



HFM

Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015. II. évfolyam, 2016. január - 3. szám
DIGITÁLIS KIADVÁNY

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

BÚÉK!



Papp Krisztina

Bérces Edit gondolatai a futásról
Hajrá Futás Gyermekverseny
Atlétatalálkozó
Fuss 1000 km-t 2016-ban



Csere Gáspár

Te miért futsz?

Értékeket közvetíteni
Átfutnak az újévbe
Daruvonulás
Amatőr futók

Gondolatok a futásról

Mi a futás? A futás számomra az örömszerzés egyik legjobb eszköze. Ugyanakkor szabadságvágyat, némi lázadást is jelent, olykor menekülést a civilizációs zajoktól.

A hosszútávfutástól megváltozik az ember értékrendje. A természet közelségében megtanultam örülni a legapróbb dolgoknak: az árnyéknak a hőségben, a víznek a szomjúságban, a szél zúgásának a fülemben, a lábam ritmusos dobogásának, vagy éppen a friss hó ropogásának a talpam alatt.

Az ultrafutás a **feltámadás reményének sportja**, hiszen a hosszú távok során oly gyakran feladhatnánk a versenyt, ha nem bíznánk a feltámadás reményében.

Miért pont ultramaraton? Nem én választottam a távot, hanem **a táv választott engem**. Olyan ajándékot kaptam az élettől, amely ezen a távon érvényesíthető. Az ultramaraton egy bizonyos táv megtétele után már nem fizikai, hanem **szellemi és lelki képességet igényel**. Ez egészen más matematika, mint amit az iskolában tanulunk. A 100 kilométernek nem 50 kilométernél múlik el az első fele.

Ami pedig az ultramaraton **műfajait** illeti, megkülönböztethetjük a **realista futást**, melynek során két pontot összekötünk, például Békéscsabát és Aradot. A körözős, kötött idejű versenyek már a **szürrealizmust** képviselik. Ilyen például a Surgeres-i szürke salakpályán 48 órán át futni, ahol különösen nagy jelentősége van a fantáziának, a kreativitásnak és a monotonitátnak. Amikor pedig egy helyben, például futópadon futunk egy napon keresztül az már **abszurd** teljesítménynek mondható.

A futást egyébként nem elkezd, hanem abbahagyja az ember. Figyeljük csak meg a tipegő kisbabákat! Ők sem járnak kezdenek először, inkább szaladni próbálnak, mivel ez az egyik legtermészetesebb mozgásforma. Nekik a futás még önmagában játék, mint ahogy az

első nyelv, az anyanyelv tanulása is. Párhuzamot látok a nyelvtanulás és a futás között. Mindkettőhöz kitartás kell, és **fel kell tudni állni minden egyes nyelv-, illetve lábbotlás után**, és folytatni kell a legnehezebb pillanatokban is. A leghosszabb táv is lépésekből, a legnehezebb mondat is szavakból, kifejezésekből áll. Hasonlóan, a Balaton megkerülésekor is egyszerre csak egyet léphetünk.

Hogy félek-e? Amikor a városkörnyéki dombokon futok, sokszor egyedül, esetleg sötétben – nem félek. Ha szeretettel futok, nincs helye bennem a félelemnek. Egyébként halálközeli élménybe egy kutya farka támadásakor kerültem, melyben negyvenhét kutya harapást szenvedtem.

A nagyon hosszú távok lefutása alatt **kétféle segítségre** támaszkodom. Az egyik a konkrét **fizikai** segítség, amit a versenyen kísérőimtől kapok etetés, itatás, kényeztetés formájában. Ide sorolom még a felkészülés támogatóit is: a masszörzt, a gyógytornászt, sportorvost, a futótársakat, a családot, a barátokat. A **metafizikai** segítők listája talán még ennél is hosszabb: vannak közöttük élő és már nem élő családtagok, barátok, művészek, igazi történelmi hősök vagy akár szüleim, nagyszüleim háborús és 1956-os emlékei. Ha rájuk gondolok és nekik dedikálom futásomat, teljesítményük és szenvedésük árnyékában a futásom fájdalom eltörlődik.

Tévhit a hosszútávfutó magányossága. Az elmélyült alkotáshoz egyedüllétre van szükség, erről lehet szó. Sohasem unatkozom a versenyeken, sőt előfordul, hogy egy huszonnégy órás viadalon gondolatban időzavarba kerülök

Jó futás az a kegyelmi állapot, amikor úgy érezzük, hogy jobban nem is mehetett volna, azaz mindent kiadtunk magunkból. Az adott pillanatban a tőlünk telhető maximum nyújtását jelenti, számítások nélkül. **Csak teljes önátadással érdemes élni**. Még hozzá úgy, hogy egy lépést (szót, cselekedetet, tettet, tétlenséget, azaz mulasztást) se kelljen megbánni később.

Fontos a kitartás, a bátorság és a türelem. Az a jól sikerült futás, ha közben úgy érzi az ember, hogy a távolság gyorsabban fogy, mint az idő. Ilyenkor jöhet a katarzis. Ezt éreztem a 100 kilométeres világbajnokságon is 2000-ben.



Bérces Edit

Legendás ultrafutó. Világbajnok 100 km-en, Európa-bajnok 100 km-en és a 24 órás futásban, országos bajnokságot nyert két alkalommal 100 km-en, világsúcsot futott 100 mérföldön, 200 km-en és a 24 órás futásban. 2000-ben és 2002-ben a világ legjobb női ultramaraton futójának választották.

Információk:

www.debrecenikilometerek.hu – www.ebesisportbaratok.hu

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

www.tekergokse.hu

Facebook: **HAJRÁ FUTÁS**

BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!

HAJRÁ FUTÁS!



Logos: DKM Debreceni Kilométerek, EBSI SPORTBARATOK KOZHASZNÚ EGYESÜLET, HAJDÚ RENDEZÉSI SPORTEGYESÜLET HRSE, TEKERGŐK Hajdúböszörmény, Hajrá Futás Egyesület ALAPÍTVA 2015

Debreceni Kilométerek Sportegyesület - Ebesi Sportbaratok Egyesülete
Futó Duna SE - Hajdú Rendészeti Sportegyesület
HAJRÁ FUTÁS Egyesület - Tekergők SE

Te miért futasz?

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

Azt kérdeztük tőlük: te miért futasz?

Papp Krisztina olimpikon, 30-szoros országos bajnok távfutó



Miért futok?

20 év futás után az ember szeretetből fut, ezt nem lehet megerősíteni. Ahogy az ember érettebb lesz, úgy változik az ő és a futás kapcsolata. Gyerekként a nagy álmok hajtottak, jó volt az atlétika közegben lenni. Megmentett a futás és biztonságban éreztem magam. Aztán felnőttem, érettebb lettem, nem csupán egy menekülési útvonal volt, hanem a sorsom. Rengetegszer abbahagyhattam volna, az út rögzös volt. Szerencsémre abban nevelkedtem, hogy a munka meghozza gyümölcsét, ezt anyukám részéről hoztam magammal, az edzőim is a munkában hittek, és amikor én fiatal voltam, rengeteg jó futónő volt a pályán illetve utcai

versenyeken, akikről megtanulhattam a versenyzést és a munkához való hozzáállásuk számomra példaértékű volt. Ezt gyúrtam össze az én személyiséggemmel és a „futás a sorsom” gondolatot tovább vezetve a futás olyan nekem, mint egy tulajdonság, bennem van és kész.

33 évesen kezdem megérteni a dolgok működését. Fiatalon ösztönből, vagányságból készültem fel, álltam oda, idősebben már tudatosabban teszem a dolgom, de az ösztönösségnek is ott kell lennie. Egy versenyen egyedül vagy, magadnak kell megoldanod a feladatokat. Mert van, hogy tizedmásodpercek döntenek. Ezt részben lehet tanulni, de a legszerencsésebb az, amikor ösztönből jönnek a jó megoldások, nem kell annyit agyalni. Nagyon szeretem azokat a futókat, akiknél látom, hogy a lényükből sugárzik a szeretet, a „szakma” iránt. Látom, hogy élvezik. És nem csak ez a görcsös, „akaromság” van bennük.

Hálás vagyok a sorsnak, hogy futhatok, hogy egészséges vagyok, ennél nagyobb ajándék az életben kevés akad.

Csere Gáspár maratonon olimpiai kvótát szerzett Rióra

Egészen korán, már óvodás koromban megszerettem a futást, majd 10 évesen a versenyzés is magával ragadott. Ezt követően nagyjából egy évtized telt úgy el, hogy ösztönösen futottam, vagyis nem igazán tudtam, hogy hova, miért... Aztán 20-21 évesen sok mindenben megváltoztam és a futáshoz fűződő viszonyom, értékrendem is kifarrott. Így ma már határozott véleményt tudok formálni ebben a kérdésben.

A futás szeretete alapvetően egy belső igény, ami már gyermekkoromban is megmutatkozott. Egyszerűen örömet lelem a futásban. Szeretem ezt a mozgáskultúrát, és izgalomba jövök, ha futni készülök. Az edzés során kellemes fiziológiai és lelki állapotba kerülök, majd élvezem a távfutás során felszabaduló szabadságérzetet, lendületet, valamint azt az esztétikai élményt, ami a futómozgással jár. Futás közben produktívan tudok gondolkodni vagy éppen teljesen kikapcsolni. A teljesítés ténye, a különféle eredmények (idő, helyezés) és az ehhez fűződő elismerések mind olyan sikerélményeket okoznak, amelyek a futás iránti elkötelezettségemet erősítik. A futás és a versenyzés



Szaszafotó

valamint Isten dicsőségét is kell vele szolgálnom, hiszen Tőle kaptam ezt a nagyszerű ajándékot. Jó érzéssel tölt el, hogy olyan tevékenységet végezhetek, amivel mindenki jól jár.

Keczán Mariann amatőr futó



egyfajta életforma, én pedig egyre inkább „futólénnyé” válok.

A futásra mindig is egy titokzatos ösztönzést, késztetést éreztem, mintha erre születtem volna. 17 évnyi rendszeres futás után bátran ki tudom jelenteni, hogy ezen a területen egy tehetséget kaptam Istentől. Egyszerűen nem lehet véletlen, hogy futó lettem, mert ez számomra egy természetes tevékenység, ami egyrészt könnyedén megy, másrészt úgy tűnik, hogy nagy eredményeket is tudok vele elérni. Miután ezt tudatosan felismertem, egyre nagyobb hangsúlyt kezdtem tenni arra, hogy hűségesen, eredményesen sáfárkodjak ezzel a talentummal. A sáfárság kapcsán azt is megértettem, hogy a tehetséget nem csak a saját érdekében kell hasznosítanom, hanem egyfelől az embertársaim felé is értéket kell közvetítenem (példakép funkció),

valamint Isten dicsőségét is kell vele szolgálnom, hiszen Tőle kaptam ezt a nagyszerű ajándékot. Jó érzéssel tölt el, hogy olyan tevékenységet végezhetek, amivel mindenki jól jár.

Az általános iskolában sporttagozatos voltam, tehát a sport a mindennapi életem része volt és már akkor is igazán a hosszabb futásokat szerettem. Ezek után mindenféle sportot űztem addig, míg meg nem született a nagyobbik fiam. Úgy éreztem, hogy olyan mozgás kellene, ami a fiam mellett is könnyedén rendszeresen teljesíthető, ekkor választottam a futást. Esténként egyedül kint a szabadban. Eleinte csak 3-4 km-t futottam, de már azok is nagyon kikapcsoltak, és megszerettették a futás élményét. A második fiam megszületése után kezdtem igazán hosszabb távokat futni (10 km). Amikor 2012-ben visszaálltam dolgozni, akkor már kacsingattam már kisebb-nagyobb futóversenyekre is. Éreztem magamban, hogy a bizonyítási vágyamat is szeretném végre kipróbálni, ekkor egy kolléganőm javaslatára elkezdtem rendszeresen indulni az Oxigén futásokon is. Az első alkalommal

annyira megtetszett annak varázsa, hogy azóta csak néhány alkalmat hagytam ki. Sőt a nagyobbik fiam is többször indult a mókus futamon, ahol egyszer második helyezést is ért el. Több futóversenyen is indultam, ezek inkább félmaratoni távok voltak. A versenyeken aránylag nagyon jó helyezéseket sikerült elérnem. Az utolsó félmaratonomon a dobogó második fokára is felléphettem. Ma már van egy kis futócsoportom, akikkel rendszeresen, minden héten 2-3 alkalommal edzünk. Általában 10 km-ert futunk, de egy nagyobb versenyen előtte hosszabb távokat is beiktatunk. A kis csapat annyira összezokott, hogy egymást is elkísérjük egy-egy futóversenyre, kis adrenalin fokozásra. Nekem a futás a legoptimálisabb sport, mivel nem csak karbantart, hanem feltölti a testemet és lelkemet.

Cseke

II. HAJRÁ FUTÁS

Nagyerdei gyermek futóverseny-sorozat 2016.

Mottó:

„Gyerekekkel foglalkozni annyi, mint jövőt építeni.”



A verseny fővédnöke:
Béres Ernő Világcsúcsot futott atléta

A verseny helye: Debrecen, Nagyerdő.

- Egy versenysorozat:**
- amely csak a gyerekekről szól,
 - amely ideális körülmények között a csodálatos Nagyerdőben kerül megrendezésre,
 - **amelyen nevezési díj nincs,**
 - amelyen a gyerekek a célba érkezés után ásványvizet, almát és csokit kapnak ajándékba,
 - amelyen az érmeiket egykori kiváló atléták, futólegendák adják át.

Időpontok:

Április 9., szombat – Május 7., szombat,
Futólegendák találkozója – Május 28., szombat
Július 2. szombat – Augusztus 13., szombat –
Szeptember 10., szombat

A verseny résztvevői: 14 év alatti gyermekek

Rajtok:

10:00 Gyermek Fiú – Leány Nyuszi – futam 2009–2010
1,5 km (1 kör)

10:25 Serdülő I. Fiú – Leány futam 2007–2008 2,5 km
(1 kör)

10:50 Serdülő II. Fiú futam 2005–2006 3 km (2 kör)
Rózsavölgyi István emléktverseny

Rózsavölgyi István (1929–2012)

Olimpiai dobogós középtávfutó, 1960-ban Rómában 1500 méteren, bronzérmet szerzett. Pályafutása során 7 alkalommal futott világcsúcsot, hármat egyéniben és négyet váltóban.

10:50 Serdülő II. Leány futam 2005–2006 3 km (2 kör)
Kazi Aranka emléktverseny

Kazi Aranka (1933–1972)

Az első magyar atlétanők közül először ő futott világcsúcsot, 1954-ben a 880 yardos síkfutásban elért 2:11,6-el. Világcsúcsot futott váltóban is a 3×880 yardos síkfutásban. Sokszoros magyar válogatott, 19 alkalommal nyert országos bajnoki címet és 13 alkalommal futott országos csúcsot.

11:15 Serdülő III. Fiú – Leány futam 2003–2004 3 km (2 kör)

FUT AZ ÓVODA!

Verseny a versenyben!

Versenyt hirdetünk az óvodák számára.

Melyik óvoda tud a legtöbb gyermeket mozgósítani a versenysorozaton?

A versenysorozat végén a győztes óvodák serleget, oklevelet és ajándékot kapnak.

A verseny rendezője:

„HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Hajdú Rendszerteti Sportegyesület
Szervező: Cseke István

A versenyen nevezési díj nincs!

Díjazás:

Mindenekelőtt a futótársak elismerése. Az egyes versenyek után versenyszámonként az abszolút első 3 helyezett érmet kap. A versenysorozat végén az elért pontszámok alapján az első 3 helyezett érmet, emléklapot, ajándékot, továbbá, akik az első 5 versenyből legalább 3 versenyen célba érkeztek, emléklapot és ajándékot kapnak.

Az összetett verseny eredmény hirdetése a 6. versenyen, szeptember 10-én lesz.

Információ:

istvancseke55@gmail.com tel.: 06-30-6953880

Facebook: HAJRÁ FUTÁS csoport

Mindenkit szeretettel vár a

HAJRÁ FUTÁS Egyesület és a

Hajdú Rendszerteti Sportegyesület

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 Rendszerteti Sport Egyesület, a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület és a Tekergők Sportegyesület közös digitális kiadványa

▪ Grafikai munkálatok: 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.

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.” Sallustius

Futólegendák találkozója

Debrecen, 2016. május 7.

Mottó:

„Mert ott van a piramis, az fennmarad,
ha beszélnek róla, ha nem.
De egy eredmény, még ha oly kivételes is,
azt megjavítják, elszáll,
nem marad, csak annak, aki elérte,
ha nincs, aki örökítse.”

Igen, örökíteni, és napirenden tartani. És nem csak egy emberi gesztus okán, bár önmagában már ez is elég magyarázat lehetne, azonban ennél sokkal többről van szó. Ezeket a kiváló sportembereket, eredményeiket napirenden kell tartani és örökíteni. Mert hatása van. Példaképek. Hatása van a jelenre és hatása van a jövőre. Mert a múlt tisztelete nélkül nincs jövő. Nem lehet. Csak üresség.

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület ismét atlétatalálkozót szervez, ezúttal az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek kiváló magyar női rövidtávfutóit hívja meg egy találkozóra. A találkozóra Debrecenben, a Nagyerdőn kerül sor, 2016. május 7-én. A meghívottak között találhatók olimpikonok, sokszoros országos bajnokok, országos csúcsot futott atléták.

A találkozó a **II. HAJRÁ FUTÁS Nagy-erdei gyermek futóverseny-sorozat** 2. fordulójában kerül megrendezésre.

A program a következő:

A találkozás örömteli pillanatait után egy 100 méteres közös futás következik. Ezután a nagyszerű atlétákat egyenként a dobogóra szólítják, elhangzanak a leg-szebb eredményeik, kapnak egy egyedi emlékérmet, és egy feliratozott serleget.

Ezután az Oláh Gábor utcai pihenőházban folytatódik a program. Itt egy kis üdítő és sütemény mellett folytatódhat a beszélgetés. Itt átnyújtjuk nekik a találkozás alkalmából elkészített emléklapot, amelyben egy tablókép található a meghívást elfogadott atléták futóképével, továbbá egy pólót, amely tartalmazza az atléták nevét.

Reményeink szerint egy szép érzéssel távoznak majd, és olyan szeretettel a szívükben, amilyen szeretettel fogadjuk őket.

Hajrá Futás!

Cseke



Férfi rövidtávúfutók találkozója Budapest, 2015. május 30.



Női távfutók találkozója Debrecen, 2013. október 12.



Férfi távfutók találkozója Debrecen, 2012. október 13.

FUSS 1000 km-t 2016-ban!

Jelentkezni 2015. december 31-ig lehet, de a kilométereket csak 2016. január 01-től gyűjtheted!

A Debreceni Kilométerek Sportegyesület célja, hogy minél több ember fusson, mozogjon egész évben. E cél megvalósítása érdekében egész éves versenyt hirdetünk a Hajdú-Bihar Megyében élő futóknak! Nem csak a megyében futhatsz! Ha elutazol nyaralni vagy kirándulni és ott futsz azt is beírhatod!

Egy év alatt kell 1000 km-t futni.

A feltétel, hogy legalább egy versenyről részt kell venni, az ott futott kilométert is be kell rögzíteni. Ez egy becsületbeli verseny. Mindenki magának rögzíti be a honlapon. Bármikor meg tudja nézni hol tart a kilométer gyűjtésben, és hol tartanak a versenyre bejelentkezett futók.

Aki kigyűjtötte az 1000 km-t kap egy pólót a Debreceni Kilométerek Sportegyesületől, „Lefutottam 1000 km-t 2016-ban” feliratú pólót. A pólókat ünnepélyes keretek között fogjuk átadni a futóknak.

Jelentkezés szabályai:

- Be kell regisztrálni a honlapunkon, a

www.debrecenikilometerek.hu oldalon – ha már versenyeztél nálunk erre nincs szükséged, mert már be vagy regisztrálva.

- A felhasználói névvel, jelszóval belépsz, jelentkezel a versenyre, és megadod mely településen élsz!

- **Jelentkezni 2016. január 31-ig lehet!**

Km felvitel – 2016.01.01. – 2016.12.31.

1. Be kell lépned a felhasználói névvel és jelszóval!
2. A FUSS 1000 km-t verseny kiírásnál, nem a nevezés van kiírva, hanem FUTÁSNAPLÓ!
3. Rákattintasz a FUTÁSNAPLÓRA! Beírod hány kilométert futottál (*Méterben kell megadni!*), meg kell adnod, hogy mikor, és milyen talajon.
4. Minden futásodat, be kell rögzítened, azon a napon, amikor futottál, mert másnap már nem engedi az előző dátumot a rendszer.
5. Mindegy, mennyit futsz egy nap alatt, nincs meghatározva a táv, a lényeg, hogy fuss!!



Tanácsok az 1000 km lefutásához:

- Fuss rendszeresen! Ne legyen olyan hét, hogy nem futottál semmit, kivétel, sérülés vagy betegség esetén!
- Hetente 3-4 alkalommal mindig fuss! Bármilyen kicsi táv is fontos!
- Nagyon fontos a fokozatosság, a futások hosszát fokozatosan növel!
- A bemelegítést és nyújtást ne hagyj el!

Tóthné Pánya Marianna



V. Aquaticum Jótékonysági Mikulás Futáson részt vevők száma rekordot döntött

2015. december 4.

Az V. Aquaticum Jótékonysági Mikulás Futáson 2015. december 4-én több mint 800 futó vett részt. A rajt és a cél a Debreceni Stadionnál volt. 1,1 km távot kellett teljesíteni a stadion körüli futópályán a résztvevőknek.

A versenyre eljött a Télapó is, aki a gyerekeknek szaloncukorral kedveskedett. Nagyon sokan öltöztek jelmezbe, télapónak, krampusznak, angyalnak, amivel vidám hangulatot teremtettek a futáson.

44 csapat indult, a legnagyobb létszámmal a Mechwart András Gépipari és Informatikai Szakközépiskola és a Szent Mihály Görög katolikus Általános Iskola csapata vett részt.

A nevezési díj egy tábla csokoládé volt. Az összegyűjtött csokoládét a Debreceni Kilométerek Sportegyesület a Bárczi Gusztáv Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézményben tanulónak adta át.

A célba érkezés után díjaztuk az első három nőt és férfit befutót.



Női helyezettek

- I. Jánossy Fanni
- II. Kis Leila
- III. Kovács Boglárka.

Férfi helyezettek:

- I. Fülöp Attila
- II. Horváth Marcell
- III. Jung Ferenc

A távot teljesítők, a rajtszámmal a futás után, 18 órától zárásig (20.30-ig.) térítésmentesen bemehettek fürdeni az Aquaticum Mediterrán Élményszobába.

Tóthné Pánya Marianna



A Mikulás és a DKM csapata



Átadtuk a több mint 800 tábla csokoládét a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézményben tanulónak

A futás optimistává tesz

Lugosi Imre

– *Hogyan alakult sportpályafutásod?*

– 25 éves koromig fociztam és pingpongoztam, de abbahagytam az aktív sportot, mert a sorozatos bokasérüléseim hátráltatták a fejlődésemet. Ezután 25 év semmittevés következett, majd 2004-ben, 50 évesen kezdtem el újra kocogni. 2009-től pedig rendszeresen, céltudatosan edzek, és versenyekre is járok.

– *Milyen versenyeken értél el jó eredményeket tavaly?*

– A debreceni Oxigén kupán rendszeresen indulok, és korcsportomban az élbolyban szoktam végezni. Az ebesi SEBES utcai futóverseny hangulata is megérint, mert itt is gyorsabban szedem a lábam, gondolom, a hazai pálya előnye és a szurkolók miatt is.

– *Mire kell jobban odafigyelned a jövőben?*

– A táplálkozásomra. Korábban vegetáriánus voltam 8 éven keresztül, és nagyon jól éreztem magam. Elmúltak a testi fájdalmaim. Úgy érzem, ismét szükségem lenne egészségesebben étkezni, ami pozitívan hatna a futásomra is.

– *Mik a kitűzött céljaid 2016-ban?*

– Rendszeresen indulok az Oxigén kupán, melyet állapotfelmérésnek is tartok. Már elégedett lennék a teljesítménnyemmel, ha nem romlik az időeredményem, vagyis a korábbi évek szintjét meg tudom futni.

– *Szereted a természetet. Milyen előnyökkel jár erdei környezetben futnod?*

– Nagyon jó, ízületekímélő az erdei talaj, és egyben változatos is. Ha itt futok, a térdfájdalmaim sem jönnek elő. Emellett szép a környezet, és tiszta a levegő. Nagyon pozitívan hatnak rám a futótársaim is. Rendes emberek. Feldob, ha másokat is látok futni, ösztönöznek, és motiváltabb vagyok.

– *A hétköznapiakban milyen pozitív hatások érnek a futás által?*

– Elég pesszimista ember vagyok, de a futás és a futók nagyon pozitívan hatnak rám. Mióta edzek, sokkal optimistább vagyok. A közérzetem is javult. Általában edzések és versenyek után pár órával érzem legjobban magam.

– *Az időjárás hogyan befolyásolja a teljesítményedet?*

– Amikor jön a hideg időjárás front széllel és enyhe esővel, akkor igazán jó időket szoktam futni. Melegben is szeretek futni, viszont a nyálkás, ködös időben, és amikor a hideg időjárásból hirtelen megszűnik az idő, gyengébb eredményeim vannak.

– *Mik az erősségeid és gyengeségeid?*

– Sokszor nem érzem az ideális tempót, ezért jó, ha fut valaki előttem és diktálja az ütemet. Ilyenkor felpörgök, és az időeredményem is sokat javul. A táv utolsó pár száz méterét is legtöbbször meg tudom húzni, mert maradnak még tartalékaim.

– *Vannak példaképeid?*

– Példaképeim azok a sportszervezők, akik lehetőséget biztosítanak egész évben arra, hogy versenyezhesünk. Amúgy Cseke István a legnagyobb példaképem. Nagyon megtisztelő, hogy Balczó Andrással, a nemzet sportolójával is találkozhatunk és beszélgethetünk a nagyerdei futóversenyeken.

Sós Barnabás

A Nagyerdő a világ legjobb futópályája

Petneházi Gábor

– *Hány éve futsz rendszeresen, mikor köteleztél el magad a sportok királynőjének?*

– Komolyabban 4 éve futok és versenyzek rendszeresen. Előtte is jártam kocogni, de csak azért, hogy jobban menjen a foci. Bolondnak tartottam mindenkit, aki labda nélkül fut, de azóta nagyon megváltozott a véleményem.

– *Melyik eredményedre vagy legbüszkébb a tavalyi évben?*

– A legutóbbi, decemberi fordulóban nyertem életemben először a nagyerdei Oxigén kupa futamot, aminek nagyon örülök, mert már évek óta próbálkozok vele. Az Aradi János Emlékversenyen is idén győztem először. Ezek az én szintemen nagy eredmények.

– *Milyen céljaid, terveid vannak a 2016-os évre?*

– Erre nem tudok teljesen őszintén válaszolni, mert anyukám olvashatja, és ő eléggé félt... De bevallom, szeretnék a megszokottnál egy kicsit hosszabb távon is futni valami jó kis versenyt. De nyugi, Anya, nem viszem túlzásba.

– *Állandó résztvevője vagy a debreceni nagyerdei futóversenyeknek, miért szeretsz ott futni?*

– Szerintem a Nagyerdő a világ legjobb futópályája. Sok helyen szoktam futni, de szerintem ez az egyetlen, amit sosem tudok megunni. A versenyeknek pedig nagyon jó a hangulata, jó a közösség, szóval szomorú vagyok, ha ki kell hagynom valamelyiket.

– *A rendszeres testmozgás milyen hatással van a hétköznapijaidra?*

– Egy ideje már dolgozok, ami hétköznapi 8 óra képernyő előtt üldögéléssel jár. Amikor teljesen fáradtan kijövök az irodából, és azt érzem, hogy semmihez nincs erőm, lemegyek futni, és általában ilyenkor esik a legjobban. Felfrissülök, kitisztul az agyam.

– *Mi motivál mégis, ha éppen nincs kedved elmenni futni?*

– Egy jó ideje a saját magam edzője vagyok. Nem fordulhat elő olyan, hogy például nagyon nincs kedvem erőset futni, miközben azt írja az edzésterv. Muszáj, és ezt megbeszéltem magammal. Persze könnyen el is lustulhatnék, de mindig vannak előttem versenyek, célok, és ez bőven ad elég motivációt. Szeretek futni, ezért sokat nem kell győzködni magam.

– *Vannak olyan körülmények, amelyek kimondottan kedveznek ahhoz, hogy jó eredményt érj el, vagy éppen hátráltatnak?*

– Mostanában próbálom azt elemezgetni, milyen dolgok befolyásolják leginkább a teljesítményem. Nálam a hőmérséklet sokat számít. Meleg időben sokkal rosszabbul bírom. Az is sokat számít, hogy felveszem-e a „varázscipőmet”.

– *Gyors lábú futó vagy. Természetes adottság, vagy sokat dolgozol a lépésfrekvenciád fenntartásáért?*

– Szólták mondani, hogy elég nagy frekvenciával futok, de én nem teszek ezért semmit, nekem ez a természetes. Így esik jól. Ennek ellenére nem vagyok azért nagyon gyors, tehát valamit biztosan rosszul csinállok. Ezen lehet elvileg valamennyit javítani, kicsiket lépek és elbírom a nagy frekvenciát, vagy szépen kilépek, de lassabban. Amennyiben a jövőben nagyon megtákosodok, és úrbeli időeredményeket produkálok, valószínűleg rájöttem, hogy mégis lehet a két dolgot egyszerre csinálni.

Sós Barnabás



Számoljuk a kilométereket

Fuss mindennap és gyűjtsd a kilométereket, így sokat tehetsz az egészségedért, és közelebb kerülhetsz a fődíjhoz is!

Az Ebesi Sportbarátok Egyesület minden év májusában megszervezi a Sportmaraton elnevezésű rendezvényt, ahol számtalan sportolási lehetőséget kínálunk az ebesi gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Ezeken az eseményeken 12 órás folyamatos váltófutást is szervezünk évek óta a sportpálya melletti füves futókörön. A rekordkísérletek sikerén felbuzdulva ősszel elindítottuk a „**Számoljuk a kilométereket**” szeptemberi sportakciónkat. A felhívással szerettük volna tovább népszerűsíteni Ebesen az atlétikát és felmérni, mennyien és mennyit futnak a sportpálya futókörén. Minden futást követően az erre a célra kihelyezett gyűjtőládánál kellett kitölteni

és bedobni az igazolószelvényt futásunkról. A feldolgozások során megbíztunk futóinkban, hogy csak sportszerűen versenyeznek, és a valós adatokat tüntetik fel. Minket is meglepett, milyen óriási verseny alakult ki az akció végére. Az eredmény önmagáért beszél: 160 sportoló rótt a köröket és szorgalmasan gyűjtötte a kilométereket. Összesen 8000 kört, azaz 4000 kilométert futottak le a sportolók egy hónap alatt. A díjátadóra a női és férfi kategória első 15 futójának küldtünk meghívót, akiket értékes ajándékokkal díjaztunk. A meghívottak emléklapot és ESBE pólót kaptak, az első három helyezett érmet, a második helyezett ajándék utalványt is nyertek. Az első pedig megkaphatták a jól megérdemelt márkás futócipőt, melynek kiválasztásában is segítettünk. A férfi mezőny első helyezettje Mészáros István lett, aki a legtöbb kilométert

futotta, nem sokkal lemaradva tőle a tehetséges fiatal versenyző, Kiss Patrik végzett. A győztes, Patrik és a megjelentek legnagyobb meglepetésére, felajánlotta nyereményét a második helyezettnek, aki meghatódva fogadta el a főnyereményt. Az egyesület Mészáros Istvánnak „Ebesi Sportbarát Fair Play” díjat adományozott. A férfiaknál a harmadik helyezett Leiter Bálint lett. A női mezőnyben igen szoros és kemény küzdelemben győzött Illyésné Pócsi Gyöngyi, második lett Tóth Edina, míg a harmadik helyezést Pintyák Ildikó érte el.

A családi és sportbarát légkörben zajlott díjátadón megköszöntük futóinknak a versenyen való részvételt. Reméljük, sok örömet lelik ezután is a futókörök számolásában, önmagunk legyőzésében a sportok királynőjének segítségével.

Sós Barnabás

Átfutunk az újévbe



Szilveszteri futás-kocogás az újévbe
Ünnepeljük együtt az újévet mozgással!

Indulás: December 31. 23 óra 55 perckor:
Arany J. Ált. Isk.
Érkezés: 2016. január 1. 0 óra 5 perckor
Résztevők: 5 éves kortól
Felszerelés: Időjárásnak megfelelő réteges öltözet, duda, jelmez
Szervezők: Sós Barnabás, Ebesi Sportbarátok Egyesület

A futókat a Sportházban alkoholmentes pezsgővel várjuk!



A szilveszteri futásnak hagyománya van Ebesen. 25 éve így ünnepli az újévet Sós Barnabás, az atlétika szakosztály vezetője, aki 5 éve már nemcsak egyedül, hanem a lakosságnak is meghirdetve ünnepel, közös kocogással. Mivel sok ember életében az évforduló egy fogadalom, változás is egyben, így különös jelentőséggel bír ez az esemény. Futással ünnepelni. Miközben magunk mögött hagyjuk a métereket és az óvet, kis rádiókon meghitten hallgatjuk a Himnuszt, és valami különös, eufórikus pillanatot élünk át. Ez a néhány perc olyan élményt nyújt számunkra, mely talán legjobban erősíti hitünket és elkötelezettségünket a futás iránt. Utunk célállomása a Sportház, ahol alkoholmentes pezsgővel köszöntjük egymást, és közös beszélgetéssel tervezgetjük futóévadunkat.

Sós Barnabás

II. Farkasszigeti Daruvonulás – Püspökladányi Terepfutó Fesztivál



Immár második alkalommal lehetett részt venni a püspökladányi Futó Daru Sportegyesület által szervezett Farkasszigeti Daruvonuláson.

Már az első verseny után is számos pozitív visszajelzés volt, mindenfelől érkeztek a gratulációk, elismerések, csak remélhettük, hogy az igen magasra tett léceket a jövőben is sikerül majd tartani. Azonban mertek ismét egy nagyot álmodni a verseny szervezői, több neves futót is meghívtak magára a futóversenyre és az azt megelőző közönségtalálkozóra is. Minden elfogultság nélkül állítható, hogy még a kívülrőlők számára is igen élvezetes sporttestet varázsolt Péter Attila, a futóversenyek szpikere, a spartathloni hősök – dr. Lubics Szilvia, Lajkó Csaba – és a határainkon túlról érkező nagyváradi Deme József. Gyakorlatilag a futókat érintő összes témakört átbeszélték, közelebbről is megismerhettük őket, motivációjukat, céljaikat. Azt hiszem, a hallgatóság minden egyes tagjára nagy hatást gyakoroltak.

61 település 250 futója vett részt a II. Farkasszigeti Daruvonulás futóversenyen. A verseny útvonala a Farkasszigeti Arborétum erdejében és a Hortobágyi Nemzeti Park pusztáján kanyargott; a növény- és állatvilág közvetlen közelsége adta a verseny igazi különlegességét.

A kötelező előnevezés során öt táv közül választhattak a versenyzők: 3,5 km, 7 km, 14 km, 21 km és 42 km (a tavasztól eltérően idén maratoni távon is indulhattak). A rajtcsomag igen bőséges volt: futósapka, technikai póló, izotóniás ital, alma, édesség, láthatósági karpánt. A meghívott versenyzők közül rajthoz állt a nagykanizsai fogorvosnő, dr. Lubics Szilvia, valamint férje (aki szintén remek hosszútávfutó), illetve egyik fiuk is a félmaratoni távon, Lajkó Csaba pedig maratont futott.

A mikrofon mögött Péter Attila biztatta a futókat és szórakoztatta a közönséget. Áprilisban melegebb időben, szárazabb pályán futhattak a résztvevők, ezúttal viszont volt részük dagonyában bőven. Ennek megfelelően dolgoztak a futók becsülettel, mindenkin meglátszott az út pora, sara... de hát csak nem adhatták oda teljesítmény nélkül senkinek sem a befutóérmet. A verseny nevéhez méltóan a darvak is nagy csapatokban jelentek meg az égbolton, krúgátásuk messzire elhallatszott.

A kb. 6800 méteres „körpálya” útvonalán két helyen alakítottak ki frissítópontot, ahol lelkes önkéntesek segítettek az egyesület munkáját. Célba érkezés után mindenki elfogyasztott egy tál finom babgulyást.

Rácz Krisztián

Eredmények:

3500 m

Nők

1. Kovács Nóra (Budapest)
2. Nagy Csenge (Püspökladány)
3. Feketéné Palkovics Ágnes (Budajenő)

Férfiak

1. Tomka Joel (Püspökladány)
2. Bagi László (Püspökladány)
3. Dörgő Máté (Hajdúszoboszló)

7000m

Nők

1. Szentpéteri Bianka (Püspökladány)
2. Zákány Katalin (Debrecen)
3. Szilágyi Fruzsina (Püspökladány)

Férfiak

1. Papp János Bence (Püspökladány)
2. Molnár Zoltán (Püspökladány)
3. Tomka Boáz (Püspökladány)

14000 m

Nők

1. Muczáné Gulyás Erzsébet (Debrecen)
2. Szabados Anita (Nyíregyháza)
3. Asztalos Károlyné (Püspökladány)

Férfiak

1. Tomka János (Püspökladány)
2. Kozák István (Kengyel)
3. Balogh Tibor (Kengyel)

21 000 m

Nők

1. Dr. Szentpéteri Diána (Püspökladány)
2. Dr. Lubics Szilvia (Nagykanizsa)
3. Bereczki Kamilla (Debrecen)

Férfiak

1. Bíró Sándor (Hajdúböszörmény)
2. Bojtor László (Debrecen)
3. Futó Gergely (Báránd)

42 000 m

Nők (2 fő indult)

1. Matolcsi Magdolna (Berettyóújfalu)
2. Halász Judit (Szarvas)

Férfiak

1. Reichsmann Gábor (Őrbottyán)
2. Nagykéri György (Téglás)
3. Nagy Attila (Debrecen)



Közönségtalálkozó

Motó:

„A maraton közben érzett fájdalmat leírni olyasvalakinek, aki még soha nem futott, olyan, mintha a színeket kellene elmagyaráznod egy születésétől fogva vak embernek.”

Jerome Drayton

A testedzés életmódformáló szerepe, a sport hatása egyre inkább előtérbe kerül napjainkban, nem véletlen tehát, hogy az egyéb sporttevékenységeket végzők mellett egyre több futó lepi el az utcákat, erdei ösvényeket is.

Püspökladány neve már korábban összeforrt a sportos kisváros fogalmával, többek között a birkózás, a kézilabda és a labdarúgás által több remek sportember is megfordult a városban, és jó néhány kiváló (él)sportlót is adott már a település. A futás szerelmeseit a Futó Daru S.E. fogja össze, akik eddig többnyire csendben tették a dolgukat, és igazából csak áprilisban hallatták először komolyabban a hangjukat. Az egyesület tagjai rendszeres résztvevői a megyei és az országos futóversenyeknek, többen már nemzetközi versenyeken is indultak és értek el szép eredményeket. Szervezésben eddig semmiféle tapasztalatuk nem volt. Azt hiszem, nem is lehet más célja egy sportegyesületnek, mint a versenyzés, versenyszervezés, ezáltal a tömegek megmozgatása. Nos, 2015 áprilisában Püspökladány visszavonhatatlanul is felkerült a képzeletbeli futótérképre az I. Farkasszigeti Daruvonulás terepfutóverseny megrendezése által.

Hamar eltelt fél év, és a tagok úgy döntöttek, hogy a korábbi tervekkel ellentétben április helyett ezentúl október végére, a darvak Hortobágyon való átvonulásának idejére időzítik a verseny megrendezését. Azonban hogy az átlagos futóverseny kategóriából kiemelkedjen az esemény, egy kétnaposra tervezett sportünnepet kívántak életre hívni 2015. 10. 23-án, pénteken és 24-én, szombaton a II. Farkasszigeti Daruvonulással. Ebből az alkalomból Püspökladányba invitáltak két, hazánkban méltán nagy népszerűségnek örvendő amatőr ultrafutót, dr. Lubics Szilviát és Lajkó Csabát, valamint Nagyváradról az ultrafutásban még csupán a szárnyait bontogató, de igen tehetséges hosszútávfutót, hegymászót és versenyszervezőt, Deme Józsefet. Azt találták ki, hogy ez a három példakép ne csak a futóversenyen, hanem a versenyt megelőző napon egy ankét keretében, afféle közönségtalálkozón is részt vegyen. Azért, hogy az esemény minél gördülékenyebben menjen, meghívták a pergő nyelvű Péter Attilát, a BSI-s futóversenyek állandó szpikerét, aki a másnapi versenyt is irányította, kommentálta.

Azok jártak jól, akik időben érkeztek, mert a helyek hamar megteltek az Árnyas Thermal Camping és Üdülõpark átalakított éttermében.

Kezdeképp Rácz Krisztián, az egyesület elnöke bemutatta a meghívott vendégeket, majd ajándékokkal lepte meg őket, ezután átadta a házigazda szerepét Péter Attilának. Attila habitusának megfelelően hamar felvette a ritmust, magához ragadta a mikrofont, és rögtönzött show-t produkált. Kérdései által megismerhettük az általunk csodált három kiváló sportember családi életét, táplálkozási szokásait, napi-rendjét, edzésmódszereit stb. A közel 1,5 órás műsor zárásaként kérdéseket tehettek fel a nézők/hallgatók a vendégeknek. Legvégül alkalom nyílt beszélgetésbe elegyedni, autogramokat kérni, fotókat készíteni Szilviékkel. Remek érzés volt beszélgetni velük, megismerni őket, úgy gondolom, a hallgatóság hasznos tapasztalatokkal gyarapíthatta ismereteit a futás témaköréből. Joggal állíthatom, a közönségtalálkozó teljes mértékben elérte célját.

Aki teheti, nézze végig a közönségtalálkozóról szóló vágatlan műsort az interneten! (<https://www.youtube.com/watch?v=cxZNC2MZ0iw>)

Végül szeretném még egy Budapesten élő, de püspökladányi születésű futótársunk – Varga Ádám – véleményét is megosztani:

„Egy rendkívül gazdag versennyel bővült a püspökladányi sportprogramok repertoárja. Aktív hobbifutóként és testnevelő tanárként örömmre szolgál, hogy egyre több barátom, ismerősöm figyel oda a rendszeres sportolásra. Jó látni, ahogy országszerte bővülnek a sportolási lehetőségek, sokszorozódnak a sportversenyek. Csak gratulálni tudok a Farkasszigeti Daruvonulás futóverseny szervezőinek, hogy bátran belevágtak a versenyszervezésbe. Szerintem nem csalódtak az eddig megrendezésre kerülő versenyekben. Az idei versenyen én is részt vettem. Több maraton és egy ironman verseny is a hátam mögött van már, sőt a Balatont is körbefutottam, de terepfutóversenyben még nem volt részem. Így elsőre félmaraton távra neveztem. Motivációt adott számomra a hely, a Farkassziget mint a Hortobágyi Nemzeti Park része és a „hazai pálya”, mivel itt nőttem fel. Hab a tortán volt számomra, hogy olyan neves futók is rajthoz álltak, mint dr. Lubics Szilvia, Lajkó Csaba és Deme József. Róluk és teljesítményeikről eddig csak olvastam, most lehetőségem volt személyesen is találkozni velük a verseny előtti közönségtalálkozón. Itt szeretném megjegyezni, hogy nem sok verseny büszkélkedhet ilyen programmal. A verseny minden része egyedi és emlékezetes marad számomra. Az érmek, a közeg, a versenyzők, és a segítők mind maradandó élményt szereztek.”

Rácz Krisztián

A MARATONOK FÉNYÉBEN



32.

50.

60.

Kovács Zsoltról sokunknak a határtalan nyugalma, kedvessége és a maratონok jutnak eszünkbe. Sohasem vágyott többre, csak az elérhetőre, a megvalósíthatóra. De azért minden új kihívás érdekli. Ennek jegyében éli az életét és tervezi a futásait is. Nem adott fel még versenyt – de aki ismeri Őt, az tudja, ez nem jellemző rá.

– Mi adott lökést, hogy elkezdj futni?

– 1986-ban volt egy balesetem, és ez segítette a futást megszeretni. Hetedik osztályos voltam, amikor ugráltunk a lépcsőn egyszerre félemeletet és a bal bokám csúnyán kificamodott. Hónapokig voltam gipszben, ami nem tett jót a bokaszalagoknak, valahogy nem akart rendesen meggyógyulni. Az egyik orvos javaslatára elkezdtem kerékpározni. Eleinte rá kellett kötni a pedálra a bal lábamat, mert így is csak pár száz métert bírtam, majd egyre többet és többet, végül már megjártam vele a Debrecen–Nyíregyháza–Debrecen útvonalat, a híres

camping kerékpárral. Aztán beindult a kocogás, és lassan a kerékpár csak hobbi maradt. Az első maratónomat 1987-ben teljesítettem Budapesten. Matematikailag futottam – ami azt jelenti, hogy kiszámoltam nagyon egyszerűen: 4×10 km, meg egy kicsi. Aki futott már maratont, az tudja, hogy ez egyáltalán nem így van! Nagyon komoly felkészülést igényel a teljesítése, nem elég félvállról venni, mert könnyen beletörhet a bicskánk. Legutóbb éppen ősszel Ausztriában, Salzkammergutban teljesítettem a 67. maratónomat.

– Mely helyszíneket kedveled a legjobban?

– A legjobb maratoni időmet a hagyományos kassai versenyen értem el 3:31:15-tel, úgy, hogy a második 21 km-en közel két percet tudtam gyorsulni! A másik óriási élményem Budapesten volt, amikor 38 km-nél teljesen görcsben állt a lábam, és a mentősök be akartak vinni a célba, de nem engedtem. Kaptam görcsoldót, és szépen bekocogva, Kocsis Árpí biztató szavaival vettem át az emlékémmem. Teljesítettem már csapatban a Bécs–Budapest távot, de nagyon szeretek futni Gyulán is. 2016 májusában a HRSE csapatával fogok részt venni a 10. Ultrabalonon. Szintén kedves számomra a Pécs–Harkány országúti futóverseny, amelyet eddig kilencszer teljesítettem.

– Milyen hatással van az egészségedre a futás?

– Növeli az állóképességemet, és általános

edzettséget biztosít. Számomra mégsem ez a legfontosabb. Egyrészt lelki és szellemi felfrissülést ad: egy hosszú, stresszes nap után kilendít a holtpontról. Másrészt amolyan magányos futó vagyok, közel lakunk a természethez, szeretek ott futni, és ilyenkor jönnek a legnagyobb ötleteim is.

– A téli alapozás fontos ugyan, de senki sem szereti. Te hogyan küzdöd le ezt a kötelező penzumot?

– A fiam 2016 januárjában lesz 20 éves. Mióta megszületett, minden évben futom a születnapján a maratónomat. Ezek a maratónok mindig nagyon kemények, de mindig sikerül pár futótársat toboroznom magam mellé, még ha csak kisebb szakaszokra is. Ez nagyon sokat segít. No és a forró tea, a meleg banán és a meglepi születési süti a verseny végén a csomagtartóból. A család szintén ott van velem, és segítenek. Egyik évben például olyan nagy volt a hó az erdőben, hogy alig lehetett lépni, nemhogy futni, de a nehezebb szakaszokon a feleségem hólapáttal vágott kis ösvényt nekem. Ők tényleg mindig figyelnek rám, nézik minden rezdülésemet, és segítenek ott és úgy, ahogy kell. Mindenért nagyon hálás vagyok nekik.

Kívánjuk mindannyian, hogy a 100. maratoni versenyhez hátralévő 33 futás sérülésmentesen sikerüljön!

Diós György

A FOTELTŐL A CÉLKAPUIG

Román József (Joe) hosszú évekig bírta és tűrte a mozgáshiányos állapotot, aztán egyszer az elhatározást a tettek követték, és azóta sok minden megváltozott az életében. Megtanulta a futást úgy kezelni, hogy az mindig inkább örömet jelentsen a számára, mintsem szenvedést. Vallja, hogy semmi sem tökéletes, de mindig van jobb, és lehet másképpen is.

– Hogyan kerültél kapcsolatba a futással?

– Először sok évvel ezelőtt, kis srácként egymást érték az iskolai versenyek, aztán ez megszakadt. Majd 2013 nyarán tükörbe néztem, és – minthogy a sokévnnyi mérhetetlen lustaság és tespedés meghozta az eredményét – egyáltalán nem tetszett az, amit láttam. Eldöntöttem, hogy ez nem mehet így tovább, és meg kell mozdulnom. Szakmai segítségért futótársamhoz, kollégámhoz fordultam. Zelei Zsolti összeállította az edzéstervet, amely a séta/gyaloglás/lassú futás mozgásból indult. Keservesen sikerült leküzdenem valamivel több mint 3 km-t, de nem álltam le. Amikor ezeknek a sétáknak a hossza 11-12 km-re nőtt, elérkezettnek láttam az időt arra, hogy gyaloglásból kicsit magasabb fokozatra váltsak. 2014 februárjában az Oláh Gábor utcai atlétikai pályán egy egész kört, 400 métert

futottam. Az az egy kör soha nem akart véget érni. Ezen a napon találkoztam a HRSE-ből Makóné Fogarasi Hajnival, aki az edzéseket tartotta. Ettől kezdve rendszeresen látogattam az edzéseit. Hajni beállt mellém, együtt futott velem, miközben „hajtotta” a többieket. Így lett idővel az első 400 méteres körből két, három, öt, majd tíz és húsz kör. 110 kilóval kezdtem, s amikor utoljára mérlegem álltam, az majdnem hússzal kevesebbet mutatott. Azért kezdtem el futni, hogy jól érezzem magam a bőrömben, s ha ez megvan, akkor a mérleg bármit mutathat.

– Honnan merítesz erőt a felkészüléshez? Mi ad motivációt?

– Erő? Értékelem az élet legapróbb sikereit is, s ha ehhez az örömhöz csak annyi kell, hogy teljesítsek egy távot, egy edzést, egy versenyt, akkor az elég erőt ad. Motiváció? Bőséges motiváció az a rengeteg pozitív energia és biztatás, amit a csapattársaktól, barátaimtól és nem utolsósorban a családom tagjaitól kapok. Ha ez nem lenne elég, tudom, hogy honnan, milyen mélyről indultam, és hiszem, hogy ez egy egyirányú utca, ahonnan csak előre haladva lehet továbblépni.

– Mely eredményedre vagy a legbüszkébb?

– Arra vagyok a legbüszkébb, hogy ezt az egészet elkezdtem és csinálom. Ezt nevezhetjük eredménynek. Azért azt látni kell, hogy meszsze vagyok attól, hogy bármiféle eredményt, helyezést várjak magamtól. Célba érek, és boldog vagyok.

– Mennyire alakult át az életed, amióta edzésbe lendültél és odafigyelsz az étkezésre is?

– Szinte mindenben. Önbizalom, magabiztosság, erő. Könnyebben mennek a dolgok, miközben nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, határozottabb és céltudatosabb lettem. Étkezési szokásaimon gyökeresen nem változtattam, de a nassolások helyett a gyümölcsök, a szénsavas színezett „löttyök” helyett a víz került előtérbe. A vörös húsokat felváltották a fehérek, és idejét sem tudom, mikor ettem utoljára fehér kenyeret.

Emlékszünk még az Esti torna régi slágerére? „Egy kicsi mozgás mindenkinek kell, a karosszék-ből álljanak most fel!” Ugye, hogy lehet így is, csak akarni kell?!

Diós György



Futás sötétben is biztonságosan

Mottó:

„A sötét legyen a barátunk – ha már kedvenc sportunkról van szó.
A biztonságos sportoláshoz azonban nélkülözhetetlen előre gondolkodnunk.”

A futás egyre népszerűbbé válásának egyenes következménye, hogy az őszi-téli hónapokban is rengetegen húznak futócipőt. A mozgás időpontja ugyanakkor – nagy valószínűséggel – a sötét napszakokra esik, ami azonban odafigyelést, tervezést igényel minden futótársunktól. Elsősorban azoktól, akik nem zárt, biztonságos futópályán, hanem az utcán, erdei utakon gyűjtögetik a kilométereket.

Ha nem zárt helyen, hanem közterületen hódolunk kedvenc sportunknak, akkor oda kell figyelni arra, hogy lássunk, és persze láthatóak legyünk. A „látni és látszani elv” tehát kiemelten fontos ebben az időszakban, így a kényelmes és melegen tartó ruházatunkat világító vagy fényvisszaverő elemekkel kell kiegészítenünk.

A futóruházatok tervezésénél ma már figyelnek arra a tervezők, hogy felsőink, nadrágjaink tartalmazzanak fényvisszaverő csíkokat. Így ha most vásárolunk futócuccot, akkor szinte biztos, hogy lesz rajta ilyen.

Ugyanakkor ezeket érdemes kiegészíteni olyan termékekkel, amelyek a fényvisszaverő tulajdonságainkkal szinte biztos, hogy láthatóvá tesznek bennünket futás közben. A legegyszerűbb és mozgás közben nem is zavaró csukló- vagy bokapántokat már néhány száz forintért beszerezhetjük a sport- vagy kerékpárboltokban.

Sokat segíthetnek láthatóságunkon a különböző – főleg kerékpárokra szerelhető – villogók, lámpák. Érdemes azonban ezek közül is azokat választanunk, amelyek a ruházatunkon könnyen és tartósan elhelyezhetőek. Kísérjük figyelemmel a benne található elemek töltöttségi szintjét, mert ezek az eszközök csak megfelelő fényerő mellett tudják garantálni biztonságunkat.

Ha biztosra szeretnénk menni, akkor a szabványoknak megfelelő láthatósági mellényben futunk. A boltokban már lehet olyanokat vásárolni, amelyek kifejezetten futáshoz készítenek. Ezek anyaga lyukacsos, ami futás közben nem gátolja a hőleadást. Ugyanakkor rendelkeznek ugyanazokkal a fényvisszaverő tulajdonságokkal, amelyekkel hagyományos társaik. A hideg időszakban felvehetünk olyan sapkát is, amely ugyancsak el van látva megfelelő fényvisszaverő elemekkel.

Legfontosabb tehát, hogy ne veszítsük el lendületünket, ha a futásról van szó, hanem készüljünk megfelelően a sötétebb, hidegebb időszakokra.

Suba István

a Hajdú-Bihar-Megyei Baleset-megelőzési Bizottság titkára

! LÉGY LÁTHATÓ

Mivel már az óra átállítással a téli időszámításba léptünk, még az eddigieknél is korábban sötétedik. Ez nem csak mentális nehézségeket jelent, hanem egyúttal óvatosságra is int minket.

Köztudott, hogy a futás télen is épp olyan egészséges, mint nyáron. Azonban számos téli futó tipp mellett az első és legfontosabb a **BIZTONSÁG!**

Hogyan fuss a sötétben is biztonságosan?

- Fejlámpa használata közkedvelt a futók körében
- Fehér, citromsárga vagy narancssárga színű ruházat
- Fényvisszaverő futóruházat
- Fényvisszaverős kiegészítők viselése: övtáska, karpánt, kulacstartó
- Láthatósági mellény

www.hrse.eu



! LÉGY LÁTHATÓ

BIZTONSÁGOS FUTÁS SÖTÉTBEN IS!



A Tekergők nem csak triatlonosok!

– Mivel lehet a Tekergőknél kiegészíteni a monoton futást egy atlétának?

– Nyáron azért jobbák a lehetőségek, de az alapozó időszakban különösen fontos a motíváltatást kellő szinten tartani! Nálunk jelenleg egy héten 3-4 alkalom nyílik az atlétizálásra. Még ilyenkor, télen is kimegyünk a szabadba! Hétköznapi háromszor van futás, hétvégén pedig vagy verseny, vagy erdei futás! A hétköznapi futások minden esetben kiegészülnek teremedzésekkel. Ez a kisebbeknél játékos feladatokat tartalmaz, sorversenyzés, ügyességi feladatok, labdás játékok. A nagyobbaknál az erőfejlesztés miatt saját súlyos erősítés, de van súlyzós erősítésre is lehetőség. Jelenleg éppen bokszedző segítségével tanuljuk az alapokat, ami azért nagyszerű, mert az erősítő részből átemelünk innen is néhány új, a megszokottól eltérő elemet, de például a helyes ütéstechnika elsajátítását követően pl. – szintén a változottság kedvéért – köredzéseinkbe beépíthetjük a zsákolást mint kiváló állóképesség fejlesztő feladatot! Ezenkívül fit labdák, TRX kötelek egészítik ki a megszokott tornatermi eszköztárat, melyekkel a végezhető feladatok téra végtelen.

Nagy figyelmet fordítunk a gimnasztikára is! Ez annyit jelent, hogy legalább hetente egyszer biztosan van egy kb. félórás betanult nyújtó gyakorlatsor, amit párban, egymást segítve végeznek a gyerekek. Alkalmanként olyan programokat szűrünk be a felkészülésbe, ami kaland és kikapcsolódás. Legutóbb egy teljesítménytúrán nyakig érő sárban szaladtunk fel Miskolctapolcáról Bükkzentkeresztre. Mindenki élvezte, leszámítva a cipőtakarítást! Természetesen az atléták számára is mindig nyitott a triatlonosok egyéb edzése, így bármikor ellátogathatnak az úszóedzésekre, vagy így télen egy görögös kerékpáredzés a teremben is jobb, mint kint a zord hidegben vagy a ködös levegőben.

– Hogyan történik a tehetségek kiválasztása?

– Először is nem elsődleges célunk az él-sport. Mindenki számára nyitottak az edzéseink. Sajnáljuk, hogy sokan azért nem jutnak el már az első lépésig sem, azaz hogy kipróbálják edzéseinket, mert „az a hír járja”, hogy csak



az elszánt gyerekeket várjuk! Tény, hogy sok gyereknek segítünk abban, hogy közelebb kerüljenek céljaikhoz, de többnyire öbennük lappangott is a céltudatosság. Velük nyilván többet is kell foglalkozni!

Volt és van túlsúllyal küzdő, volt már transzplantált sportolónk. Van 70 éves versenyzőnk, és nagyon sok „szabadidős” jár rendszeresen edzésre. Soha nem tudhatjuk, kiből lesz a cserebogár! Állóképességi sportágakban sokkal inkább kell a szorgalom, mint az adott tehetség. A nagy számok törvénye alapján tuti, hogy néha aranyhal is akad a horogra! Nekünk szükségünk van mindenkire ahhoz, hogy mindannyian elérjük a céljainkat! Természetesen vannak sportrendezvények, saját szervezésű események, ahol meghívást, invitálást kapnak az ügyesebbek, de nagyon örülünk mindenkinek, aki megkeres minket. Ha valaki a segítségünkkel egyéni sikert ér el – ami nem feltétlenül versenyeredmény vagy dobogós helyezés –, az a mi sikerünk, örömünk is!

Amit még nagyon fontos megjegyezni, hogy nálunk nem csak akkor sportolhat valaki, ha a triatlon mindhárom sportágát vállalja. Vannak úszóink és futó atlétáink is. Nekik is ott segítünk, ahol csak tudunk, és ők is sokat segítenek például a triatlonosoknak a közös edzéseken.

– Milyen tervek állnak a Tekergők előtt a jövőt illetően?

– 2016-ban 20 éves jubileumát ünnepelheti a klub. Szeretnénk ezt méltó módon tenni, talán most pályázati úton is sikerülhet kiadvány- és rendezvénytámogatást nyerni. Régebben évente megültük az évfordulókat, és bizony hiba volt a hagyományt megszakítani. Szükség van a közösség építésére.

A Magyar Triatlon Szövetség mellett idén sok év után ismét a Magyar Úszó Szövetség tagja is lettünk, mert itt is akad tehetség, akit magasabb szinten is érdemes versenyeztetni. 2016-ban a Magyar Atlétika Szövetségnek is tagja kívánunk lenni, igazolásokban gondolkodunk itt is.

A legégetőbb azonban, hogy relatíve hamar új edzővel egészüljön ki a felkészítő stáb, mert a tehetséggondozás sok figyelmet igényel. Álláshirdetést azért nem adunk fel, mert nem csak egy állást hirdetünk. Akinek pedig nemcsak egy állás ez, hanem esetleg az élete, hivatása, talán már itt is van köztünk. Talán már van köztünk több is. Igazából már annyit palántáltunk, hogy lassan termőre kell hogy forduljon a faiskola! Faiskola vagy Főiskola, szóval tanulnak többen, akikre számítunk is!

Molnár Róbert



Bízni az elvégzett munkában



Hajdú Barbara egy állandóan pörgő, cserfes kislány. 2015-ben kapcsolódott be a Tekergők közös edzéseibe. A 9 éves kislánynak az edzőmunka mellett a kiegészítő sportágak is vonzóak voltak, amit az egyesület nyári sporttáborában volt alkalma kipróbálni. Ezt a kis újdonsült tehetséget kérdeztük, amíg leült néhány percre.

– Melyik eddigi eredményedre lehetsz a legbüszkébb?

– 600 méteres síkfutásban 9 évesen az 1.59-es időeredménnyel országos csúcstartó vagyok, ami megtalálható ezen a linken: <https://atletikamagazin.files.wordpress.com/2015/03/gyermekatl-tika-9.pdf>.

Valamint 2015.11.14-én az Oxigén kupa II. fordulójában 2500 méteren 9.37-es eredménnyel egyéni csúcsot futottam.

Az első Hajrá Futás sorozatban, amit Cseke Pista bácsi csinál, különdíjat kaptam eredményeim alapján.

– Honnan ered a futás szeretete?

– A futás szeretete nővéremtől, Bettinától ered, aki nagy motivációt ad nekem. Ötéves korom óta indulok versenyeken.

– Milyen álmokat dédelgetsz?

– Szeretnék az idő múlásával komoly országos eredményeket elérni, bízva abban, hogy az elvégzett munka meghozza a sikerét.

– Hogyan telik egy heted? Kikapcsolódásként mit szoktál csinálni?

– Az iskolai teendők mellett – megjegyezzük, kitűnő tanulóként kicsit könnyebb – heti öt alkalommal edzek (három futás, két úszóedzés). Amióta átkerültem a „Tekergőkhöz”, nagyon jól érzem magam. Robi bá a futás mellett az úszást is előtérbe helyezte, amit szintén nagyon szeretek! Szabadidőmben háziállatainkkal kapcsolodom ki, de természetesen nem vetem meg a számítógépet és az X-BOX-ot sem, ahol rengeteg mozgással kapcsolatos dolgot csinálunk Bettivel!

Tény, hogy ez a leányzó társára akadt a csapatban, hisz több sportoló gyerek is vele együtt hasonlóan versenyt csinál mindenből, ha csak lehet! Ennél a természeténél fogva is, és kiváló adottságai miatt hisszük, hogy álmai hamar valósággá fognak válni!

Érvényesülni a profi mezőnyben

Erdős Péter a Tekergők SE kinevelt triatlonsportolója, ma az egri Dr. Bátorfi - Agria 23 éves versenyzője, itthon tartózkodott a téli szünetben. Őt kérdeztük.

– Hol tartasz a felkészüléssel, és mik a jövő évi terveid?

– Október végén kezdtem el a 2016-os szezonra a felkészülést. Hat hét pihenő után kicsit felszaladtak a kilók, így az első feladat volt ezt lejjebb dolgozni, mert a plusz súly miatt nem tudtam olyan edzőmunkát végezni, ami szükséges. Ezt sikerült levinni egy hónap alatt, azóta gőzerővel folynak az edzések edzőm, Szabó Zita vezetésével. A felkészülesem korai szakaszában vagyok még, de érezhetően jobb a formám, mint tavaly ilyenkor, ezt bizonyítja a december 19-én Esztergomban megrendezett 10 km-es futóversenyen elért eredményem, ahol 36:28-as idővel értem célba. Ez a kora tavaszi formámmal egyezik meg. Most az év utolsó 2 hete egy kicsit könnyebb edzésekből áll, és januárban kezdődik az újabb része a felkészülésnek. Ebben a szakaszban teljesítménydiagnosztikára is megyek, hogy lássuk, hogyan is állok, illetve lássuk, milyen célokat lehet még kitűzni magunk elé. 2016-ban is 2 hosszú távú versenyt tervezek, júniusban Nagyváradon az X-man Román Bajnokságon és júliusban a hazai Nagyatádon megrendezésre kerülő hosszútávú országos bajnokságon. Előzőn címvédőként indulok, utóbbin pedig szeretnék abszolút dobogóra felállni. A hosszú távok mellett közép és rövid (olimpiai) távokon indulok, hazai illetve a környező országok versenyein.

– Sikeres évet zárhatsz magad mögött! Te is így értékeled?

– Igen, sikeres évet sikerült zárnom, bár a végére érezhetően elfáradtam. Minden versenyen, ahol elindultam, percekkel sikerült hamarabb célba érnem, mint az előtte levő években. 2014-ben volt az első hosszú távú versenyem, ahol 9:19-es idővel értem célba, idén 9 órát céloztam meg, ez sikerült is, 8:57-es időt sikerült abszolválnom, és ezzel az abszolút 5. helyre értem fel. Egy másik nagy állomásom az augusztus végén, Ausztriában, Zell-am See-ben megrendezésre kerülő IRONMAN 70.3 Világbajnokság volt, ahol sajnos vírusos betegség miatt nem sikerült úgy versenyeznem, ahogy az tőlem megszokott, de így is korosztályomban 37.-ként értem célba.

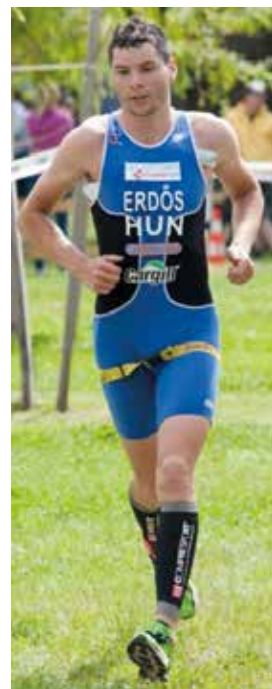
– Van-e valami változás a felkészülésedben az előző évihez képest?

– Kiseb változások vannak, most lehetőségem van konditerembe eljárni, így egy kis súlyzós erősítés is szerepet kap a programban, illetve az esztergomi triatlon klubbal együtt úszok. A téli időszakban előkerül a mountain bike kiegészítő sportként, illetve a görgő.

– Mik a terveid az iskola befejeztével?

– Egerben az Eszterházy Károly Főiskolán testnevelő–földrajz tanárnak tanulok, a sulit végeztével szeretném még a triatlon edzőit is megcsinálni. De egyelőre csak „papír” gyűjtögetést tervezek. Szeretnék a profi mezőnyben is érvényesülni, ami nem kevés edzőmunkával jár.

Pétert esélyesnek tartották számon már a hazai hosszútávú bajnokság tekintetében is. A Tekergőknél az említésre méltó sporteredmények mellett talán még inkább arra lehetnek büszkéek, hogy már vele együtt többen egy életre elkötelezték magukat a sport mellett. Pétert versenyzői tapasztalatokkal, és mert köztudottan szeretik a gyerekek, tárt karokkal és sok munkalehetőséggel várják vissza.



Értékeket közvetíteni



*Kiváló 400-as futó volt a 70–80-as évek nagyszerű sprintere, **Forgács Judit**, a TBSC sokszoros válogatott atlétája. Olimpán 5. helyezett a 4×400 m-es váltóban, fedett pályás vb-n 3. helyezett 400 m-en, fedett pályás Eb-n 3. helyezett 400 m-en. Országos bajnokságot nyert nyolc alkalommal 400 m-en, három alkalommal 200 m-en, 4 alkalommal a 4×400 m-es váltóban. Fedett pályán két alkalommal 200 és 400 m-en, és egy alkalommal a 4×180 m-es váltóban. Országos csúcsot futott 400 m-en, öt alkalommal a 4×400 m-es, négy alkalommal a 4×200 m-es, és egy alkalommal a 4×100 m-es váltóban. Egyéni legjobb eredménye 400 m-en: 51,55 (1983).*

– Mikor kezdődött a kapcsolatod az atlétikával, a futással? Ki volt az, aki egyengette az utad?

– 1968 körül kezdtem atlétikára járni a

BHSE (Honvéd) Dózsa György úti pályájára, rajongásig szeretett testnevelőm, Pubi bácsi javaslatára, barátnőimmal, osztálytársaimmal. A III. kerületi Czabán Sámuel Általános Iskolába jártam, és 9 éves voltam ekkor, 3 osztályos. „Tujáztunk” az edzésekre a 33-as villamossal. A Honvédon Spiriev Bozsidárné Baby néni csoportjában boldogkodtunk. Amikor elmentek Spiriev Bozsidár, szeretett Andi bácsimmal Algírba, abba akartam hagyni, talán abba is hagytam kicsit az edzésekre járást (a barátnők is elmaradtak). Nagyon ragaszkodtunk Baby nénihez.

Átkerültünk Nemere Jánosné Klári „mamához” (akinél később az első felnőtt Magyar Bajnokságomat nyertem 400 m-en – véletlenül vagy megérdemelten?) 6 év zongorázás után el kellett döntenem, hetedikes koromban: atlétika vagy zongora? 10 évig voltam honvédos, boldog idők! 18 évesen felnőtt magyar bajnok (1977), korosztályos bajnokságok korosztályos nemzetközi versenyeken (IBV 1975-76 2.3.4. helyek, IFI EB 5.) sikerek.

1978-tól TFSE 4 évig (aki a tanárra járt, át kellett igazolnia) újabb edzőváltás, imádott dr. Kertész tanár úrnál folytattam. 1980-ban olimpia 5., 1981-ben Universiade 5., 1982-ben 3 magyar bajnokság, Eb 8.

1982-ben vissza szerettem volna menni a BHSE-be, de Markovits Tibor (nem tudom milyen pozícióban volt, de vele tárgyaltunk, testnevelőm volt a Landlerben) azt mondta: amíg ő ott van, én be nem teszem a lábam a Honvédba, mert hűtlenül elhagytam a klubot! Komoly családi gondjaim is voltak (halál, betegség).

1982-ben leköltöztünk férjemmel, Senczi Lacival Tatabányára (szeretett Söjtör Józsi bácsi invitálására) ahol 10 évig biztosították számunkra a nyugodt edzéslehetőséget.

Két évig nagyon beteg voltam (1984–85). Belepusztultam, hogy nem mehettünk Los Angelesbe. Ránk se nézett senki, csak Józsi bá látogatott meg otthon lábadozóba. Csépe dr. igazolást kért tőlem, hogy nem vagyok TBC-s, ez volt a legfontosabb a számára! 1985-től Laci, a férjem irányította az edzéseimet, természetesen Tibor bácsival többször konzultáltunk, feljártunk edzeni. Az 1987-es indianapolisi és glasgow-i bronzot Laci irányítása mellett szereztem, amit az akkori MASZ-vezetés nem akart felfogni. Barcelona után született a fiam, és ha nem szopós 8 hónapig, éhen hal, mert mindenki elfelejtett. A Zalaegerszeg színeiben töltöttem az utolsó sportolói évemet.

1994-ben, a magyar bajnokságon fejeztem be (elég mostohán kezelve) az atlétika pályafutásomat és végleg szögbe akasztottam a szöges cipőmet. Tucát felnőtt ob-t nyertem, több mint 50-szer voltam felnőtt válogatott. A MASZ azt se mondta, „fapapucs”.

– Melyik eredményed a legkedvesebb, és miért?

– Voltam tartalék a prágai Eb-n 1978-ban 4×400-on. Volt 5. hely 4×400-as váltóval Moszkvában 1980-ban a „csonka” olimpián (ma is országos csúcs), volt Universiade 5. hely Bukarestben 1981-ben volt Eb 8. hely 400-on Athénban 1982. 1983-ban Helsinki vb. Nagy fájdalom, hogy 1986-ban nem vittek ki az Eb-re, mert „öreg vagyok” (a nulláról álltam fel 1986-ban a magyar bajnokságon a dobogó legfelső fokára, úgy, hogy újra tanultam járni). Az öreg 52-n belül futott!!! Világkupa 1989-ben Barcelonában 4×400-on (ahol az 1992-es olimpia 400 m gátas bajnoka, S. Gunnell csak tartalék volt a 4×400-as váltóban) – sajnos kizárattak minket az oroszok előváltás miatt (az angol Koeugh kezdett, én második, a svájci A. Proti-rálépett a vonalra –, M. J. Perek befutó). 1990-ben Split Eb (4×400m 7.), 1991-ben Tokió vb (4×400m 8.). 1992-ben Barcelona levezetésnek. Isten tudja, mennyi korosztályos bajnokság, nemzetközi siker, EK-k garmadával.

Fedett pályán 1987, Indianapolis vb 3., Lieven Eb 5., Glasgow 1990 Eb 3. Indultam az itthoni fedett Eb-k, fedett vb-n. A 87-es siker után az itthoni 88-as Eb-n csak a Pilon hotelben kaptunk helyet a férjemmel, és egyetlen kép vagy fotó nem jelent meg rólam, mintha nem is léteznék! 89-ben sem jártam különül. Azt mondták, nincs rólam kép! Hmmm...

Melyik a legkedvesebb? Melyik ujjam harapja meg? Talán a strasbourgi EK, ahol bejutottunk az „A” döntőbe, és az az időszak, mikor dr. Facskó István, az öt nyelven beszélő szervezőfenomén irányítása alatt minden a helyén volt, és nekem csak versenyeznem kellett? Az első felnőtt válogatott viadal, 1973-ban? A cseh–magyarra beavagottak a 4×400-as váltóba. Az olimpiai csarnok előterében volt a gyülekező, de amikor megláttam Fehér Gézát és a többi „hatalmasokat”, hazaiszkoltam! Így utólag nagyon mókás, az edzőm infarktust kapott, szegény Bátor Béla bácsi, amikor meglátott délután a pályán, felpattant a padjáról, mint akit a darázs csípett meg!

Talán a legbüszkébb az indianapolisi 3. helyre és a fedett pályás 400-as csúcsomra vagyok. A legkedvesebb a 10×200-as váltófutás a Honvéd felnőtt csapatában a Népszava Kupán 1973-ban. Poiana, az utolsó ifi válogatott viadal 1977-ben, ahol 4 aranyat szereztem, és imádtam mindenkit! Talán a 4×200-as csúcsot is mi tartjuk, már nem is tudom? Nagyon büszke vagyok, hogy minden edzés nélkül 6.35-öt ugrottam távolba, és ha távolugrónak szán a sors, talán én lettem volna az első 7 méter felett ugró magyar nő! De ez már csak álom és mese.

– Elérted e a sportban azt, amit szeretnél volna, vagy maradt benned hiányérzet?

– A hiányérzet örökre megmarad. 1984-ben életem legjobb formájában voltam. 52-n belül kezdtem májusban az olasz–magyaron. Azután történt, ami történt. Szabadtéren többször is volt lehetőségem megjavítani az országos csúcsot később. Sajnos az én edzőim nem utazó edzők voltak, mindig egyedül vagy más, idegen edzőkkel kellett megoldanom a versenyeket. Volt nemzetközi verseny, ahol bomba formában voltam, egy balfácánt küldtek ki az akkori NSZK-ba vezetőnek, és elfelejtett betetetni az „A” futamban! Volt, hogy saját butaságom miatt maradtam le pár századdal a csúcsról! Hm.....c'est la vie.

– Mit üzennél a mai fiatal futóknak?

– A hitelesség, az alázat, a példamutatás, a mértékletesség, a következetesség, a céltudatosság, a tisztelet, és még sorolhatnám azokat a jelzőket, amik ma hiányoznak nekem. Szerencsés helyzetben vagyok, mert taníthatok, edző lehetek, gyerekekkel foglalkozhatok, ami nagy kincs számomra. Megpróbálok olyan értékeket közvetíteni, melyek nekem fontosak. Hagyom, hogy válogassanak belőle kedvük szerint. Mindenkinél jó szerencsét!

Forgács Judit kiváló eredményeket ért el sportpályafutása során, amelyekkel beírta magát a magyar atlétika történetének legszebb oldalaira.

Cseke