



# HFM

**Hajrá Futás Magazin**

Alapítva: 2015. I. évfolyam, 2. szám. 2015. október  
Digitális kiadvány

„Az életben nem a győzelem a legfontosabb, hanem a küzdelem.”  
(Pierre de Coubertin)

## Nemzetközi sikerek



**Kozák Luca**



**Juhász Balázs**

**GONDOLATOK A FUTÁSRÓL • EGY SIKERES ÉV  
HAJRÁ FUTÁS GYERMEKVERSENY • DKM VERSENYEK  
SEBES FUTÓVERSENY • FARKASSZIGETI DARUVONULÁS  
BEMUTATKOZIK A HRSE • HAJDÚFUTÁS • VILLÁMIKREK**

# „A futás a test és a lélek boldogsága”



Van egy latin közmondás: „**ép testben ép lélek**” (Mens sana in corpore sano). Csak így érdemes elképzelni a tartalmas emberi életet! Ez szól nektek, fiataloknak a sportban, a tanulásban (szorgalom, kitartás), időseknek a munkában, az öregeknek nyugdíjas éveikben. És ez elérhető a napi rendszeres testedzéssel, futással.

„A FUTÁS a test és a lélek boldogsága”, ez az én hitvallásom és e szerint élek. 1940-ben indultam először Vácott a piarista gimnáziumban, mezei futóversenyen. A mai napig is napi rendszeres testedzést végzek (futás, úszás), továbbá MASZ országos versenybíró vagyok. 75 éve bent élek a szeretett sportágamban, az atlétikában és a futásban.

Kövessetek engem, mai fiatalok és idősebbek, és vallom még egyszer, hogy a „futás a test és a lélek boldogsága”.

Ez legyen egy életre szóló tanácsom és ajándékom a fiataloknak és öregeknek! Hajrá futás! 87 éves veterán futó, bajnok, olimpikon, világcsúcstartó vagyok! Kövessétek a tanácsaimat! Hajrá futás! Hajrá boldogság!

Pontokba szedve:

1. Napi tízezer lépés!
2. Élvezni a futás nyújtotta örömeit!
3. A futás nem engedi, hogy megöregedjek!
4. Remek dolog megöregedni, napi rendszeres sportolással, a futással!
5. Örülök, hogy ilyen nyugodt és egészséges az öregkor.
6. Gyermekeim, unokáim nem csúfolódnak az öregségemen!
7. Futás közben képes vagyok elnézni és élvezni a természet szépségeit!
8. Az örömmel végzett futás: „a test és a lélek boldogsága”!

Béres Ernő

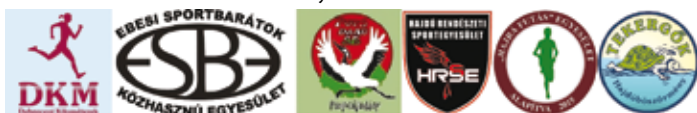
### Béres Ernő:

1952-ben Helsinkiben az olimpián 7. helyezett lett 5000 m-en, 1953-ban a 4x1500 m-es váltóban világcsúcsot futott Iharos Sándorral, Rózsavölgyi Istvánnal és Garay Sándorral, főiskolai világbajnokságon 2 alkalommal ezüstérmes, egy alkalommal bronzérmes, országos bajnokságot nyert 1500 m-en, két alkalommal mezein, és öt alkalommal futott országos csúcsot.

## Bővülő együttműködés

Összefogás a futásért, a futókért!

Hajrá Futás!



### Információk:

www.debrecenikilometerek.hu – www.ebesisportbaratok.hu

www.darun.blog.hu – www.hajrafutas.hu – www.hrse.hu –

www.tekergokse.hu

Facebook: HAJRÁ FUTÁS

## ATLÉTIKA MAGAZIN ONLINE

www.atletikamagazin.wordpress.com

CSÚCSOK – EREDMÉNYEK – RANGLISTÁK – STATISZTIKÁK – SPORTTÖRVÉNY



Köszönjük

az Atlétika Magazin Online támogató együttműködését!  
Hajrá Futás!

### HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

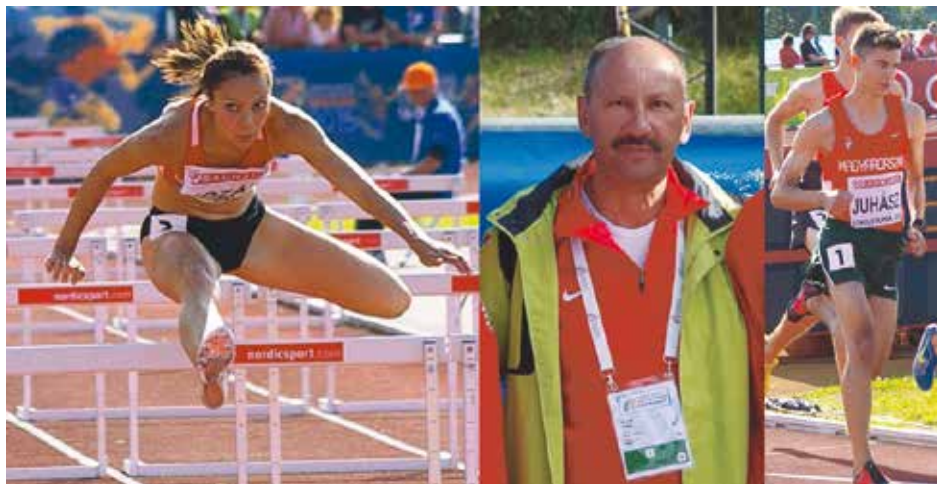
▪ Futással foglalkozó lap ▪ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztők: Rácz Ildikó, Sós Barnabás, Szolnoki Imre ▪ A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25 ▪

E-mail: istvancseke55@gmail.com ▪ Telefon: 06-30-695-3880 ▪ A Debreceni Kilométerek Sportegyesület, az Ebesi Sportbarátok Egyesülete, a Futó Daru Sportegyesület, a Hajdú Rendszert Sport Egyesület, a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Tekergők Sportegyesület közös digitális kiadványa ▪ Fotók: Dremák Albert, Preszmayer Zsófia és Rácz Ildikó ▪ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István és Szabó László ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó ▪

A magazin letölthető a www.debrecenikilometerek.hu, a www.ebesisportbaratok.hu, a www.daru.blog.hu, a www.hajrafutas.hu, a www.hrse.eu, a www.tekergokse.hu honlapokról és a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban. **A szerkesztőség hozzájárul a magazin egészben vagy részletekben történő másolásához és terjesztéséhez.**

# Egy sikeres év

Suba Lászlónak, a DSC-SI edzőjének talán a legsikeresebb éve az idei. Két tanítványa nagyszerű eredményeket ért el. A junior Európa-bajnokságon Kozák Luca a 100 m-es gátfutásban ezüstérmes, Juhász Balázs pedig a 3000 m-es akadályfutásban bronzérmes, majd az országos bajnokságon Luca ezüstérmes, Balázs pedig országos bajnok lett.



Fotók: Igaz Bálint

Az edző az eredményekkel, tanítványaival, a jövővel kapcsolatban osztotta meg velünk gondolatait.

*– Két tanítványod nagyszerű nemzetközi sikere, továbbá országos bajnoki cím és dobogó, gondoltad volna, remélted ezeket az eredményeket tanítványaidtól?*

– Mindketten évek óta a válogatottal már nemzetközi megmérettetésen részt vesznek. Két évvel ezelőtt az IFI VB Doneckben Luca a döntőben 7. lett 100 gáton. Balázs 1500 m-en a legjobb 16-ba került, európaiként 6. volt. Ezek alapján már akkor kitűztük a célt, hogy a 2015. évi Eb-n döntőt szeretnénk futni. Azért ez nem volt olyan egyszerű. Az elmúlt két évben sokat és keményen kellett dolgozni az eredményért. Voltak buktatók a felkészülésben. Luca tavaly a junior vb-n kint volt, a középdöntőben vérezte el, de az eredmény első évesként, mandulaműtét után elfogadható volt. Balázs az újszámában, a 9:10-től, egy másodperccel maradt le, így elesett az utazástól. Hozzáteszem, senki itthon nem tudott neki segíteni, mert több méterrel nyerte a versenyeket. Mindkét fiataalt fűtötte a bizonyítási vágy az idén. Ám az érettségi és egyéb problémák nem könnyítették meg a felkészülést. Közben Balázssal teljesen áttértünk az akadályra. Az induláskor a cél a döntő volt mindkét gyerek számára. Lucának a versenye az első körétől fergeteges volt. Minden futás egy egyéni rekord, az ellenfeleknek egy kis sokk. Balázs is tiszteletet parancsolt magának a futamgyőzelemmel. Izgulni továbbiakban a helyezésként kellett. Nem beszéltünk róla semmit. Egyébként is ott már sok korrekcióinak nincs is értelme. Balázsnál a taktikának meg volt, de a végén megállapítottuk, hogy ott

akkor megérdemelte az érmet, annak ellenére hogy, csak 12. eredménye volt a nevezéskor. Mindketten, ha nem is mutatják, de nagyon kemények tudnak lenni a cél érdekében. Luca lezsereb, Balázs meg túlságosan maximalista magával szemben. Mindegyik másfajta bánásmódot igényel, de a céljuk azonos, olimpiára akarnak kijutni. Tudni kell, hogy nagyon jó tanulók, a Debreceni Egyetemre járnak már ösztöl. Luca vegyésznek, Balázs informatikusnak tanul.

*– A nagyszerű eredmények után a gratuláción kívül mi volt még az, amit mondtál Lucának és Balázsnak?*

– Nem nagyon emlékszem, mi volt, amit a döntő után mondtam nekik. Hiszen Luca szombaton, Balázs meg vasárnap futotta a döntőt, nem tudtam érzéseimet felszabadítani teljesen, mert másnap volt egy 400 m gátas versenyző, akit rám bízta, és ő is döntőbe jutott, neki is szüksége volt rám. Arra a pillanatra határozottan emlékszem, amikor Luca a döntő után kijött a pályáról, átölelt, és boldog születésnapot kívánt, ilyet még senkitől nem tetszett kapni, mondta, tehát valószínű ő érzett valamit a döntő előtt is. De olyan nagyszerű egyéniségek, hogy mindketten egymásért szurkoltak, együtt néztük végig a versenyeket. Balázs mindig mondta nekem: Luca ezt megoldja, ne tessék izgulni. Luca az első futása után mondta Balázsról: Lacibá, Balázs még holnap nagy meglepetést okoz, egy újabb születésnap ajándékot készít. Kiutazáskor még eszemben volt a születésnapom, de ott már el is felejtetem. Nos, ők örökké emlékeztetést tettek az 55. születésnapomat. Utána arra emlékszem, hogy mindkettőjüknek megköszöntem, de felhívtam

a figyelmüket arra, hogy mátol mindenki őket akarja legyőzni, valamint továbblépni még keményebb munkával lehet. Természetesen el fogjuk végezni a szakmai értékelést.

*– Hogyan látod a jövőt, a feltételeket, a támogatást az egyesületen, az atlétikai szakosztályon belül?*

– A jövő, az nehéz kérdés, mert nem vagyok főállású edző, a munka meg nő a csoportomban, amely nagy és jó, és gyarapodik, tehát döntenem kell nekem és az egyesületnek is. Milyen eredményt akar tőlünk, miben segítenek a jövőben. Igéretet kaptunk, de nem tudom, hogy a szakmai programot, ha leteszem, mire kapunk fedezetet, ezt még a következő hetek tárgyalásai alakítják ki. Az biztos, hogy a célok támogatás nélkül nem fognak megvalósulni. A szakosztály munkája egy fogós kérdés. Évek óta mondom, hogy egy független szakosztályvezető kellene, aki sok terhet levenne az edzők válláról. Nem tudom, mikor oldódik meg, de ez a fejlődés egyetlen esélye. A labda ezen a téren nem az edzők térfelén pattog. Az utolsó, a 24. órában vagyunk. Az is tény, hogy kevés edző dolgozik, a gyereklétszám viszont nagy. Az eredmények, főleg a rövidtávúak, nem tehetnek vakká senkit sem. Én olyan vagyok, hogy szeretem elmondani a véleményem, ha meghallgatják, és eredménye lesz, örülök, ha nem, legalább megpróbáltam, nem érhet támadás. 34 éve edzősködöm, nem az ideai eredmények voltak csak sikeresek, sajnos a korábbiakból nem sikerült itt tartani Debrecenben senkit. Az vitathatatlan, hogy a jelenlegi eredmények eddigi pályafutásom csúcsa, de remélem, még jobbak is lesznek. Sok mindent megért az ember, teljesen másként gondolkodom, hiszen voltam szakágvezető, sportiskola-igazgató, edző, alapítottam egyesületet, szakmai igazgatóként is ténykedtem, tehát a számlátrát végigjártam, van miből merítenem. 2007-ben úgy döntöttem, irány vissza a katedra és az edzősködés. Sokakat megleptem, egyedül a családomat nem, ők tudták, nekem mindennem a tanítványaim. Remélem, bizonyítottam azoknak, akik kétkedve fogadták a döntésemet, mert voltak és vannak, akik ma is igyekeznek gáncoskodni, de hála istennek rendre elakadnak. Van egy örök életű igazság: amiről a hátad mögött beszélnek, azt tetteiddel lehet megcáfolni, nem a vitával.

Végezetül azt kívánom a debreceni atlétikának, hogy legyen újból nagyon sikeres. Két tanítványomnak pedig kívánom, váljanak valóra álmaik, ennek elérésében bennem partnerre találjanak.

*Mit is tehetnének hozzá? Kívánjuk, hogy az atléták és az edző álmai megvalósuljanak.*

Cseke

# HAJRÁ FUTÁS GYERMEKVERSENY 2015

Mottó:  
„Gyerekekkel foglalkozni annyi, mint jövőt építeni”

Augusztus 29-én a 4. fordulóval ért véget az I. HAJRÁ FUTÁS Nagyerdei gyermek futóverseny-sorozat. A sorozaton 126 fiatal futótársunk indult legalább egy versenyen. A verseny fővédnöke **Béres Ernő** világsúcsot futott atléta. Az utolsó fordulóban megtartottuk az összetett eredményhirdetést is, támogatóink jóvoltából. Ettől a naptól kezdve a serdülő II. fiúk futamát a futólegenda, **Rózsavölgyi István** emlékére rendezzük meg. 2016-tól a versenysorozat 6 forduló lesz, áprilistól szeptemberig, mert célunk, hogy a gyermekeknek minél több lehetőséget biztosítsunk a csodálatos Nagyerdőben a mozgásra, a futásra.

Természetesen, ahogy nevezési díj nem volt, nem is lesz a jövőben sem. Ezen a versenyen együtt van jelen a SZÉP MÚLT és a SZÉP JÖVŐ. Ezen a versenyen a SZÉP MÚLT kezét nyújt a SZÉP JÖVŐ-nek.

## Hajrá Futás!

Információk a [www.hajrafutas.hu](http://www.hajrafutas.hu) honlapon.

Facebook: HAJRÁ FUTÁS csoport



*Rózsavölgyi István emléktverseny*

Díjátadó: A futólegenda leánya, **Patakiné Rózsavölgyi Anikó**  
Serdülő II. fiú **Vincze Milán - Nyéki Kevin - Kun Márton**



*Díjátadó: Lipcsei Irén, a debreceni futólegenda*

Serdülő III. leány **Lovas Bernadett - Chrobák Lili - Kathi Réka**



A HAJRÁ FUTÁS verseny kupáit **Hajdú Barbara** és **Nyéki Kevin** kapták

## Példamutatás és fair play!



A legfiatalabbak: **Gellén Kata - Szolnoki Eszter - Agárdi Vince**



Fiatal futótársunk a verseny napjának hajnalán fél 5-kor érkezett haza a hosszú, 9 órányi utazásból. Az autóban tudott aludni. A verseny rajtja 10:25 perckor volt. Ő mindenképp futni akart, hiszen indult eddig mind a 3 versenyen. Nagyon fáradt volt. Természetesen nem tudta sem időben, sem helyezésben elérni azt az eredményt, amire egyébként képes. A versenyen még el is esett, de lefutotta a távot, és célba érkezett. Ennek eredményeként szerzett 1 pontot, és ezzel az egy ponttal az összesített eredményben 3. helyezett lett kategóriájában! Szívvel gratulálunk, és egy fair play díjat fogunk átadni a következő versenysorozat kezdetén **Farkas Marcell** futótársunknak.

**Hajrá Futás!**

Cseke

# Te miért futasz?

*Igazolt sportolók és amatőrök. Rendszeresen futnak. Céljaik vannak. Persze mindenkinek más. De egy közös cél ugyanaz mindnyájukban: legyőzni a távot, legyőzni önmagukat és a célba érkezni, mert akkor már győztek.*

*Azt kérdeztük tőlük: te miért futasz?*

## Kazi Tamás országos csúcstartó középtávfutó

Ez egy remek kérdés, és nem vagyok benne biztos, hogy kielégítő választ fogok tudni adni. Biztos sokan azt a választ várják tőlem, hogy azért, mert szeretem, pedig nem tudom határozottan kijelenteni, hogy így lenne. Már rég nem erről van szó. Azt mondanám, hogy amikor gimnáziumba jártam, és el kellett indulnom különböző utcai, mezei futóversenyeken, akkor szerettem futni, egyenesen imádtam. Tesztet, hogy labdarúgóként egy másik sportágban is kipróbálhatom magam, arról nem is beszélve, hogy megmérgethettek annak jeles képviselőivel, no meg persze, ha megverhettem egy két olyan csapattársam, akit nem annyira szívteltem, az jó érzés volt.

Alapvetően, ha valamiben sikeres vagy, legyen az bármi, azt szereted csinálni! Ez a kulcs.

Azt gondolom, itt kezdődött el az én történetem mint futó, csak még nem tudtam róla. Maximalista vagyok, nagyon magasra teszem a mércét. Legtöbb esetben ez problémát is jelent, de ha csalódások érnek, mert érnek (pl. az idei évben), akkor abból levonom a konzekvenciát és próbálom kijavítani a hibákat, és csinálom tovább. Másképp nem lehet, különben nem viszed sokra, sem a sportban, sem a magánéletben. A kitűzött céljaim motiválnak, semmi más nem számít, csak hogy elérjem őket. Azt mondtam, miután nem hobbifutó vagyok, és nem akkor megyek futni, amikor épp kedvem tartja, és nem annyit futok, ami épp jólesik, esetleg rossz időben nem is edzek, vagy ha fáradt vagyok stb. (itt fontosnak tartom megemlíteni vastag betűvel, hogy TISZTELET A KIVÉTELNEK), ezáltal nehezen tudnám kijelenteni hogy szeretem, mégis tud hiányozni, ez nagyon érdekes. Nehezen tudom elképzelni az életem futás nélkül. Ha jól mennek az edzések, és a versenyeken jó eredményeket érek el, akkor nagyon szeretem, ha ennek ellenkezője történik, akkor kevésbé... Azt gondolom, ez érthető az én esetemben, de tudom, hogy nem jó. Nem tehetek róla, nehezen tudom feldolgozni, ha becsületesen elvégzett kemény munkámnak nincsen eredménye. Sokan úgy tartják, hogy unalmas és rendkívül monoton futni, igazából az emberek többsége nem is érti, mi lehet abban jó, hogy teljesen egyedül nekivágsz egy „laza húszasnak”, pláne ha ezt terepen, hegyekben, magaslaton teszed, esetleg zord időben vagy óriási hőségben, mégis, mikor végeztem, úgy érzem, kicsit több vagyok mindenkinél, nehezen tudnám definiálni, de ki kell próbálni, aztán ki-ki döntse el, mit adott neki a futás. Tetszik, hogy nem vagyok másokra utalva, saját magamért futok, lelki békémet megtaláltam benne. Nem véletlenül született meg a mondás: Ép testben ép lélek.

## Nagy András amatőr futó

Gimnazista koromban kiderült, hogy gerincferdülésem van, emiatt az orvosok többször is javasolták, hogy sportoljak valamit. Ekkor kezdtem barátkozni a gondolattal, hogy tennem kellene valamit az egészségemért. A sportágválasztásban pedig nagy szerepe volt

fizikatanáromnak, Chrobák Gyulának, aki szenvedélyes triatlonosként sokat mesélt az élményeiről, a sportág szépségeiről, azóta pedig rengeteg tanáccsal segítette felkészülésemet. Eleinte csak kerékpároztam, mert azt gyerekkorom óta szerettem. Futni az egyetem alatt kezdtem el. Nem voltak nagy céljaim, nem is hittem, hogy lehetnek, de élveztem az edzéseket, a fejlődést, úgyhogy hamarosan félmaratont, majd maratont futottam. Ekkor kerültem a DEAC csapatába, ahol az edzőnk, dr. Kiss Jánosné Aranka néni segítségével sokat fejlődtem. Közben pedig úszni is elkezdtem, amiben sok munkával ugyan, de sikerült egy elfogadható szintre eljutnom, így kipróbálhattam magam triatlonban is.

Félmaratonon 1:24:16, maratonon pedig 3:09:56 volt a legjobb időm. Kétszer teljesítettem Fonyódon középtávú triatlont, mindkét-szer 5 óra körüli idővel.

Az ironman teljesítése még vár rám, és persze mint mindenki, az időim is szeretnék még javítani. A legfontosabbnak azonban a rendszer mozgást tartom, lehetőleg a természetben, barátok társaságában.



## Pantocsik Ferenc amatőr futó

Mit is jelent számomra a futás?

Szabadságot, hatalmas szabadságot, amikor a Budai hegyekben a Panoráma körön erdőben fut az ember, leírhatatlan az a erő, nyugalom, ami körülvesz minket, és van idő mindenre megoldást találni. A katonaság után kezdem el sportolni, egy minimaratont volt az első falat, utána megfertőződtem, ez már több mint húsz éve történt. Azóta 5 km-től a 24 órás versenyig szinte minden hivatalos távon megfordultam. Leginkább azokat a futásokat szeretem, ahol nincs megtervezve semmi, elindulok otthonról a kulacsaimmal, menet közben döntöm el, merre futok, így nincs monotonitás, szabadság van! Ennek a szabadságnak az örömeztétét igyekszem mostanában megosztani több emberrel, jó érzés látni, hogy ez a féle szabadságszeretet hogyan jelentkezik a futótársaknál. Máshogyan csapódik le egy anyukánál, aki a babakocsiját tolja, máshogyan, aki a túlsúllyal küzd, másként egy amatőr sportolónál, de az arcukon egy-egy futást, edzést követően ez a szabadság igenis megjelenik! Mostanában kicsit kevesebb volt számomra a futás, mert beleszerelmesedtem 40 évesen a triatlon sportba, de igyekszem utolérni magamat. A futás elengedhetetlen része lett a mindennapjaimnak ismét. Futok, ha jó kedvem van, ha öröm vagy csalódás ért valamiért a nap folyamán, ha süt a nap, ha esik az eső, vagy ha az edzésterv előírja, mert futni jó! Minden futás más, most, hogy itt az ősz, a természet színei leírhatatlanok. Ez a fa tegnap még zöld levelű volt, de már elkezdett barnulni, sárgulni a levele, ez az élet rendje. Télen a havas Mátrában futni, tavasszal az ébredő természet hajtásait csodálni csodálatos érzés.



# VI. Rotary Futófesztivál



Hatodik alkalommal kerül megrendezésre Debrecenben a **Rotary Futófesztivál** a Gyulai István Atlétikai Stadionban **2016. március 20-án 11.00 órakor**. A futófesztivál rendezői, a Rotary Club Debrecen, a Debreceni Kilométerek Sportegyesület, és a Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft. **Fővédnök** Monspart Sarolta tájfutó világbajnok, és Csóka Imre Rotary Magyarország országos kormányzója.

A hosszútávot kedvelő amatőr és profi futók 4 versenyszámban indulhatnak, a 42,195 km-es **maratonon** egyéniben és **5 fős váltóban**, a **félmaraton** 21,097 km-es és a **negyedmaraton** 10,548 km-es távján. Külön kategóriákat is indítunk az idén minden távon lesz, **Rotary- és Rendészeti Kategória**. Az 5 fős maraton váltóra cégek, egyesületek, baráti társaságok csapatait várjuk, ahol a csapattagok közösen, egymást ösztönözve, segítve küzdenek majd meg a maratoni távval.

Hiszünk abban, hogy rendezvényeink hozzájárulnak ahhoz, hogy egyre több ember ébred rá a mozgás fontosságára, az egészségmegőrzésben betöltött szerepére és kezd el rendszeresen sportolni.

**Útvonal:** (1. kör 5,274 km) Gyulai István Atlétikai Stadion – jobbra az Oláh Gábor utcán a Vigadó térig – fel a Nagyerdei Stadion futókörre – a futókör után a Vigadó téren át a Pallagi úton a Pálma étteremig – jobbra a Nagyerdei Körúton, a Pallagi úti kereszteződésben jobbra a Pallagi úton – vissza a Pallagi úton a Nagyerdei körútig, ott jobbra az Ady Endre útig – jobbra az Ady Endre úton az Állatkertig – az Állatkerten keresztül a Gyulai István Atlétikai Stadionig.

## Nevezés:

Előnevezési határidő 2016. március 7-én éjfélig. Utána már csak helyszínen lehet nevezni: 2016. március 19-én 10.00–17.00-ig, valamint a verseny napján március 20-án 7.00–10.30-ig a versenyközpontban. [www.debrecenikilometerek.hu](http://www.debrecenikilometerek.hu)

A nevezési díj tartalmazza a futók részére:

- részvételt a versenyen
- elektronikus időmérést
- frissítést
- hot-dog kupon
- rajtsomagot: emblémázott technikai pólót, támogatóink ajándékait
- orvosi felügyeletet
- zárt és biztosított útvonalat
- a távot teljesítő valamennyi befutó részére emlékérmeket
- a távot teljesítő futók részére befutócsomagot
- online fotógalériát
- online emléklapküldést
- a versenyhez kapcsolódó egyéb programokat, kedvezményeket

A rajtszám felmutatásával kedvezményesen, 990 Ft-ért be lehet menni az Aquaticum Mediterrán és Élmenyfürdőbe 3 óra időtartamra, szombaton (2016. 03. 19.) vagy vasárnap (2016. 03. 20.)

Tóthné Pánya Marianna  
DKMSE Elnökségi tag



A maraton 5 fős váltó dobogósai



Otman Nebil

V. Rotary Futófesztivál Férfi Félmaraton  
Abel Kibet Rop

Kapitány Zoltán

# DECATHLON NAGYERDEI MARATON



Eredmények és képek a versenyről:  
[www.debrecenikilometerek.hu](http://www.debrecenikilometerek.hu) honlapon.

A Debreceni Kilométerek Sportegyesület és a Decathlon Debrecen szervezésében először került megrendezésre 2015. szeptember 27-én a Decathlon Nagyerdei Maraton. Közel 800 futó állt rajtthoz a versenyen. A rendezvényt támogatta a Decathlon Debrecen, a G4 Fitness, a Tóth Könyvkereskedés Kft., a Derecskei Gyümölcsös és a Turmix Bt.

A rendezvény fővédnökei Nagy Norbert, a Decathlon Debrecen Áruház igazgatója és Vincze P. Márton, a Magyar Rendészeti Sportszövetség ügyvezető elnöke volt. A futás szerelmesei 5 kategóriában indulhattak: maraton, félmaraton, negyedmaraton, minimaraton és gyerekfutam. A hosszabb távokon (maraton, félmaraton, negyedmaraton) chipes időméréssel mértük a futók idejét. A legnépszerűbb versenyszám a negyedmaraton volt. Az útvonal végig erdei terepen, a temető mögötti futópályán haladt.

A célban mindenki, aki teljesítette a távot, egyedi befutóérmet kapott. Valamennyi távon az abszolút első három helyezett nemenként díjazásban részesült, továbbá kategóriánként az első helyezettek. Külön díjazásban részesültek a rendészeti kategóriában induló versenyzők.

## IV. Halloween Futás

A Debreceni Kilométerek Sportegyesület negyedik alkalommal rendezi meg a **Halloween Futást 2015. október 25. 18.00 órai kezdettel**. A rajt/cél helyszíne az **Egyetem téren** lesz, a **táv 9 km**. A futás időpontjában sötétedni fog, ezért hozzatok magatokkal láthatósági mellényt vagy valamilyen világító eszközt, például fejlámpát, vagy biciklis villogó lámpát, amit rögzíteni tudtok az öltözéketeken! Készítsetek töklámpást, és hozzatok magatokkal a versenyre. A lámpásokat kiállítjuk az Egyetem téren. A három legszebb, legkreatívabb töklámpás készítője ajándékban részesül. Öltözetek jelmezbe, boszorkánynak vagy szellemnek! Valamennyi jelmezes futóról fotó készül a helyszínen, akikre a honlapunkon szavazhattok!

A nevezési díj magában foglalja:

- részvételt a versenyen
- biztosított útvonalat
- rajtszámot
- frissítést
- befutóérmet
- online fotogalériát
- online emléklapot (csak az online nevezett futók részére)

*Nevezés online:*

a [www.debrecenikilometerek.hu](http://www.debrecenikilometerek.hu) oldalon  
 2015. október 20-án éjfélig.

Ha előre nevezel, de a nevezési díjat csak a helyszínen fizeted, akkor a helyszíni nevezési díjat kell kifizetned!

*Nevezés személyesen*

- a DKM irodában munkanapokon  
 2015. október 20-ig, 8:00-16:00-ig  
 (4034 Debrecen, Huszár Gál 33.)

- a verseny helyszínén,  
 a versenyközpontban

2015. október 25-én 16.00-17.45-ig.

*Tóthné Pánya Marianna  
 DKMSE Elnökségi tag*



### Debreceni Kilométerek Sportegyesület 2016-ban megrendezésre kerülő versenyei

**Március 20.** VI. Rotary Futófesztivál

**Május 1.** Nagyerdei Félmaraton

**Május 21.** Decathlon Családi Futás

**Június 18.** Éjszakai Futás

**Július 16.** Decathlon Kerékpártúra

**Augusztus 20-21.** Debreceni Futókarnevál

**Szeptember 25.** Decathlon Nagyerdei Maraton

**Október 23.** Halloween Futás

**December 6.** VI. Aquaticum Mikulás Futás



*Tóth Amina, Kiss Lilla, Egri Csenge, Magyar Maja*



*Balról: Kovács Zsolt – Juhász Balázs – Petneházi Gábor – Fülöp Attila –  
ifj. Sós Barnabás – Bojtor László*

## V. SEBES futóverseny



Szeptember első hétvégéjén, az **Ebesi Sportbarát Napok** keretében immár 5. alkalommal került megrendezésre a Sebes utcai futóversenyünk, melyre az esős időjárás ellenére idén is sokan eljöttek. Amatőr és profi futók, megyei és országos bajnokok, európa bajnoki helyezettek is megtisztelték versenyünket.

Legfőbb célunk továbbra is a versenyzési lehetőségeken túl a családi hangulat és a sportbaráti kapcsolatok ápolása és erősítése. Jó volt látni a sok ismerős arcot, visszatérő futókat és barátokat, de nagyon örültünk az új arcoknak is. Reméljük, hogy jövőre is viszontláthatjuk őket.

Támogatónk és szponzoraink jóvoltából már 10 korcsoportban sikerült versenyezniük a sportolóknak, valamint a díjazottak számát és a díjakat is növelni tudtuk, különösen a fiatalabb korosztályokban. A legtöbb versenyzőt felvonultató nyílt 4200 méteres távon új pályacsúcsok is születtek. A hölgyeknél győztes kenyai **Rebecca Jephchir Korir** 14:37, a férfiaknál **Juhász Balázs** 13.02-vel ért célba.

A részletes eredmények megtekinthetők az **ebesisportbaratokegyesulet@gmail.hu** e-mail címen.

*Sós Barnabás*





# Megismerni, feltárni igazi önmagunkat

Mottó:

„A csillagokat próbáld elérni és akkor talán  
nőhetsz egy arasznyit”

**Kovács László** Balassagyarmaton nőtt fel, és bár gyermekkorában sikeres kalapácsvetőnek készült, mégis újabb kihívások felé nézett, és később sikeresen triatlonozott, kerékpározott, gyorskorcsolyázott és jászkodott. 8-szor teljesítette az Ironman távot, majd az extrém sportteljesítmények, versenyek és kalandtúrák következtek. Nemzetközi 24 órás és a több száz km-es sífutó, kerékpáros, gyorskorcsolya és futóversenyeken ért el dobogós helyezéseket. Teljesítménytúráinak élménybeszámolóival sokszor találkozhatunk a médiában is. Lacival a városhoz tartozó Nyírjesben találkoztam egy gyermektáborban, ahol épp az jászkodás alapjait tanította a gyerekeknek nagy türelemmel és szeretettel. Az edzett külső egy végtelenül szerény embert takar, aki összhangban él a természettel, és olyan építő, pozitív gondolatai és kisugárzása van, hogy a tanulás mellett igazán feltölti a közelében lévő embereket.

– *Mikor döntötted el, hogy újabb kihívások felé veszed az irányt és extrém sportoló leszel?*

– 1995-ben Marokkóban a 240 km-es Des Sables szaharai futóverseny nagyon jól sikerült, és rájöttem, az ilyen szélsőséges időjárási körülmények és kihívások leküzdése való nekem. Azóta sok helyen jártam, a jordániai sivatagban, az alaszakai hidegben, a finn vadonban, a malajziai dzsungelben, a namíbiai sivatagban is. Következő úti célom az amerikai „halál völgye” lesz.

– *A futás hogyan segíti céljaid elérését?*

– Fizikai felkészülésem alapja a hosszútáv-futás. Állóképesség nélkül nem bírnám a 4-500 km-es sivatagi túrákat. Bár gyerekkoromban nem igazán szerettem futni, a duatlon és triatlon miatt muszáj volt. Sok gyorsító edzést végeztem, de egy idő után már nem voltam elég motivált. Sokkal jobban éreztem magam, amikor órákon keresztül futottam a természetben, mert ott meg találtam a lelki békémet, és ki tudtam kapcsolódni. Azóta szeretek futni, és sokszor este 10 után megyek ki a sötét erdőbe.

– *Hol és milyen stílusban futsz?*

– Közel 10 éve a Balassagyarmat melletti Patvarc faluban lakom. Nagyon szerencsés vagyok, mert kilépek a házból és az utca végén kezdődik az erdő. Szeretem a természetes mezítlábas futás monotonitását, mert befelé fordít, és ebben a világban pont erre nem szánunk elég időt.

– *A hosszútáv-futások és teljesítmény-kalandtúrák milyen hatással vannak a hétköznapijaidra?*

– Szerintem ezek a kihívások nagyon jól formálják az embert pozitív irányba. Céltu-



datos leszel, kitűzöl valamit magad elé, és így vagy úgy küzdesz érte a maga nyűgjeivel együtt. És ez adja az értékét az egésznek. Úgy érzem, le lehet lassulni általa. Nyugodtabb leszek, nem agyalok annyit a hétköznapi problémáim. Kevésbé veszek zokon dolgokat, alkalmazkodóbb vagyok, és a körülményeket is jobban elfogadom.

– *Vannak-e szerinted rossz körülmények a futáshoz?*

– Nincsenek rossz körülmények, bármikor tudok futni. Persze ha nem vagy elég motivált, nem mindig megy. Kérdés, hogy mennyire vagy elkötelezett a célod iránt. Én kifejezetten szeretem az extrém körülményeket, a szakadó esőt, a tűző napot, a viharos szelet. Nyilván egy amatőr futónál nem létkérdés, hogy esőben kimegy-e futni, de nem kell mindenkinek versenyeznie. A tömegsport is legalább olyan fontos.

– *Mennyit sportolsz, hogyan készülsz fel fizikailag és mentálisan egy-egy túrára?*

– Mindennap edzek. A sivatagi talajviszonyokhoz alkalmazkodva friss szántásban is szoktam futni, néha magam után húzva valamit. Saját testsúlyal való edzéseket is végzek rendszeresen, mert ez arányos test-

alkatot eredményez. Az 50-60 fokos hőség elviseléséhez szaunázok is egy órát, közben szökdeléseket, guggolásokat, felüléseket végzek, így lelkiekben is megedződöm, és hamarabb akklimatizálódok a sivatagban.

– *Mik az erősségeid és gyengeségeid?*

– Nem vagyok tervező típus, viszont jól tudok improvizálni. Bármilyen nehéz és veszélyes helyzetből ki tudom magam hozni. Nem baj, hogy nehéz a kihívás, de legalább izgalmas legyen. Míg a sivatagban 1 hétig elvagy alfában, a maláj dzsungelben ez nem működik, mert a rengeteg vadállat és kígyó miatt észnél kell lenni. Vannak nálam sokkal jobb hosszútávfutók, de amikor nagyon nehéz, küzdelmes körülményekkel kell megbirkózni és nyűglődéssé válik az egész, akkor vagyok a legjobb formában.

– *Voltak-e komolyabb életveszélyes helyzeteid túráidon?*

– Alaszkaiban egy gleccserpatakban beszakadt alattam a jég, és a törött síléccemmel lógtam a semmiben. Ugyanitt egy télen felébredt éhes medve friss lábnyomai után kellett haladnom. Természetesen mindent túrán vannak veszélyek, északon a farkasok, a homoksivatagban a skorpiók, a dzsungelben a fák koronájában aludni a tigrisek, majomtámadások, vad elefántok, kígyók és krokodilok miatt. Palóc gyerekként azért ezek szokatlan szituációk.

– *Mi a véleményed a tehetséggondozásról.*

– Sajnos sok tehetséges gyerek elkallódik, mert nem fordítanak rájuk elég időt és energiát. Régen itt Balassagyarmaton is nagyon jó volt az atlétika. Egymás mellett edzettünk Kovács Dusánnal, mert ő is innen indult. Nem volt mögötte pénz, csak akarat. Voltak nála tehetségesebb gyerekek, akik kevesebb munkával is előrébb jutottak, de a hatalmas szorgalmával és kitartásával a befektetett munka végül is meghozta a gyümölcsét. A legtöbb embert eltereli az élet valódi útjáról, és úgy hálnak meg, hogy nem volt lehetőségük és erejük igazi önmagukat megismerni és feltárni. Ide-oda csapódnak. Természetközeli kaland-gyermektáborokat is szervezek, és a mindennapos testnevelés ellenére nagyon suták a mai fiatalok. Mi gyerekkorunkban a természetben edződöttünk, élveztük a nyári esőt, csúsztunk, másztunk a holt Ipolyban. Ma 2 órára se lehet felállítani a gyerekeket a számítógép előtt. Elsikkadnak, mert nem emeljük ki készségeiket. A folyamatos elvárások, megfelelések és gondolkodásmódok miatt beskatulyázódnak. A komfortzónából való kilépéssel lehetőség nyílik önmaguk jobb megismerésére.

– *Köszönöm a beszélgetést!*

Sós Barnabás

# Bemutatkozik a Futó Daru SE

Egyesületünk alapításának kezdete egészen 2010 nyarára tehető. Azokban az időkben újították föl városunk határában a HungaroControl Magyar Légiforgalmi Szolgálat püspökladányi radartornyához vezető utat. A jó minőségű aszfaltúton és a frissen kivitelezett padkán megjelentek a hobbi futók. Rendszeresen szeltek egymás mellett a kilométereket, és a mindennapos találkozások alkalmával üdvözlözték egymást, később elhangzott egy „hajrá!” biztatás is. Időközben jó ismeretségi viszony alakult közöttünk, és kiderült, hogy mindenki a szeptemberben megrendezésre kerülő Nike félmaratonversenyre készül, és azért futja nap mint nap a távokat. A versenyt mindenkinek jól sikerült. A reggeli indulás előtt a püspökladányi futók mint egy egységes csapat álltak össze a közös kép elkészítésére. A versenyt követő időszak is tevékenyen telt, mely alatt rengeteg ötlet vetődött fel a jövővel kapcsolatban. Ezeket javarészt önerőből meg is valósítottunk. Távlabbi legfontosabb célkitűzés egy Farkasszigetben megvalósítandó terepfutóverseny megrendezése volt.

Közösen jártunk ekkortól versenyekre a költséghatékonyság és a társaság miatt. Rendszeresen tartottunk összejöveteleket, melyek alkalmával egyre többször fogalmazódott meg, hogy a kitűzött célok megvalósításához az összetartó csapatnak egyesületi formában kellene tovább működnie. A gondolatokat tett követte, és a futóközösség tagjai kinyilvánították, hogy a jövőben sportegyesületként szeretnék folytatni tevékenységüket, ezért 2012. december 15-én az alapító tagok megalapították a **Futó Daru Sportegyesületet**, az egyesület



törvényszéki bejegyzése **2013. január 28-án** megtörtént. Egyesületi formában könnyebben jutottunk támogatáshoz, és a pályázati lehetőségeket ki tudtuk használni. Közben az egyesületi létszámunk 20 fő fölé emelkedett. Olyan tagokkal bővültünk, akik rendszeresen jártak versenyekre, így minden megmérettetésen 5-10 fővel tudtuk képviselni egyesületünket. Az idő múlásával azt vettük észre, hogy kivívtuk magunknak az ismertséget városunkban és távolabbi helyeken is. Nagy mérföldkő volt életünkben a 2015. április 26-án megrendezett I. Farkasszigeti Daruvonulás – Püspökladányi Terepfutó Fesztivál. A visszajelzések nagyon pozitívak voltak. Mi csak annyit éltünk meg az egészből, hogy nagyon elfáradtunk, és nagyon jól éreztük magunkat aznap, és amit nyújtani tudtunk, azt tiszta szívből, őszintén cselekedtük.

## A püspökladányi arborétum



A püspökladányi arborétum telepítése 1954-ben kezdődött. A három évtizeddel korábban meginduló szikfásítási kutatások keretében létesítették kötött, illetve szikes talajú és erdőszytepp klímájú termőhelyek erdészeti hasznosítása, valamint az erdők fafajválasztékának bővítése céljából. A díszítő jellegű fásítások megalapozása, az ahhoz szükséges fa- és cserjefajok, fajták, változatok kiválasztása és bemutatása csak másodlagos cél volt. Ezért az arborétum egyik részét erdőszerűen telepítették, 2x2 m-es hálózatban, többszintesen, sűrűn és elegyesen. A mintegy kéthektáros egykori szántóterületen akkor 1290 faj, fajta és változat került telepítésre. A létesítés óta eltelt idő alatt teljesen záródó állományban mára 450 fa- és cserjefaj maradt az alapállományból.

Az arborétum 1988-ban 8 hektárra bővült. Az arborétum növényállománya közül kiemelkedő jelentőségűek a *Lonicera*, *Cotoneaster*, *Ligustrum*, *Taxus*, *Juniperus*, *Acer*, *Corylus*, *Rosa*, *Prunus*, *Mahonia*, *Viburnum*, *Crataegus*, *Fraxinus* fajok, amelyek természetes úton is szaporodnak. A változatos növényanyagból említést érdemelnek még a különféle fás bazsarózsák, az 1928-ban telepített kocsányostölgy csoport, vagy a különleges vasfa-, iráni varázsfa- vagy japán cseresznye-egyedek. Virágzásakor aranyvesszőkben, díszalmákban, fehér és lila virágú orgonákban gyönyörködhetünk. Az arborétumban található esőbeálló és egy kilátó, melynek magassága 16 m. A felső szintről K-i és D-i irányba nyílik szép kilátás.

Az arborétum két tavában élő növények közül említést érdemel az átokhínár, a békatutaj, a fehér tündérrózsa, a sárga vízitök, a keskenylevelű gyékény, a mocsári illetve a szibériai nőszirm. Az arborétumban található a Bemutatóház, amelyet Kaán Károly születésének 125. évfordulója alkalmából nyitottak meg. Benne a Farkassziget élővilágát és a szikfásítási kutatások történetét bemutató állandó kiállítás látható.

## II. Farkasszigeti Daruvonulás - Püspökladányi Terepfutó Fesztivál

ERTI Püspökladányi Kísérleti Állomás és Arborétum,

4150 Püspökladány, Farkassziget 3.

2015. október 24. 09:20 – 15:00

Második alkalommal rendezi meg a Farkasszigeti daruvonulás – Püspökladányi terepfutó fesztivált a Futó Daru Sportegyesület, 2015. október 24-én a Farkasszigeti Arborétumba várjuk a sportolni vágyókat. A hagyományteremtő erdei futóverseny célja: felhívni a figyelmet az egészséges életmódra, az erdei sportlehetőségekre, a környezet-tudatos magatartásra, valamint az erdők védelmére. A futóversenyyel versenyzési lehetőséget szeretnénk biztosítani a kelet-magyarországi közép- és hosszútávfutók, illetve más sportágak művelői és az amatőr futók részére.

A futás szerelemesei több kategóriában, különböző távokon (az áprilisi versenytől eltérő útvonalon, érintve a Hortobágyi Nemzeti Park pusztáját) mérhetik össze tudásukat: 3500 m, 7000 m, 14.000 m, 21.000 m, 42.000 m illetve gyerekek részére a „darufióka” futam, amely 500m.

### Kiegészítő program

Kézműves-foglalkozások, íjászbemutató (Sárréti Íjász Egyesület), népi játékok bemutatója (Karcacs Ferenc Múzeum), arcfestés, vércukormérés, testzsírmérés, testtömegindex meghatározása (Magyar Vöröskereszt Püspökladányi Területi Szervezete), jurtaépítés (Sárréti Íjász Egyesület), ostoros bemutató (Bárczi Imre), a püspökladányi Field Target csapat bemutatója, tanösvény bemutatása Csiha Imre állomásigazgató kíséretében, méhsimogató bemutatása (Püspökladányi és Vidéki Méhészek Egyesülete), az arborétumban előforduló állatok kiállítása a bemutatóteremben, futóruházat, futócipő, felszerelések, kiegészítők bemutatója (Decathlon Debrecen)

### Miért is Daruvonulás?

Bizonyára sok mindenkiben felmerült kérdésként, hogy mit is rejt maga mögött a „daruvonulás” elnevezés.

Leginkább az egyesületünk nevével van kapcsolatban (Futó Daru S.E.), mely választásánál három évvel ezelőtt úgy éreztük, olyan nevet kell választanunk, amely magán hordoz egy olyan jellegzetes dolgot, amely alapján mindig beazonosíthatóak vagyunk.

A darumadár a Sárrét jellegzetes madara, és meghatározó jelensége térségünkben az őszi és a

tavaszi daruvonulás, amikor is nagy csoportokban, „V” alakba rendeződve átvonulnak térségünkön.

Városunk címerpajzsának függőleges középpontjában is az ún. „ördaru” fél lábán áll, felemelt lábával röögöt tart. (A népi hagyományra utalva).

A daruvonulás körülbelül a verseny rendezésünk időszakára tehető. Így nem volt kérdéses hogy a Futó Daru S.E. „daruvonulást” szervez városunk csodálatos erdejében a Farkasszigetben.

Ha Te sem akarsz lemaradni, akkor nevez!

Rácz Krisztián

**OKTÓBER 24.**  
**II. Farkasszigeti Daruvonulás**  
**Püspökladányi Terepfutó Fesztivál**

**FARKASSZIGETI DARUVONULÁS**  
 PÜSPÖKLADÁNYI TEREPFUTÓ FESZTIVÁL  
**DARUN.HU**  
 KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK

Kézműves foglalkozások, népi játékok bemutatója, íjász bemutató, jurta építés, ostoros bemutató, a püspökladányi Field Target csapat bemutatója, tanösvény bemutatása Csiha Imre állomásigazgató kíséretében, méhsimogató bemutatása, az arborétumban előforduló állatok kiállítása a bemutatóteremben, arcfestés, vércukor mérés, testzsír mérés, testtömeg index meghatározása, futóruházat, futócipő, felszerelések, kiegészítők bemutatója

idee  
 Solido SZERÉSSZAGALON  
 FMF  
 SZUPER INFO  
 NORTON-4 Kft.  
 HektóGráf nyomda  
 Mezőgazdasági HELYE  
 Decathlon  
 Derecskei Gyümölcsös  
 Sárréti Íjász Egyesület  
 Magyar Vöröskereszt



A NAV Észak-alföldi Járőrverseny szervezői stábja

## „Összefogás a rendészeti sportélet kibontakoztatásáért” – HRSE

Egyesületünk létrehozásának ötlete 2011-ben a Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitányság Oktatási és Kiképzési Alosztályának kiképzőiben merült fel, egy új oktatási és kiképzési program kidolgozása kapcsán. Tevékenységünket civil közhasznú szervezatként társadalmi munkában, a munkahelyi feladatoktól elkülönítetten hajtjuk végre, de hitvallásunk, hogy hidat képezzünk a rendészeti szervek és a társadalmi csoportok között.

A Belügyminisztérium égisze alatt működő Magyar Rendészeti Sportszövetség tagjaként számos rendészeti szervvel együttműködési megállapodás keretében végzünk közös tevékenységet a sport és a képzés területén.

Civil szervezatként egyesületünkben természetesen nemcsak a rendészeti dolgozók foglalnak helyet, jelentős erőt képviselnek az eszmeiségünkhöz lojális civil személyek, akik nélkül ezen híd nem épülhetne fel. A Hajdú Rendészeti Sportegyesület nyitott a civil



társadalom irányába, és célkitűzési között a társadalmi kapcsolatok építése, a fiatalok motiválása és felkészítése a rendészeti pályára, valamint a rendészeti hivatás és a rendészeti értékek népszerűsítése is kiemelt helyen szerepel.

A HRSE tevékenysége 8 tartópilléren nyugszik, a 10 sportszakosztály mellett az iskola-, a karitatív, a vitalitás program, valamint az oktatás-képzés, az alkotóműhely, illetve a rendezvényszervezés és az együttműködési tevékenység jelentik a feladataink sokszínűségét.

Közösségünkben a futás és annak minden fajtája mindig is kiemelt helyen szerepelt, nemcsak azért, mert könnyen elérhető és populáris, hanem valóban minden sportnak az alapját képezhetik az ilyen mozgásformák.

Nagy megtiszteltetés és öröm számunkra, hogy Cseke István úr, a Hajrá Futás Egyesület vezetője felkérésére részt vehetünk egy ilyen előremutató és tiszta lelkületű, dinamikus együttműködésben!

Egyesületünkről bővebben a [www.hrse.eu](http://www.hrse.eu) oldalon lehet informálódni.

Hajrá Futás!

*Balogh József  
a HRSE elnöke*



Dacathlon Nagyerdei Maraton Rendészeti kategória  
Szolnoki Imre – Asztalos Zoltán – Brázda László, Vicze P. Marton elnök



A Kondiparkverseny szervezői stábja

## Futok, amikor csak tehetem

**Dombi Kati** a legutóbbi Oxigén Kupa 5 állomásából 4 alkalommal pályacsúcsot futott a 10 km-es távon, ezzel sokak elismerését váltotta ki, de egyben jelezte is, hogy a futást bármikor el lehet kezdeni vagy folytatni. Mosolygós, mindig derűs habitusa, kedvessége révén hamar megszerettük, csakúgy, mint a tanítványai is. Vallja, hogy a futás egyszerű dolog: egyik láb a másik elé, ha pedig nyerni szeretnél, akkor mindezt a lábrakosgatást gyorsabban kell végezni.

– *Honnan jött a sport, a mozgás szeretete?*

– A génjeimben hordozom. Édesanyám tornázott, édesapám ökölvívó volt. Az általános iskolában pedig a legjobb testnevelő tanárnő, Nagy Gyuláné Ági néni szeretett meg velem a mozgást. A gimnáziumba kerülésekor Horváth Géziáné unszolására kezdtem el a futást, főleg 400 és 800 méteren. Később a tájékozódási futás szerelmese lettem. Ekkor már a DUSE csapatában versenyeztem. Manapság a konditermi edzések mellé iktattam be a futást, amivel egyre jobb eredményeket értem el. A futás kikapcsol, a stressz elleni legjobb gyógymód. Néha nehéz felkelni, elindulni, de ismerem már jól a futás utáni érzést! Ez ad erőt az edzésekhez és a versenyzéshez is.

– *Milyen távokon indulsz, illetve melyik volt eddig a leghosszabb versenyed?*

– A negyedmaraton az én távom (Rotary 49:26, Oxigén Kupa 45:25), bár ettől rövidebb távokon is indultam már versenyen. A leghosszabb viadalom a hajdúszoboszlói 14 km volt, de mostanában minden versenyről lemaradok, ugyanis a tenisz szerelmese lettem. Idén először mérettettem meg magam, ami egybeesett a futóversenyek időpontjával. Szeptembertől pedig elkezdődött az egyetem, ami szinte minden hétvégemet elviszi.

– *Mely eredményeidre vagy a legbüszkébb?*

– Nem az eredményeimre vagyok büszke, azokon magam is csodálkozom! Inkább arra, hogy ennyi idősen is képes vagyok a kitűzött célok elérésére. Amire igazán büszke vagyok, hogy néhány tanítványom az én példámot követve rajthoz állt. Ez az igazi siker! Szép az aranyérem, de egy „Köszönöm, tanárnő!” mindennél többet ér.

– *Mióta vagy tagja a HRSE-nek, és hogyan, ki által léptél be az egyesületbe?*

– A 2014 októberében kezdődő Oxigén Kupán a 10 km-es csapatot erősítettem tiszteletbeli tagként. 2015. év elején lettem tagja hivatalosan a HRSE-nek. Balogh Imre futótársam volt, aki „bevitt” ebbe a nagyszerű csapatba, örök hála érte! Olyan embereket ismerhettem meg itt, akik különlegesen kitartásukért, segítőkészségükért, emberségükért.

– *Mik a rövid és hosszú távú céljaid a sportban?*

– Az elkövetkező év nem lesz könnyű! Van még két félévem az egyetemi diploma megszerzéséhez, a pedagógus portfóliót is el kell készítenem, van munkahelyem, ahol beleestem a szakfelügyelői ellenőrzésbe és van családom, akik hihetetlen türelemmel viselik a „kissé” mozgalmas életemet. Az előttem álló év inkább az edzések éve lesz. Futok, amikor csak tehetem, és teniszedzésekre is járok, szeretnék mérkőzést nyerni! Nagy dilemmám, hogy futás vagy tenisz?! Egyszerre, versenyszerűen nem megy a kettő! Ez lesz a jövő megoldandó feladata!

*Kati mozgalmas élete bizonyítja, hogy kifogást keresni sokszor mégis nehezebb, mint felkelni a fotelból, és nekiindulni sportolni. Előttünk a példa, van még kérdés?*



## A futás kortalan mozgásművészet

A HRSE csapatának egyik doyenje irigylésre méltó módon az idő előrehaladtával egyre gyorsabb lesz. Sokan még mindig nem hisznek a szemüknek, amikor rákapcsol és csak bottal üthetik a nyomát. A fiatalabbak is elismerően csettintenek az eredményei láttán. Okosan és erejét beosztva fut, az egyes versenyek előtt szinte pontosan megmondja a leendő idejét. Bár izgulós típus, de a rajtpisztoly eldördülését követően mindez tovaszáll belőle. Ő nem más, mint **Balogh Imre**, aki korábban más sportágakban is kipróbálta magát, a futás azonban 2009 óta van jelen az életében.

– *Bár későn kezdte neked, de mégis mi adott lökést a rendszeres futáshoz?*

– A munkahelyi egészségnevelőnk hívta fel a figyelmemet az akkor még Debrecenben is működő Nike futóklubra, és a meghirdetett életmódváltó programra egy csapattal beneveztünk, mondván, nincs veszítenivalónk. A társaság nagy részének nem, de nekem sikerült fél év alatt 10 kg-ot lefogynom, így jobban éreztem magam a bőrömben. Aztán ahogy ez lenni szokott, a jót nehéz abbahagyni, ezért a futás az életem szerves része lett, enélkül szinte elképzelhetetlenek a mindennapok. A futóklubban lelkes és nagyszerű sporttársakkal találkoztam, edzőnk, Szilágyi László pedig mindent megtett a lelkesedésünk fenntartása, eredményeink javítása végett. Neki köszönhetően teljesült 2011-ben a régen dédelgetett álmom, lefutottam a maratont, méghozzá 4 órán belül. Azóta persze több rövidebb versenyen indultam, a legkedvesebb hossz a számomra a negyed- és félmaratoni táv. Itt már nem lehet rutinból futni, a tökéletes felkészülés elengedhetetlen, melyben edzőnk, Makóné Fogarasi Hajnalka sokat segít.

– *Mely versenyeidre, eredményeidre vagy a legbüszkébb?*

– Az Oxigén Kupa sorozatba még 2010-ben szálltam be, azóta minden évben a 10 km-es távon indulok, ahol több korosztályos első és második helyezést értem már el. Az idei Délibáb Terepfesztiválon a 14 km-es távon teljesítet 1:01:10-es időm a 3. helyre repített a 130 versenyző közül. A félmaratoni időim közül kiemelném a Balmazújvároson 2014. november 30. napján futott 1:35:57-et, ezzel is alátámasztva, hogy hidegben is lehet jó eredményt elérni, de a réteges öltözködés különösen fontos.

– *Szabadidődben mit szeretsz a legjobban csinálni?*

– A régi nagy szerelmem az asztalitenisz, de nem szakadtam el az úszástól sem, amelyet bár ritkábban, de kéthetente 1-2 alkalommal űzök. A természet szeretete mindig megvolt bennem, így nem csoda, hogy a HRSE csapatával már többször vettem részt teljesítménytúrán, ezek nemcsak a „jobb együtt, mint külön” mondást támasztják alá, hanem közösség-összekovácsoló szerepe is kiváló. No és az internet nálam is megtette a hatását: az információk, a hírek, a sport elsődleges forrása, ezért is kihagyhatatlan.

– *Milyen célokkal vágsz neki a következő versenyévednek, illetve mit tervezel még?*

– Szeretnék még sokáig futni, amíg az egészségem engedi, ez szinte borítékolható vágy, ami pedig az eredményeimet illeti, szeretném őket, ha csak egy kicsivel is, de megjavítani. Ehhez szükséges a heti háromszori edzés, amelyeken átlag 50 km-t futok. Nagy hangsúlyt helyezek a bemelegítésre, hiszen egy húzóadás, szakadás már nehezebben gyógyul nálam is. Ami a jövőt illeti, még vagy 10 évig tervezem a hosszútávutást, de lehet, hogy ez kitolódik még. A futás kortalan mozgásművészet.

*Imi kiváló amatőr sportolónk ékes példája annak, hogy a futást elkezdni sem olyan nehéz, mint azt sokan gondolják. Ha egészséges vagy, akkor csak akarat kell és kitartás!*



# Bemutatkozik a Tekergők SE – Hajdúböszörmény

2016-ban lesz 20 éves a sportegyesület, amely 1996-ban hegyikerékpáros versenyzőkből állt fel, innen az elnevezés. Az akkor fiatal, 18-20 éves alapító tagok azóta többnyire más irányba orientálódtak, családot alapítottak, elköltöztek Hajdúböszörményből. A városban jelentős változás állt be, amikor 2001-ben kültéri úszómedence, majd 2002-ben fedett uszoda épült, ami bővítette a sportolási lehetőségek táráát. Így az igénynek megfelelően 2002-től már utánpótlás-neveléssel is foglalkozik az egyesület, egy akkor viszonylag új – triatlion – sportágban, és így azok szakágaiban is.

A triatlion 2000-től olimpiai sport. Az úszás, a kerékpározás, és a futás külön-külön is állóképességi sportágak, monotontúrét igényelnek, ám így együtt űzve mégis sokoldalúan fejleszti a sportolót. A több éven át triatlonozó testalkatának összképe kompakt, arányosan izmos, atletikus.



Hajdúböszörményben Molnár Róbert vezetésével egész éves felkészülésre van lehetőség a fenti sportágakban. Megragadnak minden versenylehetőséget, legyen az úszóverseny, terep- vagy utcai futás, duatlon- és triatlionversenyek. Így az éves versenynaptár igen gazdag, van, aki éves szinten több mint 30-szor áll rajthoz. A verseny a legjobb edzés, mindezt

viszont a gyereknél csak úgy lehet helyén kezelni, ha élvezi is. Ezért nincs két egyforma edzés, és keresik az új versenyhelyszíneket, de nem hagyják ki a közkedvelt eseményeket sem.

Mivel több sportágban is jártasak, így a versenyidőszak is hosszabb, szinte se eleje, se vége. Természetesen vannak főbb versenyek, de a hosszú téli, alapozó időszak sem unalmas. Szabadban futás mellett, kiadós, változatos teremedzések várnak a fiatalokra.

Eredményekben bővelkednek, hiszen jelenleg is vannak korosztályos válogatott triatlonosaik, korosztályos bajnokok, de a



legfontosabb, hogy az első generációból többen edzőnek, testnevelőnek tanulnak. Az elsődleges cél tehát továbbra is a helyes életmód kialakítása, elősegítése.

Az egyesület életébe betekintést nyerhetünk, ha ellátogatunk honlapjukra ([www.tekergokse.hu](http://www.tekergokse.hu)), illetve akár személyesen is, hiszen edzéseik nyitottak, a Klubházukban pedig otthonos körülmények között tudják fogadni vendégeiket.

*Molnár Róbert*





A Város napja: több mint 400 éve Báthory Gábor különleges kiváltságot adományozott a városba letelepített hajdúknak. Szeptember 13-án, a város napján emlékezünk meg arról a fontos lépésről, amikor Báthory Gábor Kálló városából áttelepítette Böszörménybe a hajdúkat.

Már a versenynek is múltja, hagyománya van. A 17. alkalommal megrendezett Hajdúfutás, amelyet eddig augusztusban, a Hajdúhéten tartottak. 2015-ben egyesülve a város napi futóversennyel a város napjára tolódott, de nem volt rossz döntés, hisz így például az iskolákból is könnyebb volt a gyerekeket mozgósítani.

A Bocskai téren és környékén megrendezett futóverseny lebonyolítását röviden különlegesen sikeresnek összegezhetjük. 412 rajthoz álló versenyzővel 15 korcsoportban külön futamok indításával és értékelésével, a támogatók önzetlenségével jellemezhető verseny színvonala vitathatatlan!

Ezen a hétvégi napon más városokból is szép számmal érkező vendégek és a helyi pedagógusok és szülők ugyanúgy kitétek magukért, mint a Tekergők SE önkéntes szervezői és a Polgárórség, az elismerés tehát mindenkinek jár!

A Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat és a Hajdúböszörmény Város Önkormányzata által is támogatott eseményt szponzorálta több vállalkozó is, a Duna Dráva Cement, a Kokaker Bt., a Topa Trans Kft., a Venter foto, a Vargatherm Kft., amely cégek egyébként is segítik a sportegyesület életét!

A futóverseny teljes eredménylistája letölthető a [www.tekergokse.hu](http://www.tekergokse.hu) oldalról. További profi fényképek a [www.gyulalovasfoto.hu](http://www.gyulalovasfoto.hu) oldalon!

Molnár Róbert



Szilágyi Ádám, Pálfi Ábel, Seres Dániel



Lovas Bernadett, Chrobák Lili, Rózsa Sarolta



Daróczy Tamás, Révész Máté, Andírkó Csaba

# Villámikrek

Négy fantasztikus vágató az 1950-es években. Zarándi László, Varasdy Géza, Csányi György és Goldoványi Béla. Akkoriban a világ talán legjobban váltó négyese volt. Legyőzték többek között az amerikai váltót is. 1952-ben a helsinki olimpián dobogóra állhattak, majd két évvel később a berni Európa-bajnokságon nem volt náluk gyorsabb 4x100 méteres váltó.



A váltó kezdő emberét, a kiválóan rajtoló dr. Zarándi Lászlót kérdeztük.

*– Fiatal korában tehetséges futballista, aranyjelvényes tornász volt, míg végül 20 évesen a futást választotta. Mi döntött végül is, hogy az atlétikát, a futást választotta?*

– Én a nyolcosztályos gimnázium utolsó négy évében tudatosan készültem a TF-re. A röplabda kivételével minden sportban járatos voltam, és persze versenyeztem is. A fő szerelem természetesen a foci volt, amelyben igazolt játékos is voltam. A TF-re már úgy felvételiztem (szeptemberben), hogy a Fradi ifik keretébe tartoztam, és havi pénzjuttatást is kaptam.

Az 1948-as TF-felvételi közben 60 m-es síkfutásban olyan eredményt értem el, hogy Bácsalmási Péter és Koltai Jenő, a későbbi pótapáim úgy vélték, ebből a gyerekből egy-két éven belül válogatott vágató lehet. Miután megtudták, hogy FTC-s focista vagyok, megbeszélték sorsomat Csanádi Árpáddal, hogy melyik sportágban lehetek hamarabb válogatott. Az atlétikát jelölték meg, s bár az első félévben a TF focicsapatában is játszottam, de közösen megkezdték az átírányításomat az atlétika felé. Megtanítottak a helyes térdelőrajt és a TF 200 m-es futópályáján a kanyarfutás technikájára is.

*– Mik voltak az első sikerek mint vágató, hogyan jött létre a „Villámikrek” váltó?*

– 1949 tavaszán rábeszéltek, induljak el az Országos Egyetemi és Főiskolai bajnokságon 100 m-en. Megnyertem – a második Varasdy Géza volt –, s mivel győzni a sportban mindig imádtam, ezért Péter bá javaslatára több 100 m-es síkfutóversenyen is elindultam. Legtöbbször győztem. Ebben az évben bekerültem a VIT-keretbe, majd felnőtt válogatott lettem. Az edzőtáborban megtudtam, hogy mint válogatott atléta külföldre is utazhatok. Ez plusz ösztönzőként hatott rám. 1949 telén már az atlétaválogatottal készültem a következő idényre. Itt kerültem közelebbi kapcsolatba a Csányi, Goldoványi párossal. Az edzéseken az is kiderült, hogy mind a rajtversenyeken, mind a résztávós kanyarfutásokban legtöbbször én szerepeltem jól. Ezért rövid idő után már mint a váltó kezdőembere edzettem.

1950-ben először Pozsonyban voltam a váltó tagja. Onnan Varsóba, majd Moszkvába utaztunk. Mindhárom versenyen győztünk. Ezen győzelmek eredményeként a sportújságíróktól megkaptuk a „Villámikrek” elnevezést, amit tulajdonképpen a londoni magyar váltó tagjaitól örököltünk.

*– Huszonhárom éves volt, amikor 1952-ben a helsinki olimpián a dobogó 3. fokára, majd 2 évvel később a berni Európa-bajnokságon a dobogó tetejére állhatott. Milyen érzés volt?*

– Az 1952-es év több szempontból is örökké emlékezetes marad számomra. Ebben az évben végeztem a TF-en és lettem testnevelő tanár. Ezzel párhuzamosan megkaptam kinevezésem a TF Atlétikai Tanszékére tanársegédként. Büszke vagyok rá, hogy 40 év múltával innen mentem nyugdíjba mint mesteredző, mint a pedagógia doktora és mint tanszékvezető egyetemi docens.



Zarándi László, Varasdy Géza, Csányi György, Goldoványi Béla

Befejezve az 1952-es évi tavaszi felkészülést, a tanulás mellett másik legfontosabb feladatom az volt, hogy mint olimpiai kerettag is megtegyek mindent, hogy ki is juthassak az olimpiára, s ott majd bekerüljünk a döntőbe, hiszen a hivatalos elvárás ez volt velünk szemben. Kiutaztunk Helsinkibe. Az olimpia kezdete után – a versenyeket megnézve – a többi sportág világklasszisait is láthattam. De eljött a mi „időnk” is, és ekkor már csak a váltó sikeres szereplése lebegett célként előttünk. Az előfutamok előtt edzőnk csak annyit mondott, hogy ha megcsináljuk azt, amit edzéseken már bemutattunk, akkor biztosan döntősek vagyunk. Bejutottunk. A döntőről csak az maradt meg bennem, hogy jól rajtoltam, és primán megfutottam a kanyart is. Gézával is nagyszerűen sikerült a váltás. Ezután már csak azt láttam, hogy Béla az élvonalban futott be a célba. Néhány perc idegőrlő várakozás után azt is megtudtuk, hogy harmadikok lettünk.

Hogy mit éreztem akkor és mit éreztem eredményhirdetés alatt a dobogón állva? Azt hiszem, semmit, és mégis mindent, mert könnyeimet letörölve azt éreztem, hogy én vagyok a világ legboldogabb embere, hiszen tagja vagyok annak a váltónak, amely 1952-ben az olimpián, a világ legnagyobb versenyén harmadik lett.

1954-ben már felnőttnek éreztem magam. A TF-en tanítottam. A válogatott viadalokon és a meghívásos külföldi váltó versenyeken legtöbbször győztünk. Mégis az Európa-bajnokság előtt egy pozitív drukk jelentkezett bennem. Tudtam, hogy milyen jó győztesen a dobogó legfelső fokán állni és milyen felemelő érzés a magyar himnuszt hallgatni. Esélyesként emlegettek bennünket, de az évi ranglistán akkor még csak a negyedikiek voltunk.

A dobogón a himnuszt könnyeztem meg és azt a tényt, hogy Európa legjobb 4x100 m-es váltója vagyunk.

*– Már 27 évesen, egy sérülés miatt visszavonult. Mi történt ezután?*

– Izomszakadás miatt nem vehettem részt a melbourne-i olimpián. Sőt az orvosok azt is közölték, hogy a lábam már nem lesz többé alkalmas magasszintű teljesítményre.

Két pótapám sietett segítségemre, s bevezettek az edzői szakma rejtelmeibe is.

Mint kezdő ugróedző azért a váltóktól sem szakadtam el. Voltam mind a férfi, mind a női 4x100 m-es válogatott váltónak az edzője. A nagyobb sikereket azonban mint ugróedző értem el. Voltak országos bajnokaim és országos rekordereim is. Sajnos világversenyen nem volt dobogós versenyzőm, kivéve a fedettpályás világversenyeket.

*– Mit üzenne a mai fiatal atlétáknak, futóknak?*

– A fizikális tehetség önmagában nem elég. Fontos, hogy mindig elérhető célt tűzzenek ki maguk elé. S a cél elérése érdekében maximális alázattal végezzék el az edzőik által kiszabott feladatokat.

*Dr. Zarándi László fantasztikus sikereket ért el. Az olimpiai dobogón állva olyan pillanatokot élhetett át, ami minden atléta vágya, álma.*

Cseke