín Budapest, Népstadion, 80.000 néző. Nemzetközi atlétikai verseny. Négy fiatalember, négy fantasztikus középtávfutó arra vállalkozik, hogy megdöntse az akkori 4x1500 m világcsúcsát. Garay Sándor, Béres Ernő, Rózsavölgyi István és Iharos Sándor – te jó ég, kicsoda nevek – a váltó tagjai. Az eredmény 15:29,2. Új világcsúcs. Az elismerés egy emlékplakett volt.

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

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

A Dunakeszi Magyarság Egyesület tagja voltam 1946–49-ig, ahol sok ifjúsági vasutas bajnokságot nyertem. Eredményeim gyorsan javultak. 1948-ban felvettek a

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

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

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

– Hogyan emlékszel arra a bizonyos 1953. szeptember 23-i nemzetközi versenyre a Népstadionban, amikor is a Garay, Béres, Rózsavölgyi, Iharos 4x1500 m-es váltó új világcsúcsot állított fel?

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

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

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

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

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

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

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

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



Béres Ernő a világcsúcsért kapott emlékplakettel 1993-ban



Kispál

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

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

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



Országos bajnokság 1978.
Győzelem 1500 m-en

a sokkal esélyesebb és jobb időeredménnyel rendelkező ellenfeleimet tudtam legyőzni egy taktikai versenyén, 5000 m-en. Hosszú évek óta nem győzte le magyar futó a cseh ellenfeleket. Szintén szép emlék az 1978-as országos bajnokságon 1500 m-en aratott győzelmem. Érdekességként az egyik legerősebb mezőny, ha nem a legerősebb mezőny jött össze 1500-on. Jól példázza ezt, hogy a

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

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

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

- Melyik verseny, eredmény a legszebb emlék?

- 1976-ban a cseh-magyar válogatott viadalon

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

- 35 éve él a 2000 m-es országos csúcst, hogyan emlékszel erre a versenyre?

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

- Elérted, amit szeretted volna, vagy van benned hiányérzet?

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

- Mit jelentett számodra és mit adott a sport?

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

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

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

- Mit csinálsz ma, hogyan élsz, mik a terveid?

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

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



Cseke

Az Oxigén Kupa meghívásos „versenyén”

Mecser

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



A hajrá 3 pillanata

Ez a verseny jól jellemezte a nagyszerű futólegenda küzdeni tudását.

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

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

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

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

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



Az Oxigén Kupán díjátadóként

a mozgás, végeredményben magát az egészséget, az életet jelenti.

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

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

Cseke

Az ultrafutó

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

– Hogyan, mikor kezdődött kapcsolatod a futással?

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

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

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

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

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

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

– Sok kellemes emlékem, sikerélményem van a sport kapcsán. A legkedvesebbek talán: diákolimpia országos bajnoki cím ötpróbában (nyolcadikosként, Debrecenben), Serdülő B országos bajnoki cím 1000 m akadályfutásban 14 évesen, kétszeres egyetemi országos bajnoki cím 1500 m-en, országos bajnoki cím 50 km-en (Debrecenben), 6 órás or-



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Sport és támogatás

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

-Hogyan kezdődött? Miért a futást választotta?

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

- Első sikereid?

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

- Melyik eredményedre emlékszel a legszívesebben?

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

- Mondj valamit az edzéseidről, mennyit futottál egy héten?

Három szakaszra kell bontanom:

1962–1966. A debreceni Építőknél id. Aradi János irányította az edzéseimet az akkori középtávfutó társaimmal együtt (Aradi Csaba, Aradi András, Rózsa István, Marosán László, Vadnai László, Perjés Zoltán).

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

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

1967–1968. 1967 nyarán Budapestre költöztem, ahol dr. Szabó Miklós mesteredző (a melbournei olimpia 5000m-es IV. helyezettje) vette át az edzéseim irányítását, ekkor, már ha nem volt verseny hétvégén, erős hegyi futásokkal 12-15 km/nap, 100 km/hét, míg pályaedzéseken teljes intenzitással résztávok pl. 8-10×400 m 60mp-en belül, rövid 1 perces pihenőkkel. Ebben az időszakban a Bp. Spartacus volt a klubom. A Nép-

stadionban akkor működő futókollégiumban együtt laktam és edzettem több neves középtáv-futóval: Kapás Géza, Mohácsi Péter, Rózsa István, Stoll Lóránt, Szabó János, Tóth Béla, Török János. Ugyanitt edzettek Budavári Mária, Csipán Borbála, Kulcsár Magdolna, Velekey Márta, Budavári. Sajnos a sok beton- és aszfaltfutás miatt sokat voltam sérült, mivel a debreceni Nagyerdő talaja után nem tudtam alkalmazkodni a budapesti környezethez. 1969-ben hazaköltöztem Debrecenbe, de ebben az évben gerincproblémák miatt nem versenyeztem, az edzéseken sem vettem részt rendszeresen.

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

A legjobb eredményeimet ezekben az években értem el.

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

Innentől most már minden energiámat a Baromfifeldolgozó Iparban meghatározó szerepet betöltő debreceni és hajdúvidi üzemek vezetésére fordítottam. Több mint 40 éves szakmai pályafutásom sikereihez döntően hozzájárult a versenysportban megszerzett küzdeni tudás és akaratervényesítés. A közép- és hosszútávfutókra jellemző konok elszántság, mentális és fizikális akaraterők határozták meg munkaéveimet.

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

2008-ban a Friss Oxigén Alapítvány aktivistáitól egy igen kedves hangvételű bemutatkozó levelet kaptam, amelyből értesültem az alapítvány működéséről, és meghívtak az Oxigén Kupa soron következő rendezvényére. Miután meggyőződtem a kupasorozat nagyszerűségéről, elhatároztam, hogy lehetőségeimhez mérten támogatom és jelenlétemmel is demonstrálom a rendezvénysorozatot.

Felemelő érzés volt számomra, hogy 2012. október 13-án, a futólegendák I. Országos találkozóján, a Nagyerdőn ismét dobogóra állhattam és jelképesen ismét győztesnek hirdettek ki.

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

Orosházi Csaba szép sikereket ért el sportpályafutása során. Napjainkban gyakran feltűnik egy-egy versenyen. Elsősorban mezei, erdei futóversenyeken látni. Annak idején ő maga is szerette a mezei versenyeket, ma pedig támogatja, ahogy az Oxigén Kupa erdei futóverseny sorozatot is.

Cseke



Mecser Lajos – Jóny István – dr. Szabó Miklós – Orosházi Csaba az Oxigén Kupán

Hűség

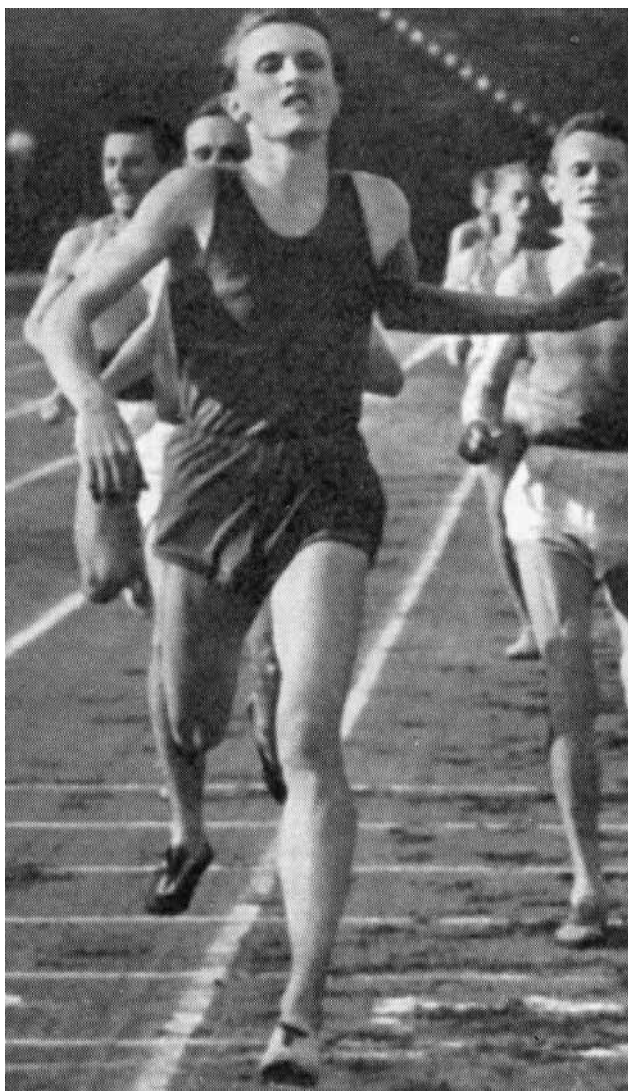
Részt vett Rómában 1960-ban az olimpián, sokszoros válogatott, országos bajnok volt háromszor 800 m-en, kétszer 1500 m-en, két alkalommal a 4×1500 m-es váltóban, és egyszer a 4×800 m-es váltóban az egykori kiváló távfutó, **Parsch Péter**

– Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod? Kinek köszönhetted, hogy atléta lettél?

– Az atlétikai pályafutásom 1953-ban, 17 éves koromban úgy kezdődött, hogy egyszerűen elmentem a Vasas Pasaréti-úti pályájára, és annyit mondtam, hogy szeretnék atletizálni. Harsányi Gusztáv rám nézett, és mivel akkor 56 kg volt a testsúlyom, azt mondta: futó leszel. Harsányi Gusztáv volt az első és egyben az utolsó edzőm is. Az eredményeim néhány év elteltével lassan, de folyamatosan javultak. 1958-ban már futottam 1:51-et 800 m-en, 1500-on pedig 3:50-et. Az edzések hatására az eredményeim tovább javultak. 1960-ban az olimpián már 1:49-en belül futottam a 800 m-t, és 1500 m-en pedig 3:41,8 volt a legjobbám.

– Olimpián képviselted hazánkat. Mit jelentett ez neked?

– Kijutottam a római olimpiára, ahol sajnos nem volt szerencsém. A középfutamban ráléptek a lábamra, a cipőm leesett, így sajnos már nem volt esélyem, hogy a döntőbe kerüljek. Ezzel együtt az olimpiai részvétel életem egyik legszebb emléke.



– Mit adott számodra a sport, az atlétika?

– Abban a korban, amikor versenyeztem, a tatai edzőtábor volt a felkészülés központja, és ezt a központi felkészülést nagyon jónak tartottam. Igazi csapat voltunk, futók, ugrók, dobók együtt készültünk.

A mai versenyzők felkészüléséből – megítélésem szerint – hiányzik a nem túl sűrűn igénybe vett tatai edzőtábor.

A Vasasban kezdtem atletizálni, és ott is fejeztem be. Összességében ötször voltam magyar bajnok egyéniben és két alkalommal váltóban. Eredményeim elismerte az egyesület, amit az is bizonyít, hogy támogatásukkal lakáshoz jutottam.

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

– A mai versenyzőknek azt üzenném, hogy ha jó eredményeket akarnak elérni, akkor ne féljenek a kemény edzéstől, és szeressék nagyon azt, amit csinálnak, szeressenek edzeni. Ami szembetűnő nekem Budapesten, hogy a sportegyesületek száma drasztikusan lecsökkent. Ahol megmaradt, ott pedig csak komoly szülői támogatással lehet sportolni, nem úgy, mint régen a Vasasban, ahol szinte tömeg volt a pályán egy-egy edzésnapon. Pedig a nagy eredményekhez komoly versenyzés kell, nagy számú résztvevővel.

Szeressék, amit csinálnak és szeressenek edzeni, üzeni Parsch Péter a mai fiataloknak, aki nagyszerű eredményeket ért el abban az időben, amikor a magyar távfutásban sok kiválóság volt. Sportkarrierjét a hűség jellemezte, hűség szeretett sportágához, egyesületéhez, edzőjéhez. Sok tekintetben példát mutatva a mai fiatal atlétáknak.

Cseke



Az Oxigén Kupán

Csak lazán...

Az akadályfutás volt a fő versenyszáma, ebben érte el a legnagyobb sikerét az 1970-es évek kiváló debreceni középtávfutója, Sári Elek. Párizsban a junior Európa-bajnokságon 3. helyezést ért el a 2000 m-es akadályfutásban. Felnőtt atlétaként két alkalommal a dobogón állt a 3000 m-es akadályfutásban. Sokszor képviselte hazánkat mint válogatott atléta. Nagyszerű eredményei ellenére mindig közvetlen, barátságos, segítőkész volt, a nála szerényebb eredményeket ért atlétákhoz is.

- Hány éves korodban kezdtél el atletizálni és hol?

- 14 évesen.

- Fiatalkori eredményeid?

- 14 országos junior csúcsot futottam, és a Junior Európa Bajnokságon harmadik helyezést értem el.

- Miért az akadályfutást választottad?

- Jól ment a gátfutás, és hamar sikert hozott.

- Kik voltak az edzőid és kire emlékszel a legszívesebben?

- Sok edzőm volt, pontosan hat. Rajkai Tibor fedezett fel, és indított el az atlétikában.

Sokat elárul Elek emberi jelleméről, hogy az 1973-ban alapított Rajkai emléktáborban minden évben elindult a célba ért, 2007-ig 35-ször. Ezzel is kifejezve tiszteletét és szeretetét első edzőjéről.

- Szenior atlétaként eredményeid?

- Több országos bajnoki cím és országos csúcs 1500 méteren, ekkor akadályt már nem futottam.

- Mit jelent számodra az atlétika?

- Sok élményt adott életemben, a mai napig futok az erdőben.

Jó látni, ha fut. Az erdőben gyakran találkozunk. Futóstílusa tanítani való. Ideális. Csak lazán, szokta mondani. Megjegyzéséből a futás szeretete, a jóindulat sugárzik.

- Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb?

- 1970-ben a Párizsi Junior Európa Bajnokságon elért 3. helyezésem 2000 m akadályon, az időeredményem 5:45,48.

- Példakép?

- Jim Ryun amerikai atléta, az 1960-as évek többszörös világcsúcstartója.

- Kinek köszönheted mit elértél?

- Edzőimnek, szüleimnek, és főleg magamnak.

- Mit üzennél a mai fiatal atlétáknak?

- Edzés nélkül nincs eredmény!

- Mit és mennyit edzettél?

- 1967-től sokat voltam edzőtáborokban: Népstadion, Tata, Mátraháza, Taksony. A térdem 1968-tól behatárolta az edzés-mennyiséget. A 60-70-es években alapos idején vasárnaponként együtt futott Debrecenben az erdőben 14-35 év között minden távfutó. Köpni sem mertünk, nehogy kiessünk az iramból, mert az „öregek” leszakítottak.

Serdülő és ifi koromban Tóth Bélával és Megyeri Palival (sajnos ma már nincsenek közöttünk) edzettem sokat, később Mester János és Szántó Tamás volt az edzőpartnerem.

Veteránként Cseke Pistával, Német Karcsival futottunk a „halálos” pulzus-szám felett.

Mostanában is megkérnek fiatal akadályfutókat, hogy segítsék a vizesárok-vételben.

Az utóbbi időben az Oxigén Kupa versenysorozaton indulok az 5 km-es távon. Az egyéni csúcsom 2012-ből: 21:35. Ezt szeretném ebben az évben megjavítani, bár ha egy 60 év feletti nem romlik, akkor már javul!!! Így biztatjuk egymást, mi öregek!

Egy dolog, amit adottság, tehetség, vagy szerencse okán elérünk, de ami igazán fontos, ami minősít, az az út, amit bejárunk, amit életünk rajtjától, a célig megteszünk. Úgy vélem, Elek e tekintetben is megállta a helyét.

Cseke



Sári Elek jobbra a vizesárok felett

Az Oxigén Kupán

Az akadály fölött

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



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

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

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

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

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

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

– *Miért az akadályfutást választottad fő versenyszámodnak?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Csodálatos versenyzői gárda volt akkor, jó volt atlétának lenni.

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

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

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

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

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

Cseke



Az Oxigén Kupán

7:47,4

A címben szereplő szám egy országos csúcsot jelent. A 3000 m-es szabadtéri síkfutás csúcsa. Ma is az. 1983. szeptember 14-én futotta Debrecenben **K. Szabó Gábor**, a 80-as évek közép- és hosszútávutás meghatározó atlétája, 21 éves korában. Ezért utánpótlásrekord is. Azóta sem tudták megjavítani, egyiket sem. De Gábor ezen kívül még hét országos csúcsot tart ifjúsági, junior és utánpótlás korosztályban 3000, 5000 és 10000 m-en. Nem akármilyen sorozat. Legnagyobb sikere talán az, hogy Utrechtben 1981-ben 5000 m-en ifjúsági Európa-bajnok lett. Sok nemzetközi versenyen ért el dobogós helyezést. Országos bajnok volt 1500 m-en (1985, 1986), 5000 m-en (1983, 1986) és 1000 m-en (1986), továbbá 6-szor nyerte meg a mezei futó országos bajnokságot. 1986-ban Madridban IV. helyezést ért el a fedett pályás Európa-bajnokságon.



– Mikor, hogyan ismerkedtél meg az atlétikával?

– A futás mindig lételemem volt, versenyeztem az utcában élő sráccokkal, ha iskolába mentem - kb: 1,5 km volt - futva mentem, és figyeltem az utánam jövő autókat, és addig futottam teljes erőből amíg utol nem értek, „gondolom ez a mai debreceni sztár középtávutóknak furcsa lesz”, és imádtam győzni (vagy nem tudtam veszteni), ezért aztán Bese Gyula testnevelő tanáromnak nem volt nehéz versenyzésre készíteni.

– Kik voltak az edzőid?

– Bese Gyula (1974–1984), dr. Török János (1984–1986), Babinyecz József (1986–1988), Káray Kázmér (Kazi inkább barát és tanácsadó volt a műteteim alatt).

– Melyik eredményedet tartod a legértékesebbnek?

– Nehéz eldönteni, én minden győzelmemre szívesen emlékszem, hisz keményen és tiszta eszközökkel megdolgoztam értük, de az ifjúsági EB-n eljártam az én győzelmem tiszteletére a Himnuszt, és a legmagasabbra húzták a magyar lobogót!

– Hogyan emlékszel arra a versenyre, melyen azt a bizonyos országos csúcsot futottad?

– Előtte már futottam 3:38,7-et 1500 méteren, tehát tudtam, hogy jó állapotban vagyok. Gyakorlatilag a második 1500 m-t egyedül futottam, lényegesen jobb eredmény lett volna egy kiegyensúlyozottabb mezőnyben. Érdeklenség hogy júliusban végig sérült voltam abban az évben.

– Elérted a sportban azt, amit szeretnél volna, amit kitűztél annak idején magad elé?

– Nem. 1981-ben külföldre kellett volna mennem, lehetőleg Angliába, vagy Olaszországba. Sajnos nem volt hozzá bátorságom.

– Ez azért is sajnálatos, mert 1984-ben, mint biztos olimpia résztvevő a játékok bojkottja miatt a többi csapattársammal együtt én sem versenyezhettem az olimpián.

– Óriási csalódás volt számomra, hisz az 1981-s Ifjúsági Európa-bajnokságtól számítva az olimpia részvétel volt az álmom és a célom.

1981 és 1984 között elvégzett munkámat az olimpia részvétel motiválta, ezért óriási csalódás volt számomra hazám távolmaradása. Mai napig eszembe jut, hogy mi lett volna, ha részt veszek a játékokon, hogyan alakult volna a későbbi életem. A történeken nem lehet túl lépni, mivel 1987-ben Achilles sérülés ért, és sajnos már a műtétek ellenére sem tudtam újra teljes értékű munkát végezni. Tehát ez volt az első és utolsó olimpia részvételre szóló esélyem.

Egyébként ezekben az években, heti átlagban 11-12 edzéssel készültem, 1983-s téli alapozás során naponta háromszor edzettem.

Sajnos az elvégzett edzés munka és az elért eredményeim nem igazán voltak egymással arányban, utólag értékelve ezeket az éveket, a menedzselés, versenyztetés hiányzott, ez igaz az 1985 és 1986-s évekre is, hisz az akkori sportvezetők a válogatásnál, illetve a külföldi versenyztetésnél nem mindig az eredményességet tekintették a legfőbb szempontnak.

Az olimpiai részvétel és a fent leírt versenyztetési problémákat figyelembe véve talán érthető ha hiányérzetem a pályafutásommal kapcsolat-



Az Oxigén Kupa dobogóján

ban, de ha figyelembe veszem, hogy céljaim elérésért maximálisan edzettem és csak tiszta eszközöket használtam a pályafutásom alatt, akkor úgy vélem elégedett lehetek a sportteljesítménnyel. Azt is fontosnak tartom, hogy akikkel együtt sportoltam, vagy sportvezetők voltak, én most is nyugodtan a szemükbe nézhetek, mivel minden edzésen és versenyen a maximumot próbáltam nyújtani. Talán vissza gondolva az akkori időkre, naiv voltam, mert meggyőződésem volt, hogy az elért teljesítmény és a tudás számít egy sportoló, vagy szakember megítélésébe. Egyébként én személy szerint a mai napig ebben hiszek, és ezt próbálom a tanítványaimnak átadni.

Szeretném, ha tanítványaim is szorgalmasan a jól elvégzett munkában hinnének, és elért teljesítményükre alapoznák a tovább lépésüket. Ezért fontosnak tartom, hogy a sportolás mellett teljes életet éljenek, tanuljanak a legjobb tudásuk szerint, és a későbbiekben megszerzett tudásukat eredményesen tudják hasznosítani.

– Kislányod fut. Nagyon tehetséges. Édesapja nyomdokaiba lép?

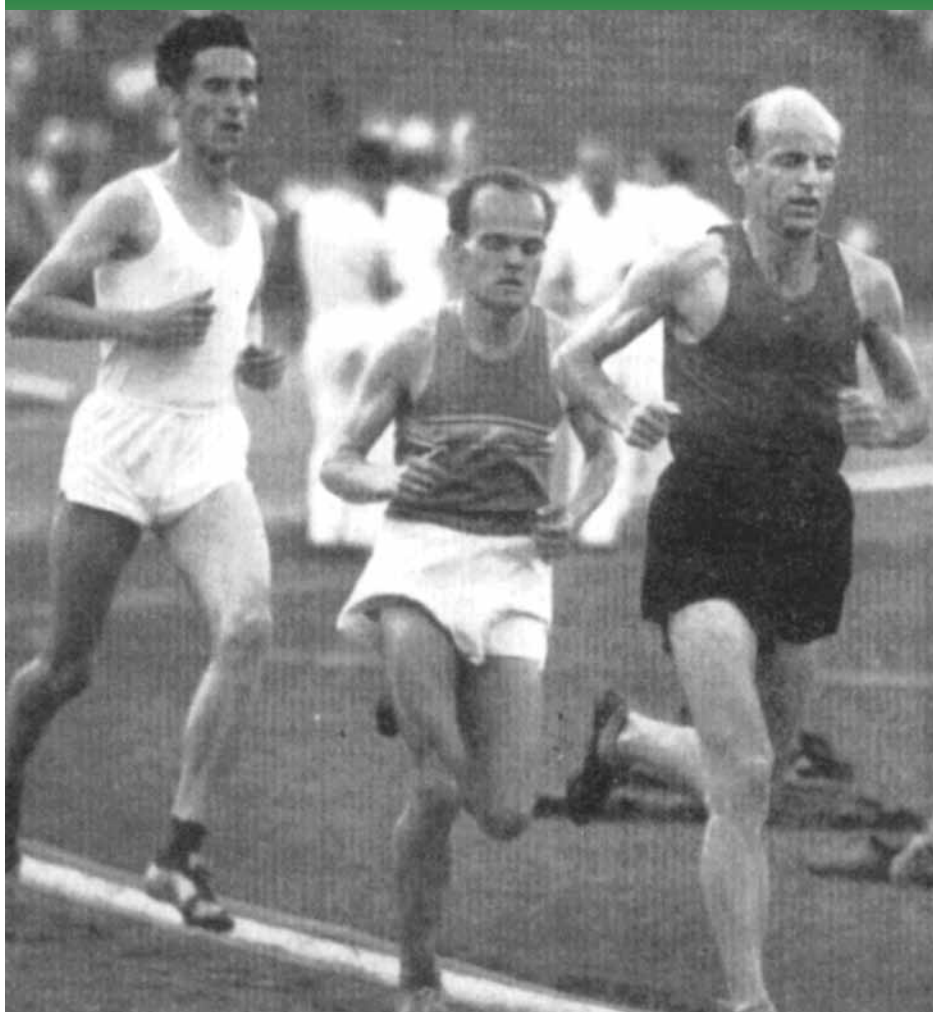
– A kislányom akkor és annyit fut egyelőre, amikor akar és amennyi számára örömet okoz. Épp ezért szerintem erről még túl korai beszélni.

– A sportsikereken kívül mit adott számodra az atlétika?

– Akaraterőt, emberi tartást, tisztelni mások eredményét.

K. Szabó Gábor nagyon tehetséges és sikeres atléta volt. Nagyszerű eredményei önmagáért beszélnek. Egyetlen ellenfele akadályozta meg, hogy eredményei sorát gyarapítsa, a sérülés.

Emberi tartás, tisztelni mások eredményét, vallja Gábor. Aki ismeri, tudja, szép eredményei ellenére szerény, őszinte, igaz jellem. Jó érzéssel töltheti el azt az embert, aki barátjának mondhatja Gábort.



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

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



Az Oxigén Kupa dobogóján

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

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

Egy távfutó gondolatai

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

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

Őszintén mondhatom, hogy nagyon jó kapcsolatot ápoltam szinte valamennyi versenyzőtársammal, és természetesen edzőmmel, Simek Ferencsel, aki pályafutásom során végig irányította edzéseimet, akire nagyon jó szívvel gondolok. Az egyesületem a Budapesti Haladás volt, amely 1957-ben lett újra MAFC. Szeretünk edzeni.

A versenyzők közül a kiváló akadályfutó, világcúcsstartó Rozsnyói Sándor volt a legjobb barátom. Később a fiatalok közül Simon Attila és Parsch Péter futók voltak, akikkel a legsorosabb volt a kapcsolatomban.

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

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

Edzéskirály



Rábold Gusztáv – Szántó Tamás
– Zsinka András

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

– Mikor, hogyan kezdődött a kapcsolatod az atlétikával?

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

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

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

– Miért, s hogyan kerültél Budapestre az Újpesti Dózsához?

– A középiskola után 21-évesen mentem Budapestre az Újpesti Dózsába, mert a Testnevelési Főiskola edzői szakára jártam. A há-

rom év alatt az egyesület színeiben hat felnőtt országos bajnoki címet szereztem a 4×800 és a 4×1500-as váltó tagjaként.

– Mi történt azután?

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

– Voltak legendás edzések, amit végeztél. Mondj néhányat!

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

vagy harminc futó! Szép volt, jó volt, ha újra kezdhethetném, újra ezt csinálnám!

Tamás fantasztikus edzéseredményeket produkált, nem véletlen, hogy jelenleg is 4 megyei csúcst tart. A két egyéni csúcs 1000 m-en 2:22,4 (1977) és 2000 m-en 5:10,8 (1979) és két váltó 4×800 m és 4×1500 m-en.



Szántó Tamás és dr. Aradi János
egy téli alapozó edzésen

– Dr. Aradi János: Tamás egy nagyon tehetséges futó volt. Keringési rendszere, izom-szerkezete, felépítése mind alkalmassá tették arra, hogy a világ élvonalába kerüljön. Egyszer megmérték a percenkénti oxigén felvételt, és ezzel az első 10 között volt a világon. Tamás kiemelkedően jól hajtotta végre az edzéseket. Megértette, hogy mi az aktuális edzés célja, hogyan kell azt futni és ezt úgy is csinálta. Amit megbeszélünk azt precízen teljesítette. Soha nem próbált lazítani a feladaton. Futótechnikája jó volt, évek alatt a speciális gyakorlatok hatására ez tovább finomodott. Nem nagyon túlzok, ha azt mondom tökéletesen futott. Különösen edzésteljesítményei voltak kitűnőek. Edzéseredményei alapján akár világrekordot is futhatott volna, 800 m-en és 1500 m-en is. Azzal, hogy szenzációs futással 1500 m-en a milánói EB-n az évi világranglista 10. helyére került (nem sokkal maradva le az elstől) és döntős lett, bizonyította, hogy Szántó Tamás egy világklasszis versenyző volt. Nem véletlen, hogy ez az eredménye, hosszú évekig fedett pályás magyar rekord volt.

Popeye, a távfutó

Meghatározó alakja volt az 1960-as évek második felében a magyar férfi hosszútávfutásának **Szerényi János**, alias Popeye a Vasas egykori kiváló atlétája.

Legnagyobb sikerét 1966-ban a Budapesten megrendezett Európa-bajnokságon érte el, ahol fő versenyszámában, a 10000 m-en 7. lett. 1968-ban a Mexikóban az olimpián 20. helyezést ért el. Egyéni országos bajnokságot nyert 10000 m-en, három alkalommal mezei csapatban, két alkalommal az 5000 m-es csapatbajnokságon és egyszer a 4x1500 m-es váltóban. 10000 m-en a legjobb eredménye 28:49 volt.

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

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

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

– A sportpályafutásomat sokan segítették. Az akkor még aktívan versenyző „nagyok”, Iharos, Rózsavölgyi, Kovács Bütyök, akik nem féltékenyek, hanem segítőkészek voltak. Segítettek edzőim, Antal Gyula, Juhász Béla. Az atlétikai szövetség szívvel-lélekkel, a sportért, az atlétikáért, atlétákért élő emberei, mint Horváth Pál, Koltai Jenő, vagy Sír Kaja bácsi. Sajnos kerékkötők is voltak, róluk nem szívesen szólnék.

**– Olimpián is képvisel-
ted hazánkat. Mit jelentett ez számodra? Hogyan emlékszel a versenyre?**

– Olimpián is képvisel-
ted hazánkat. Mit jelentett ez számodra? Hogyan emlékszel a versenyre?

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

– Melyik verseny, eredmény a legszebb emlék?

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



1972-ben az olimpiai lánggal

– Milyen volt a kapcsolatod a 60-as évek legendás távfutójával, Mecser Lajossal, akivel sok nagy csatát vívtatok elsősorban 10000 m-en?

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

– Hogyan, kitől kaptad a Popey becenevet?

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

– Mit jelentett számodra a sport?

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

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

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

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



Ágostontól



Ágoston Zita



Barócsi Helena



Bartakovics Andrea



Banskági Terez



Berces Edit



Budavari Mária

Egykor...



Fehér Enikő



Ficsor Irén



Gáll Ilona



Hepp Györgyné



Horvath Janka



Jakab Erzsébet



Lázár Magdolna



Lipcsei Irén



Lombos Éva



Mohácsi Éva



Monspart Sarolta



Nagy Judit



Sipka Agnes



Szabó Erzsébet



Szabó Karolina



Todorán Erzsébet



Tóth Mária



Újhelyi Mária

Zsilákig



Bugya Marann



Csipán Borbala



Csordos Rita



Doczi Éva



Farkas Ágota



Fazekas Erika



Jankó Ilona



Kazi Olga



Koleszár Éva



Komjáthy Ágnes



Köbölkuti Irén



Kulcsár Magdolna



Nagy Katalin



Nagy Zsuzsa



Oros Ágnes



Rác Katalin



Röder Katalin



Sasvári Gizella



Schaffner Antónia



Váczi Éva



Velekei Márta



Véninger Katalin



Visnyei Márta



Völgyi Zsuzsa



Zsilák Ilona

2013. október 13.

Monspart Sarolta

Zseniálisan jó, eredeti ötlet a korábbi futó-verseny társak összehívása! Hiszen az idősödés – amivel én is évek óta barátkozom – egyik hangsúlyos örömforrása: találkozás régi ismerősökkel. S az újra megtalálása a régi verseny társaknak felejthetetlen ünnep lesz, ugyanúgy, mint ahogy a versenyek voltak a mindennapos edzések ünnepei évtizedekkel ezelőtt. Külön megtiszteltetés nekem, hogy az atléták – az „idő előtti” maratonfutással – befogadnak maguk közé. Jó lenne, ha Cseke István ötletét a sportági szövetségek „ellopják”, s régebbi sportolóiknak rendszeresen – többévente – 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.



idő alatt. Mi, versenyzők e fejlődés egy-egy időszakát képviseltük. Változtak az edzésmódszerek, technikai feltételek, javultak az eredmények. Míg az ötvenes években gyakori volt az a felfogás, hogy már a középtáv futás sem igazán nőknek való sport, mára a nők meghódítottak 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, verseny társak, 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 a tevékenykednek.

Völgyi Zsuzsa



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 tekintettel, nehezen tudtak már járni, de eljöttek. Mégis sok volt a megdöbbenés, hiányzás, ők sajnálhatják, de nagyon. Ami nagyon fontos még, hogy ISTENNEK is nagyon tetszett a vállalkozásotok, mert csodálatos időt teremtett számunkra. Ez a legnagyobb dicséret, szabadon mondanom! Még egyszer nagyon gratulálok a munkátokhoz.

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 gonddal szerveztek meg. Mindig emlékezni fogok erre a kedves gesztusra, és maradok nagy tisztelettel továbbra is a sport és különösen az atlétika nagy tisztelője.

Baráti üdvözléssel és tisztelettel: **Hepp Györgyné HAJRÁ FUTÁS!**

– Felkészültem a nagy találkozásra, de egy kicsit féltem is a fiatalsággal találkozni, szembeülni az elmúlással, de ez nem történt meg. A sport nagyon sokat adott nekem, de a mostani tudattal én úgy érzem, ennyit nem adtam a sportnak... Bár Ön ebben megcáfolt! Nem is gondoltam, hogy még az emberek emlékeznek 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 tisztelem 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)



Nagy Zsuzsa

Nagyon szép napot szerveztek nekünk, gratulálok a rendezéshez, és még egyszer köszönöm az élményt.

Oros Ágnes



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



Öröm a szenvedés árán

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

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

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

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

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

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

– Van olyan eredményed, amire különösen büszke vagy?

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

És ez így is van. Az ultrafutás nemcsak egy mennyiségi dolog, melynek során többet vagy hosszabban futunk, mint a klasszikus maraton táv. Ez már egy más dimenzióba vezeti át az embert, ami inkább 100 mérföld fölött jelentkezik. Itt térünk vissza a futás lelki és szellemi követelményeire. Mert ez igenis szellemi sport.

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

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

– Szerinted mivel lehetne motiválni a gyerekeket a sportra?

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

– Mit kaptál a futástól?

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

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

Kép: A Zalai Hírlap archívumából

Szöveg: Cseke István, Tompa Mihály, Espán Margaréta



Rajongásig szeretni az atlétikát

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

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

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

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

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

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

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

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

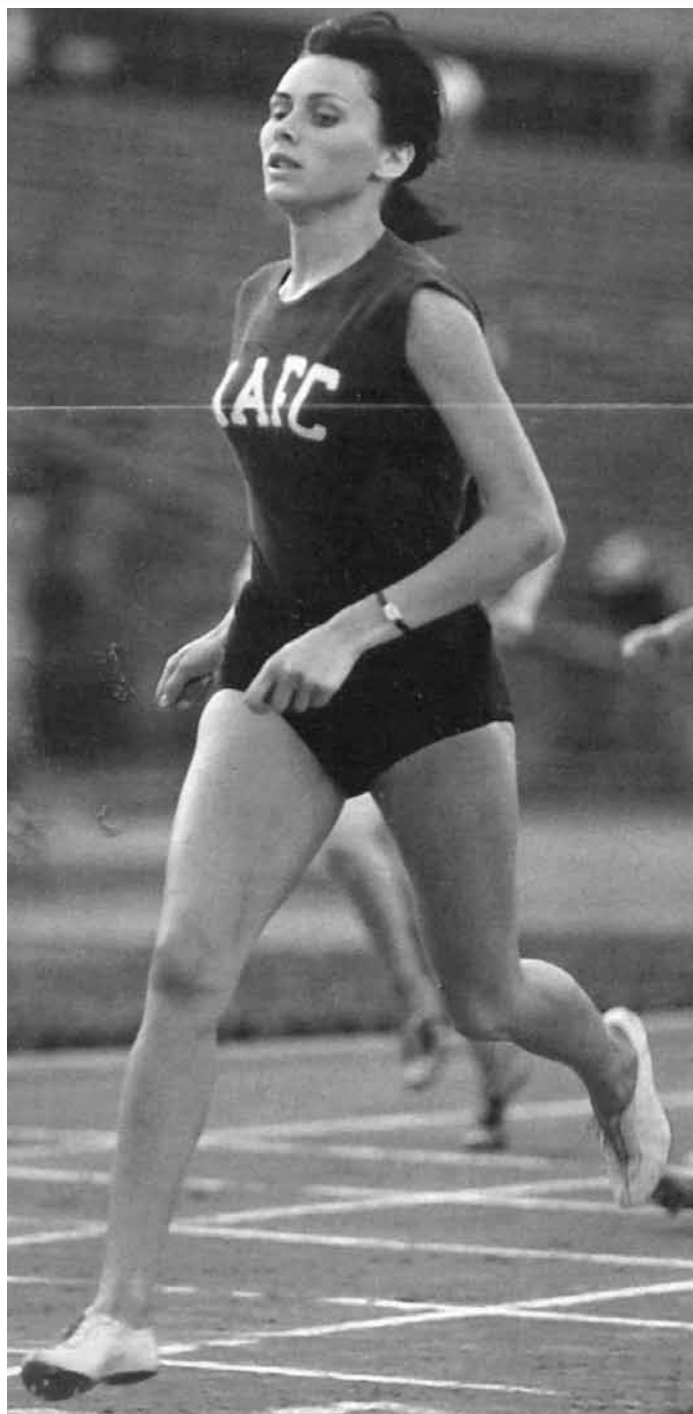
– Egyszer valaki megkérdezte, miért futottam? Úgy vagyok ezzel, mint amikor valakitől megkérdezik, hol és mikor született... a futás ugyanilyen része az életemnek, legfeljebb az a különbség, hogy ezt nem lehet egy mondatban megválaszolni. Az atlétika életközeget, komplex élményvilágot jelent. Nekem élmény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

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

Arany János

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

Cseke



Képes Sport
1960. augusztus 2.

Két csúcseállítás

Két bajnokságot nyert még ifjúsági korban lévő Kazi Olga. Egyetlen nőatlétánk, aki az olimpián részt vesz - 400-on 55,5-tel, 800-on 2:08,1-gyel beállította az országos csúcseredményt.

(Képes Sport - Komlós T. felv.)

Kulcsár Magdolna

Nagyszerű eredményeket ért el **Kulcsár Magdolna**, az Építők, majd a Vasas egykori olimpiikon középtávfutó atlétája. Fedett pályás Európai Játékokon 2. helyezést ért el, országos bajnokságot nyert 800 m-en sorozatban háromszor, mezei bajnok egyéniben és csapatban, váltóban a 4x400 m-en 6 alkalommal, 3x800 m-en 2 alkalommal, 4x200 m-en 2 alkalommal, 4x800 m-en, országos csúcsot futott 800 m-en, 1500 m-en és a 4x800 m-es váltóban.

- Hogyan kezdődött az atlétikai pálya-futásod?

- Már az általános iskolában külön sportfoglalkozásokra jártam, mert nagyon szerettem a mozgást. Nyolcadikos koromban a Pé-



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

- Hogyan emlékszel első eredményeidre?

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

- Melyik sikered számodra a legértékesebb?

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



Az Oxigén Kupán a futólegendák találkozáján

- Mennyit edzettél egy átlagos héten a versenydőszakban és mennyit a felkészülés során?

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

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

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

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

- Mit adott számodra a sport, az atlétika?

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

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

Az atlétika szolgálatában

Az újkori olimpiák története során négy debreceni színeken versenyző atléta hölgyet ért az a megtiszteltetés, hogy részt vehetett a sportolók legnagyobb versenyén. Bruzsenyák Ilona ötróbbázó, Kovács Judit magasugró, Szebenszki Anikó gyalogló és 1976-ban a montreali olimpián a középtávfutó **Lázár Magdolna**. Elért eredményei önmagáért beszélnek. 1978-ban Prágában az Európa-bajnokságon 3000 m-en 11. lett. 1975-ben Rómában a Nyári Univerziádén 800 m-en 4., 1500 m-en 6. lett. 18 egyéni és egy váltó országos felnőtt bajnoki címet szerzett (400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, mezei bajnokság). Összesen 11 alkalommal futott országos csúcsot 400 m gáton, 800 m-en, 1000 m-en, 1500 m-en és 3000 m-en. Hétszeres főiskolai országos bajnok. Kilenc alkalommal érdemelte ki Hajdú-Bihar megye év sportolója címet. A 800 m-en 1975-ben futott 2:00.5 országos csúcsát 28 éven át nem tudták megjavítani.

– Mikor, hogyan ismerkedtél meg az atlétikával?

– Hajdúböszörményben születtem, itt nevelkedtem és 1967-ben a helyi, Bocskai István Gimnázium második tanulójaként a Debrecenben rendezett megyei középiskolai bajnokságon 3. helyezést értem el 400 m-es síkfutásban. Erre figyelt fel Kovács Györgyné, debreceni testnevelő tanár és atlétaedző. Meghívott a nyári tehetséggondozó táborba, ahol újabb sereg-szemle-versenyeken vettem részt 600 m-en és 80 m-es gátfutásban, elég jó eredményekkel. Végül eljutottam az országos döntőig, ahol mindkettőben 2. lettem olyanok között, akik már évek óta atletizáltak. Ezután tanulmányaimat Debrecenben folytattam, és a következő évben már felnőtt és ifjúsági bajnok voltam 400 m-en. Az európai ifjúsági ranglistán 5. voltam.

– Kik voltak az edzőid?

– Kovács Györgyné 1967–71 között, dr. Aradi János 1972–1981 között.

– 400m gáttól a mezei futásig komoly sikereket értél el, melyik versenytáv volt a kedvenced?



– Az összes versenyszámot kipróbáltam a maratonfutást kivéve. Még 19 km-es hegyi futóversenyen is indultam Franciaországban, rajttól a célig felfelé. 400 m-es gátfutásban pedig 4 évig voltam csúcstartó. Kezdetben a 400 m-es síkfutást kedveltem a legjobban, de igazából mindig is tudtam, hogy ez nekem egy kicsit rövid. Korosztályomban volt két kiváló 800 m-es futó, 400 m-es viszont nem volt, így a válogatottban mindig itt futottam. Aztán egyik év januárjában, egy edzőtáborban a közép-hosszútávfutókkal mentem el 10 km-t futni. Eltévedtünk, így kb. 17 km-t futottunk. Nem maradhattam le, mert már erősen sötétedett, és én még úgy sem ismertem az utat, mint ők. Birtam velük.

Azt hiszem, itt dőlt el, hogy távfutó leszek. Később a 800 m-t és a mezei futást szerettem a legjobban.

– Melyik eredményedet tartod a legértékesebbnek?

– Legértékesebb a 800 m-es 2:00,5 perc. Ezzel 1975-ben 10. voltam a világranglistán, és ez az eredmény 28 évig volt magyar rekord.

Legkedvesebb a négy mezei futó bajnoki aranyérmemből az első, előtte ugyanis három éven át mindig 12. helyezett voltam. Megváltozott a felkészülésem, most már tudtam, hogy jó úton járok. Középtávfutó lettem.

– Mit jelentett számodra Montreál, az olimpia?

– Mint OLIMPIA, nagyon érdekes. Sajnos nem sikerült jól szerepelnem, amit nagyon sajnálok. Jó lett volna még egyen részt venni.

– Elérted a sportban azt, amit szeretted volna, amit kitűztél annak idején magad elé?



– El is értem, meg nem is. A célok menet közben is változnak. Sportpályafutásom kezdetén azt hiszem, elégedett lettem volna ezekkel az eredményeimmel, a végén már nem teljesen.

– Milyen érzés, hogy lányaid is futnak, sőt Detti lányod egyre szebb eredményeket ér el?

– A gyerekeim, Bori és Detti kisgyerekkoruk óta sokat hallottak a sportról, hiszen rajtam kívül apjuk és nagyapjuk is válogatott atléta volt. Eleinte sikeres rövidpályás gyorskorcsolyázók voltak, de ez megszakadt. Ezután már főleg a futásra koncentráltak. Célunk nem az volt, hogy feltétlenül élsportolókká váljanak, de azt akartuk, hogy szeressenek sportolni, és főleg szeressenek futni. Örülök, hogy sportolnak. Ez egy életforma. A futás pedig a legcsodálatosabb és legérdekesebb sport. (Természetesen sok ilyen sport lehet.) Ez egyébként egy gyermek és fiatalember egészséges testi és szellemi fejlődéséhez is nagyon fontos. Lányaim rendszeresen futnak. Detti lányom egyre magasabb szinten.

– A sportsikereken kívül mit adott számodra az atlétika?

– Egy életformát. A futás a fizikai élmény mellett mindig szellemi élményt is jelentett számomra. Akkor futottam jól, ha egész nap tudtam a délutáni edzőmunkára gondolni. A sport szellemi munka is! Főleg hosszú futás közben, úgy éreztem, hogy nagyon tisztán és világosan gondolkodom. Mintha másképp működne az agyam (megjegyzem, matematikus vagyok). Valószínűleg az agy jó oxigénellátottsága miatt alakul ez ki nemcsak bennem, mindenkiben. Egy csodálatos, szinte földöntúli béke, nyugalom szállt meg, melyet edzés után még sokáig éreztem. Aki egyszer eljut erre az állapotra, az biztosan vágni fog arra, hogy aktív sportolással újra meg újra reprodukálja ezt. Biztos vagyok benne, hogy ehhez nem kell élsportolóknak lenni. Az anaerob edzések másfajta szellemi élményhez juttattak, egy speciális kihívást jelentettek. Valami olyat kellett csinálnom, ami nagyon nehéz.

Összességében úgy tudnám összefoglalni, hogy a versenyekre való felkészülés folyamata legalább akkora élmény, mint maga a verseny. Ez egyaránt érvényes a nagyon jó eredményt elérőkre és azokra is, akik esetleg csak 30-40 évesen kezdenek el futni egészségük megőrzésükre.

– Mi a véleményed az Oxigén Kupáról?

– Ez egy igen jól működő versenysorozat. Tökéletes felkészülési lehetőséget biztosít a pályaversenyzőknek is ugyanúgy, mint a terepfutóknak, a szabadidős futóknak pedig kiváló megmértetés. Örülök, hogy mint rendező-versenybíró részem lehet benne.

Neve fogalom Debrecen atlétikai életében. Jómagam 1971-ben kezdtem el rendszeresen atletizálni, akkor találkoztam vele először. Elért eredményeim nem voltak mérhetők az övéihez. Tehetsége, kitartása, szorgalma, s emberi jelleme mindig példa volt számomra. Az élet szép ajándékának tekintem, hogy néhány éve partnere lehetek versenyein, s együtt (is) tehetünk a debreceni futókért. **Lázár Magdolna** mint versenyző, mint edző, mint versenyen közreműködő. Mindig az atlétika szolgálatában.

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 szerepeltem 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 illett a házimunkát végeznie. Ezért több szakkörre is jártam, s a földrajz szakkör egyik előadásán a Szilágyi Erzsébet Gimnáziumban esett szó Finnországról és a tájfutásról. Már 16 éves voltam, de az tetszett elsőre, hogy együtt van edzés a fiúkkal, együtt utazunk a versenyekre és egy sportpályán versenyzünk: a természetben. Ehhez tudni kell, hogy akkoriban még külön fiú- és leánygimnáziumok voltak. Ki voltunk „éhezgetve”.

Másodsorra 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 legek-lege az egyéni világbajnoki győzelem 1972-ben, Csehszlovákiában, a homokköveken. Ez a siker a legnagyobb, a legemlékezetesebb, és a legtöbb „további hozadékot” adó. Viszont szakmailag a legnehezebb versenyem az 1976-os svéd ötnapos győzelem volt, ahol nemcsak 4-4- skandináv országbeli versenyző az ellenfél, mint a VB-n, hanem országokként 20-30 menő. Itt az első 4 nap eredményeit összeadják, s az ötödik nap az időkülönbségek alapján rajtolva megy az üldözéses 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. Elindultam velük. Nem akart senki sem erőszakkal kiemelni a futók közül, mint Bostonban, 1967-ben a fiúöltözetbe bújt Kathrin Switzert. Kiabál-



– *talak ugyan a versenybírók, hogy álljak ki, hogy ne zavarjam a fiúkat, hogy kizárják azt a férfit, aki velem fut. Innen igyekeztem egyedül haladni. A tököli katonai repülőtér fordító után, visszafelé ugyanazok a versenybírók már biztattak, segítettek az itatásnál. Emlékszem, a vége felé, 40 km körül egy bolgár futó oroszul próbálkozott, hogy célba érhetek 3 órán belül, menjek vele. Akkor már nem arra gondoltam, hogy hátha találkozni akar majd délután, s a célban megbeszéljük... Aztán megláttam Garay Sanyi bácsit a pálya mentén integetve: „Tudtam, hogy elindulsz, ha kérdeztél... hoztam egy csokitortát jutalmul.” Már csak pár száz méter volt a cél, de sokkal többnek tűnt. Éppen pár másodperccel a 3 óra előtt beértem, a bolgár futó mögött nem sokkal. Aki célba ért már első maratonián, 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. Mennyire ismerték el akkor ezt a fantasztikus sikert?*

– Akkor is, mint még ma is, a nem olimpiai sportsiker Magyarországon csak „másodosztályú” eredmény. Akkor még nem volt az olimpia hivatalos műsorában női maraton. Sajnos ehhez túl korán születtem. Ráadásul hogy egy tájfutó érte el ezt a sikert, annak még az atlétika döntéshozói, szakemberei sem tudtak igazán örülni. Ezt csak ott, Atlantában ismerték el sikeres futásnak a nemzetközi szakemberek, mikor meghívást kaptam a New York és a Tokió női maratona 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 „hülyebb” a betegségem után. 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 élsportoló szükségszerűen önző is kell hogy legyen, csak úgy lehet világszoros, 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 érdeklí, 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

Világcsúcsok a távolban

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

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

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

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

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

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



dett pályán. Kérem, mondja el ezzel kapcsolatos élményeit.

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

- Mennyit és milyen edzéseket végzett?

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

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

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

- Milyen gondolatait, érzéseit vannak a sportpályafutásával kapcsolatban, és mit üzenne a mai fiatal atlétáknak?

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

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

- Mit köszönhet a sportnak, a futásnak?

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

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

Simon Attila olimpikon:

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

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

Cseke



Emlékek

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

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

előbb behunyom a szemem, és magam elé vetítem a kispesti Honvéd pályát.

1950. Gimnazista voltam, az iskolai versenyeket is ezen a pályán rendezték meg. Ezer métert futottunk. A vége felé már nagyon untam a baktatást, utcahosszal nyertem a versenyt. A Honvéd edzője, Tompay Olivér biztatására és irányításával kezdtem atletizálni. Rendszeretlenül jártam edzésre, de már versenyeztem 100 métertől 800 méterig mindenféle távon. Őszre elértem a II. osztályú szintet. Ez még nem volt igazi sport, inkább játék, és sok-sok öröm. A futás nekem olyan természetes volt, mint a lélegzétvétel. Sok apró epizód jut eszembe fokozatosan. Különös, hogy néha a fontos események elmosódnak, a jelentéktelenek felerősödnek. Villanásnyi emlékképek erről az időről. Bemelegítés a pálya szélén fűvön, annyi kört futhatok, amennyi jólesik. A szöges cipő élménye. Igaz, hogy „örököltem”, és két szög is hiányzik belőle – de hát öt évvel vagyunk a világháború után. Az első méretre készült gyönyörűséges piros szöges cipő még két évet várat magára. Verseny felázott salakpályán. A szöges cipő a fejünkre szórja a salakot, verseny után nem győzzük 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. Rábeszélte a mindennapos edzésre, ami először irgalmatlan izomlázat okozott. Az ő híresen kemény edzésmodszere 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. Őtször voltam válogatott. Erre az évre is jutott egy országos csúcs 3×800 méteren.

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

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

Tatán három csapat állt rajthoz. Az A és B csapat első futói: Bácskai Anna és Bánsági Teri nagy küzdelmet vívtak. Második futóként erős első körrel kezdtem. Tudtam, hogy az 500-600 méter közötti kritikusszakaszra 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. Kópogás. 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, in hüvelygyulladás, ősszel baleset, bokatorés következett. Újabb félév, amíg edzésbe állhattam.

1956. Versenyeztem, de messze voltam a jó formától.

Ősszel a melbourne-i olimpiáról az edzőm nem jött vissza Magyarországra. A Spartacus sportegyesületbe igazoltam át. Edzőm, Somfay Elemér teljesen más módszerrel dolgozott, mint Iglói Mihály. A gyorsaság javítására törekedett, de túl könnyűnek találtam az edzéseket. Nem épült fel közünk 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 eldöntennem. Ha itthon maradok, világrekordert nevel belőlem. Itthon maradtam, és egy év múlva Tatán megfutottuk a világcúcsot. Egy ilyen ígéretet kevesen vállalnának. Ő bízott önmagában és bízott bennem is. Legendás híret nemcsak célratörő edzésmodszereinek, de gerinces egyéniségének is közzönhetette. 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, versenyezés, siker, balsiker csak ez után következik.

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

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

Cseke

Karolina

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

Dr. Klebersberg Kuno

26 éve történt. Az időpont 1988. április 22., péntek. A helyszín Budapest, a Tüzér utcai Honvéd pálya. Egy kis törekeny, szerény, de annál nagyobb táv futó atléta arra készül, hogy világcúcsot fusson. Az idő kellemes, mintha az égiek is azt akarnák, hogy sikerüljön. A táv 25 000 és 30 000 m. 62 és fél, illetve 75 kör a 400 m-es pályán. Ez már önmagában is embert próbáló feladat, mind fizikailag, mind lelkileg. A verseny első felében Visnyei Márta diktálja a tempót. Az iram fantasztikus. A helyszínen tartózkodók a részidőket látva egyre bizakodóbbak. És 25 000 m-nél az idő: 1:29:29,2! Új világcúcs! Am **Szabó Karolina** fut tovább. És 30000 m-nél amikor célba érkezik, az idő 1:47:05,6! Ez is világcúcs! Fogadhatja edzője, Rimely András és a jelenlevők gratulációit. Ma is országos csúcs mindkét eredmény.

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

– Hogyan kezdődött ?

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

– Melyik eredménye a legkedvesebb?

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

– Hogyan emlékszik a világcúcsainak a futására?

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

– Mi kell ahhoz, hogy valaki sikeres atléta legyen?

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

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

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

Dr. Török Jánost, a Bp. Honvéd szakosztály vezetőjét, ő biztosította számára a nemzetközi versenyeken a továbblépéshez szükséges feltételeket, és az első perctől kezdve szikla szilárdan hitt Karolina kimagasló tehetségében, és későbbi eredményességében.

S végül, de nem utolsó sorban Sarkadi Nagy Zsigmond neve kívánkozik még ebbe a sorba. A korábbi olimpikon, VB helyezett kerékpáros versenyző, mint fantasztikus gyúró, jó barát és felbecsülhetetlenül okos taktikus, és tanácsadó, hatalmas mértékben segítette Karolina pályafutását itthon és külföldön egyaránt! A szoros barátság a mai napig tart.

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

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

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

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

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

Cseke



Futólegendák az Oxigén Kupáról



Dr. Aradi János

Az Oxigén Kupa egy különleges verseny! No de miért különleges? Mi teszi egyedülállóná?

1. A verseny csodálatosan szép erdei környezetben kerül megrendezésre. Ez nem csak esztétikai élményt nyújt; a levegő kifogástalan, nem szennyezik járművek; a futásra igen alkalmas erdei ösvények kímélik az ízületeket.

2. Nincs nevezési díj. Ez sokaknak jelentéktelen előny, de ha belegondolunk, fontos ez, mert megteremti egy népesebb család indulásának lehetőségét.

3. Kortól és felkészültségtől függetlenül mindenki megtalálhatja az adott helyzetben számára legkedvezőbb versenyszámot. Indulnak itt a magyar élvonalhoz tartozó távfutók, triatlonosok, ellenőrizendő felkészülésük előrehaladását, vagy csak az egészségügyi célból induló, bármely korcsoportba tartozó amatőr versenyzők, urak és hölgyek.

4. A szervezők különleges, meleg családi hangulatot teremtenek, ahol nem szégyen lemaradni. Mindenki csak tapsot és dicséretet kap. Az eredményhirdető pódiumra felálló győzteseknek volt magyar válogatott versenyzők adják át a díjakat, emelve a ceremónia presztízsét.

5. A szervezés kifogástalan. A lebonyolító versenybírók egy része volt élversenyző, akik térítésmentesen, nagy szakértelemmel végzik feladatukat.

6. A verseny mérete, hangulata nagyon alkalmas arra, hogy új sporttársi kapcsolatok alakuljanak ki, melyek tovább építik az egészségügyi célból sportolókat táborát. Így az Oxigén Kupának komoly pozitív közegészségügyi hatása van.

A fenti felsorolás biztosan nem teljes. Az is megjegyzendő, hogy az itt felsorolt pozitívumok egy-egy pontja, vagy néha talán több is, más versenysorozatokban is megtalálható; de így együttesen a fentiek csak az Oxigén Kupára jellemzőek. Ezért különleges és egyedülálló versenysorozat ez.

Béres Ernő

Az Oxigén Kupa a boldogság klubja, mert a futás maga a boldogság. Remek dolog látni a Nagyerdőben a futók ütemesen dobbanó lábá-



it. Libasorban futnak a fiatalok és a már ősülő halántékú futók, némelyik homlokán verítékcseppel csillag meg a napsugár! A futók fáradtak talán, de a kedélyük annál üdőbb, még futás közben is tréfálkoznak! Fiatalok, idősek, derűsek, mohón élvezik a futást. A jól végzett futás után vidám elégedettség ömlik el rajtuk. Csodálkoztam, mi lehet a titkuk? Én is a szervezőkkel, rendezőkkel együtt örömmel néztem őket, hogy a futás után még a fáradság sem látszik rajtuk. Ez az Oxigén Kupa boldogsága! Szép emlék marad számomra és büszkék lehetek arra, amit megcsináltak, Cseke Pista!



Simon Attila

Meghívottként részt vehettem az Oxigén Kupa mezei versenyén. Csak gratulálni tudok azoknak akik a verseny színhelyét kiválasztották. A Nagyerdő igazi mezei terep, erdei környezetben, lábat kímélő rugalmas talajon, egészséges, jó levegőn. Azokat is megilleti a gratuláció, akik a versenyt szervezik, rendezik.

Szerintem a Cseke – Áts duó igazi profi munkát végzett. Minden részletre odafigyeltek, ami a futók kényelmét biztosította (öltözősátor, frissítő pont, többféle tájékoztatás, gyors eredményhirdetés stb.). A jó körülményeket a versenyen részt vevők azzal ismerték el, hogy alkalmanként 500 fő indult az egyes számokban. Megítélem szerint a két fő szervező – Cseke Pista és

Áts Laci – a szaktudásán kívül szívét-lelkét beleadta, hogy a futást szeretők mindenképp a legjobbat kapják. Gratulálok! Hajrá Futás!



K. Szabó Gábor

Minden hónapban várom a verseny időpontját, a reggeli pályakészítést, végre valóban egy olyan közösséggel lehetek, akik önzetlenül, minden másodlagos szándék, elvárás nélkül segítik a többi ember kikapcsolódását. Itt tudok pozitív energiával feltöltődni, mikor látom a rajtot váró csillogó szemű gyermekeket és szülőket.

Látom a célba érkező befutók fáradt, de elégedett és felszabadult tekintetét. Ez az a verseny, amit mindenki, szervező, versenyző, és szurkoló tiszta szívből szeret és élvez!



Dr. Szabó Miklós

Irigylem a debreceniektől a Nagyerdőt. Elsősorban a futóktól, akik a kezdő lépéseiktől kezdve ebben a csodálatos környezetben, ózondús friss levegőn végezhetik edzéseiket a bemelegítéstől kezdve a sok kilométeres hosszú iramfutásokig. Még fiatal válogatottként, az idősebb Aradi Jánostól hallottam először a Nagyerdőről, és hogy ez mit jelent a debreceni atlétikának. Nem véletlen, hogy a hosszú évek alatt oly sok itteni futó került fel az élvonalba, akik itt végezhetik rendszeresen a felkészülésüket. Most az Oxigén Kupa előtt volt időm körbejárni a kijelölt pályát. A rugalmas talaj, a dús erdei növényzet, a különböző korú fák látványa, külön inspirálhat mindenkit a lendületes futásra. Magán a versenyen a legfiatalabbak lelkes odaadása tette rám a legmélyebb benyomást, ahogy az ösvényen alig láthatóan egyre közeledtek a cél felé és szedték össze utolsó erejüket a hajrára. Ez egy nagyon hasznos verseny lehetőség.

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 találkozhasak 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 hajrát!-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 elereszthes-

sek 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 nyugalmaival 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



Relikviák - Díjak - Érmek



Balczó András serlege, amit a Friss Oxigén Alapítványnak ajándékozott
 A felirat:
BALCZÓ ANDRÁS
 Minden idők legjobb magyar sportolója választás 1990



Rózsavölgyi István futócipője, meze és az olimpiai bronzérme



Futólegendáknak adott serleg és érem a Friss Oxigén Alapítványtól



Szabó Karolina emlékplakettje a Friss Oxigén Alapítványtól



Oxigén Kupa érmei

Utószó

Az előző oldalakon bemutatuk az **Oxigén Kupa** megalapításának és fejlődésének történetét. Nagyon sok futóversenyen vettünk részt versenyzőként, és korábbi versenyszervezői tapasztalatunk is van.

Valami mást, más alapokon, más szemlélettel, más gyakorlattal tenni, az ügyet szolgálni, ez az, amit a **Friss Oxigén Alapítvány** elhatározott. Ezt a nevezési díjak nélkül megrendezett versenyekkel és a futótársainkhoz térítésmentesen eljuttatott újságunkkal igyekszünk alátámasztani. Ehhez a tevékenységünkhöz szerencsére sok barátot, támogatót tudunk, tudunk megnyerni. Célunk a jelen szolgálata, a jövő építése, és a szép múlt ápolása.

Konferencia

Tavaly januárban a MASZ és a MAHFUSZ képviselői által a „Terrefutás jövője találkozó 2013” témában megtartott találkozón a következő hangzott el: „Olyan versenyrendszer megalapozása a cél, ahol a jövő versenyzői felfedezhetőek, de minden korosztályú és edzettségi szintű sportolónak élményt és kihívást adnak”.

Ezen gondolatok indítottak minket arra, hogy ugyanebben a témában egy széles körű konferenciát, beszélgetést kezdeményezzünk.

Ezzel a céllal teljesen egyetértve, az immár nyolcadik évadjába lépő versenysorozatunk tapasztalatait szeretnénk megosztani, a tapasztala-

tokat kicserélni a szakma jeles képviselőivel, illetve a továbbfejlesztés lehetőségeit szeretnénk a beszélgetések során kibontani.

A konferencia témája: „TEREPPUTÓ VERSENYEK NÉPSZERŰSÍTÉSE, SZERVEZÉSI TAPASZTALATAI, TOVÁBBFEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI”

A meghívottak között lesznek az egyetemi oktatás, a sportszövetségek, a versenyszervezők, a klubok, az edzők és a sportolók képviselői.

A konferencia és beszélgetés 2014. szeptember 18-án lesz Debrecenben, reményeink szerint sok hasznos információt tudunk egymásnak átadni, és a konferencia anyaga akár egy újabb különszám tartalma is lehet.

Áts László – Cseke István

HAJRÁ FUTÁS!



OFM Oxigén Futó Magazin

• Futással foglalkozó lap • Ingyenes kiadvány • Megjelenik 500 példányban

• Szerkesztőség: Áts László, Cseke István, Hajdú Károly, Lázár Magdolna, Varga Gábor • A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25.

• Archiv képek: Száz Év Atlétika, Fotók: Balajti András és Dremák Albert • 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 honlapról

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