



**VI. Oxigén Kupa - Futólegendák Debrecenben - III. ONM
Oxigén Kupa arcai - Sporttudomány - Sport és támogatás**

Fotó: Balajti András





B.Ú.É.K.

**Sikerekben, sok futásban gazdag,
boldog új évet kívánunk
minden futótársunknak,
támogatóknak,
az Oxigén Kupán közreműködő
segítőinknek
és tisztelt olvasóinknak!**
Szerkesztőség

A rekordok napjai

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny sorozat VI. évadjának első két versenye – október 13. és november 17. – a rekordokról szólt.

Számokban kifejezve:

551, illetve 575

futó teljesítette a maga által választott távot és ért a célba.

248, illetve 131

új versenyzőnk volt, akik először vettek részt versenyünkön.

11, illetve 14

új pályacsúcs született a különböző korcsoportokban.

A számok nagyszerűségén kívül öröm volt látni azt, hogyan épül, szélesedik a futást szeretők köre. Egész családok, baráti körök jönnek el erre a versenyre úgy, hogy egymást ösztönzik a rendszeres mozgásra, a versenyen való részvételre.

Nem véletlen volt az sem, hogy egy rendkívüli meghívásos verseny keretében október 13-án, 40 egykori nagyszerű távfutó is részt vett az Oxigén Kupán. (Cikk a 3. oldalon)



A VI. Oxigén Kupa további versenyei:

2013. január 5. – 2013. február 2. – 2013. március 2.

Eredményhirdetés:

2013. március 8., 17.00 óra
Oláh Gábor utcai Pihenőház



Idézőjelben

„az ember azzal teszi a legtöbbet, ha megfelelően végzi a dolgát. Mindenki találja meg a maga helyét, keresse meg a saját felelősségét. A jelenkorért mindenki felelős. Nem a karzaton ülünk. Nem a kakasülön. Benne vagyunk a cselekményben. Tessék energikusan részt venni a játszmában. Ki-ki az ereje, tehetsége szerint. Tapsolni vagy kifütyülni, az kevés.”

Halász Péter – MÁSODIK AVENUE

OFM Oxigén Futó Magazin

• Futással foglalkozó lap • Ingyenes kiadvány • Megjelenik 1000 példányban

• Szerkesztőség: Áts László, Cseke István, Hajdú Károly, Lázár Magdolna, Varga Gábor • A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25. • E-mail: istvanceke55@gmail.com • Telefon: 06-30-695-3880

• Kiadja: Friss Oxigén Alapítvány • Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó • Nyomtatás: Hajdú 2000 Kft. 4030 Debrecen, Bádógos u. 2. • Terjeszti a szerkesztőség

• Az újság letölthető a www.frissoxigen.hu honlapról

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

Futólegendák Debrecenben

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

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

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

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

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

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

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

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

Kicsit szemelgessünk a résztvevők között: mikor és hol találkozha-

Kedves Pista!

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



tott pl. Béres Ernő vagy dr. Szabó Miklós Banai Robival, Simon Attila Sári Elekkel, vagy Szabó „Bonzó” János Szántó Tamással... és lehetne sorolni sokáig. Hiszen itt volt á-tól z-ig, Aradi Jánostól Zemen Jánig szinte mindenki.

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

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

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

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

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

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

Gál László

EMLEKLAP

részére

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.”
Sallustius

Eljöttek a volt futókiválóságok! Azok a távfutók, akik 1950 és 90 között a magyar távfutás élvonalát jelentették. Minden nagyszerű emberi tevékenységnek van egy belső fejlődési rendje, egy evolúciója. Ez igaz a sportra is. A mai magyar sporteredmények egy olyan láthatatlan alapon állnak, melyet korábbi nagyszerű sportemberek raktak le. Ezek a régi, kiváló eredmények nem vesztek el. Nem csak egy érem jelzi ezeket. Ezek az eredmények részei a mai egyetemes magyar sportnak is. Nem szabad elfeledkeznünk róluk. A sport-legendák egy csoportját, a volt nagyszerű férfi távfutókat, hívtuk össze a mai napra. Emlékezzünk a régi sikerekre, idézzük fel a múltat, adjunk példát a mai fiataloknak ezzel a rendezvénnyel is. Valamikor ellenfelek voltatok, de sohasem ellenségek. Ez az élet más területein ritka jelenség manapság. A sport nagyszerűsége, erkölcsi nevelő ereje formálta jellemeiteket. Hátátotok a mai élsportra és egészségügyi sportra fontos és tagadhatatlan, része annak. Teljesítményetekkel, példamutatótásokkal az egész társadalomra hatással voltatok.

Köszönjük, hogy eljöttetek!

Áts László és Cseke István
szervezők



III. OXIGÉN NAGYERDEI MARATON

Nagyszerű idő és kitűnő pálya fogadta a te-repfitás szerelmeseit november 3-án Debrecenben, a csodálatos Nagyerdőben. Ez a maraton és félmaratoni távú verseny nem hasonlítható egyetlen más hasonló távon megrendezett verseny körülményeihez sem. Erdőben, fák között, futáshoz ideális, izületbarát talajon teljesítették a futók a távot. Kétségtelen, hogy szerényebb feltételekkel került megrendezésre, mint a maraton versenyek többsége. A maraton és félmaratoni táv első három helyezettje oklevelet, érmet és egy plüss mókust (Oxi mókust) kapott ajándékba. A győztesek ezenkívül 1-1 serleggel lettek gazdagabbak. A célba érkezett versenyzők pedig oklevelet kaptak.

A verseny közben és után támogatóink jóvoltából ásványvizet, izotóniás italt, kekszet, csokit, banánt és almát tudtunk biztosítani futótársainknak.

224 férfi és 61 nő, tehát összesen 285 fő ért célba, akik az ország minden tájáról érkeztek, de voltak Erdélyből, Felvidékről, sőt Németországból is. A maratonit távot 61 fő, a félmaratonit 224 fő teljesítette.

A díjakat a fővédnök, Szekeres Ferenc 2-szeres olimpikon és 7-szeres maraton magyar bajnok és Hajdú Károly védnök, Hajdú-Bihar megyei maraton csúcstartó adták át.

Reméljük, hogy jó érzéssel távoztak futótársaink szeretett Nagyerdőnkől, mert ha nem is részesült mindenki teljesítményéhez méltó díjazásban, mindannyian érezhették, hogy amit adtunk, azt szeretettel adtuk.



Cseke István és Varga Gábor, a verseny szervezői



Az alábbi levelet egy futótársunktól kaptuk a verseny után:

Szeretnék köszönetet mondani a Kondorosról érkezett futók nevében. Együnk most futotta le élete első félmaratonját. Nagyon lelkiismeretesek voltak a rendezők. Nevezési díj nem volt és ez sok embernek, sajnos egyre többnek számít. A verseny nem a szponzorokról és a pénzdíjról szólt. Én ha lehet három helyre járok maratont futni, de ezt szeretem a legjobban az egyszerűsége miatt. A résztvevő futók is nagyon sportszerűek és mindenkinek van a másikhöz egy kedves szava. Nem akarok áradozni, de még egyszer köszönjük az önzetlen rendezést. Jövőre is szeretnék jönni erre a családi hangulatú rendezvényre.

Dr. Szarka Gábor



EREDMÉNYEK

Maraton Férfi

1. Kovács Zsolt DEREVE 2:57:52
2. Gulyás János DEREVE 3:02:04
3. Tihor Csaba Nike Futóklub 3:01:10

Maraton Női

1. Pribéli Ildikó DRSE 3:44:40
2. Vajda Nóra Körútfitók SE 3:49:26
3. Pásztné Gere Erzsébet Budapest 4:18:39

Félmaraton Férfi

1. Harsányi Tamás Nyékládháza 1:12:55
2. Otman Nebil BAB SE 1:13:21
3. Fülöp Attila DEREVE 1:21:13

Félmaraton Női

1. Enyediné Dobai Henriett Ebes 1:33:02
2. Kubovics Éva Nike Futóklub 1:40:34
3. Kalapos Erika Nyíregyháza 1:40:52

Teljes eredménylista a www.frissoxigen.hu honlapon!

A III. OXIGÉN NAGYERDEI MARATON margójára:

Köszönjük...

- ... a 285 futótársunknak, hogy elfogadták meghívásunkat versenyünkre!
- ... Szekeres Ferencnek és Hajdú Károlynak, hogy nevüket adták a versenyhez!
- ... támogatóinknak, hogy lehetővé tették, hogy megrendezzük a versenyt!
- ... segítő barátainknak, hogy önzetlen munkájukkal elősegítették a verseny lebonyolítását!
- ... a Friss Rádióknak, a Debrecen Televízióknak, az Európa Rádióknak, MR6 Rádióknak és a www.hbsport.hu-nak, hogy tudósítottak a versenyünkről.

III. OXIGÉN NAGYERDEI MARATON



E
G
Y
K
O
R
:

Friss Oxigén Alapítvány
Tisztelet az Atlétáknak!
Szeretettel köszöntjük kedves Vendégeinket,
az egykori közép és hosszútávfutókat.
Hajrá Futás!



Szántó Tamás Molnár György Dr. Aradi János Kispál László Tóth László Szentiványi Gergely Szekeres Ferenc Szénégető István Szász László Simon Dénes

Mecser Lajos Paróczai András Káldy Zoltán Sári Elek Szerényi János Kerékjártó István Suba Zoltán Dr. Burján Attila „krónikás” K. Szabó Gábor Szücs Csaba Mohácsi Péter

Lovas Miklós Szekeres János Dr. Szabó Miklós Hrenek János Simon Attila Dr. Török János Sinkó György Szabó János Kárai Kázmér

Parsch Péter Hajdú Károly Deák Nagy Imre Borka Gyula Zemen János Horváth Béla Banai Róbert Orosházi Csaba Béres Ernő Rábold Gusztáv Cseke Áts István László szervezők

...
É
S
M
A

A VIKTÓRIA ÉTTEREM

Gyönyörű környezetben

A Viktória étterem Debrecen legszebb részén, a termálfürdő és a labdarúgó-stadion szomszédságában, a Nagyerdőn található. A ház specialitásai közé tartoznak a szárnyasételek, zöldségek és a vegetáriánus vendégek számára készített ételkülönlegességek. A külföldi vendégek 5 nyelvű étlap segítségével választhatnak a kínálatból. Az étterem télen 150 fő befogadására alkalmas, ez nyáron kiegészül a 60 fős terasszal.

Ajánlat az étlapról: legényfogó leves, töltött pulykamell ínycsemegeknek, Viktória palacsinta. 20, 50 vagy 150 fős termekben vállaljuk baráti, családi rendezvények, esküvők, keresztelők megtervezését, megszervezését, lebonyolítását.

Elismertség

A Viktória étterem hírért, elismertségét annak köszönheti, hogy a Hajdúság nemes gasztronómiai hagyományainak folytatója, ugyanakkor a modern táplálkozás, vendéglátás nemzetközi trendjeit is igyekszik a legmagasabb színvonalon meghonosítani.

Felejthetetlen élmény

A Viktóriában mindenki azon igyekszik, hogy felejthetlenné tegye a turisták, a városba látogatók számára a debreceni tartózkodást, illetve hogy a napi teendők közepette felüldülést nyújtson a betérőnek.

Viktória Étterem

4032 Debrecen, Oláh Gábor u. 3.

E-mail: viktoria@satrax.hu

Telefon/fax: 52/415-705

Ügyvezetők:

Puskás István és Vajda József

Chéfék:

Tóth Lajos – konyhafőnök

Cosimo Sorvill

Nyitva tartás:

Hétfő: 11:00-23:00

Kedd: 11:00-23:00

Szerda: 11:00-23:00

Csütörtök: 11:00-23:00

Péntek: 11:00-23:00

Szombat: 11:00-23:00

Vasárnap: 11:00-22:00



Szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

Tábla...



Mivel a legtöbb információtechnológiai, reklámpari és szabványossági jelölés-technikai termék portfóliónkba tartozik, így egyszerűbbnek tűnik ezt mondani:

TÁBLÁT GYÁRTUNK

Azért felsorolunk néhányat főbb termékeink közül:

munkavédelmi táblák • tűzvédelmi táblák • szállítási táblák • adattáblák • cégtáblák • reklámtáblák • világító reklámtáblák • ADR táblák • érintésvédelmi táblák • KRESZ táblák • EU támogatás adattáblák • reklámmolinó • NEON nagyfeszültségű fénycsöves táblák • RETRO világítótáblák • LED technológiás táblák • változtatható színű világító reklámbereendezések • totemoszlopok • komplett homlokzati reklámmegoldások • bélyegzők • lézergravírozás

Látogasson el honlapunkra, vagy kérje szaktanácsunkat feliratozási kérdésekben:

tabla.hu

4030 Debrecen, Tarányi u. 2. • Tel.: 52/415-701 • Fax: 52/471-880 • E-mail: info@tabla.hu

KÖSZÖNJÜK

A FRISS OXIGÉN ALAPÍTVÁNY köszöni TÁMOGATÓINAK

az adójuk 1%-ának felajánlásából befolyt

308.466,- forintot, amit

a 2012–2013-as Oxigén Kupa futóverseny-sorozat megszervezésére fordít.



Ha jól érezted magad versenyeken,
és szeretnéd támogatni
az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozatot,
valamint az újságunkat, az Oxigén Futó Magazin,
kérjük, gondolj ránk az adóbevallásod elkészítésekor!

Adószámunk:

FRISS OXIGÉN ALAPÍTVÁNY

18562958-1-09



Az Oxigén Kupa arcai

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny születése – 2007 – óta eddig megrendezett 30 versenyén több mint ezeröttszáz futótársunk indult legalább egy alkalommal. Az alábbiakban a versenysorozatban évek óta részt vevő amatőr futótársainkat kérdeztük.

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

BALOGH ENDRE



48 éves vagyok, és 40 éves koromig nem sportoltam semmit. No sport... Aztán Pallag Pista barátom elvitt túrázni a hegyekbe, hegyet mászni az Alpokba. Azonban volt egy kis probléma, nem bírtam a tempót, az emelkedőkön igencsak kínlódtam. A megoldást is megmondták: járj rendszeresen futni, kitartást, erőnléteket ad! Megfogadtam a tanácsát és egy vasárnap délelőtt kimentem a csónakázótóhoz és elfutottam a temetőig és úgy elfáradtam, hogy vissza kellett gyalogolnom. Szóval

valahogy így kezdődött és most minden évben futok egy maratonit távot, egy két félmaratonit sík terepen és hegyen. Az idén Kassán pedig szeretném megjavítani a tavalyi 3 óra 31 perces időmet.

Ha este kimegyek az erdőre futni, az egész napos robot után az első 5 km-en még a napi dolgok dübörögnek a fejemben, de mire visszaérek minden kisimul. Felüdit, feltöltődök tőle. Amíg nem futottam, nem hittem el, hogy ez így van. Fizikailag pedig karbantart, bírom az emelkedőket a hegyen, az erőnlétem jó.

Az Oxigén Kupára Kozma Feri és Lőrincz Levente barátaim invitáltak és azóta ha tehetem ott vagyok. Jó a társaság, kiváló a szervezés és a helyszín. A 2011/12-es szezonban pedig már a fiam is velem futott, és szerintem a következő szezonban már előttem fog végezni a sorban. És ez így van jól. Hajrá futás!

FÜLÖP EMESE

Gyerekkorom óta sportolok. Még általános iskolában atlétikával, gyaloglással kezdtem. Azt hiszem, edzőm, Kruchió Ilona akkor megalapozta az életre szóló sportszeretetemet, amiért a mai napig hálás vagyok neki. Majd középiskolában kajakoztam. Jelenleg karatézom. A futást sokáig csak kiegészítő sportként űztem. 2006-ban kezdtem el komolyabban foglalkozni vele, azóta már maratonon, több félmaratonon és sok más versenyen vagyok túl. És egy nagyszerű csapat, a Derecskei Futó Klub tagja vagyok.



A futás természetesen segít megtartani az alapkonfidiómat. Én amatőr futónak tartom magam, egy-egy versenyen nem az időm megjavítására törekszem, hanem egyszerűen élvezem azt, amit a futás ad nekem, nemcsak testileg, hanem lelkileg is. Minden egyes verseny nagy élmény, függetlenül a távtól, a helyszíntől, az eredménytől. A futók közössége olyan, mint egy nagy család, szeretek ennek a családnak a tagja lenni.

2011-ben egy derecskei futótársunk, Bene Lali csalt el minket az Oxigén Kupára. Már akkor tudtuk, hogy a következő fordulón is ott leszünk. A hangulat kitűnő, egy-két forduló után úgy érezheti az ember, hogy mindenkit ismer. Gyönyörű természeti környezetben futhatunk, egyszerű szervezés mellett.

JÁRÓ KLÁRA



15 évvel ezelőtt, a gyermekeimnek köszönhetően kezdtem el futni. A fiam ekkor kezdett el a barátaival az Oláh Gábor utcai sportpályára járni, elsősorban focizni. A lányomat annyira izgatta, milyen is a sportpálya, hogy rávett, menjünk mi is oda. Eleinte csak irigykedve néztem, hogy mennyi ember fut az atlétikai pályán, de amikor a lányom új barátokra találva már nem igényelte a társaságomat, én is kipróbáltam a futást. Az első 400 m soha véget nem érő hosszúságúnak tűnt, de hamarosan azt vettem észre, hogy a 12 kör lefutása sem jelent különösebb nehézséget. Ehhez persze hozzájárult az is, hogy jó kis futótársaság alakult ki a régi és új ismerősökből.

Sokáig ezt az 5 km-t futottam, de csak tavasztól őszig. El sem tudtam képzelni, hogy a futás télen is öröm. A téli futást a húgom párjának köszönhetem, akinek a kezdeményezésére 1999. január elsején futottunk 2,5 km-t, és ezután már nem volt különbség a nyári és a téli futások között.

Sokáig ezt az 5 km-t futottam, de csak tavasztól őszig. El sem tudtam képzelni, hogy a futás télen is öröm. A téli futást a húgom párjának köszönhetem, akinek a kezdeményezésére 1999. január elsején futottunk 2,5 km-t, és ezután már nem volt különbség a nyári és a téli futások között.

A futás számomra leginkább az akaratierőm tesztelése. Néha nehéz a munka és a család mellett rászánnom magam a futásra, de érdemes, mert sokszorosan kárpótol a jó érzés, hogy megcsináltam. 5-12 km közötti távokat futok, ez az állóképességem fenntartására pontosan elég.

Az Oxigén Kupáról dr. Aradiné Lázár Magdolnától hallottam, akihez a lányom edzésre járt. Tetszett és tetszik, hogy nem a versenyszellem dominál, hanem itt nagyon jól érezheti magát az is – például én –, aki csak kedvtelésből, hobby futóként vesz részt az Oxigén Kupa versenyein.

Csodálom a szervezők és a lebonyolításban részt vevők hozzáállását, kitartását, energiáját. Köszönet a jó hangulatért!

KOVÁCSNÉ PESTI BEÁTA



Már általános és középiskolás koromban is szerettem futni. Később a gyerekvállalás, az otthoni teendők, a munka és a tanulás mellett nem jutott időm a sportolásra. Három évvel ezelőtt újra elkezdtem rendszeresen futni a fogyókúra és a helyes életmód miatt, azóta pedig a szenvedélyemmé vált ez a sport. Eleinte még csak 1-2 kilométert tudtam lefutni, a rendszeres edzések hatására viszont a kilométerek száma megnövekedett. Nagy örömet jelentett számomra, amikor már 5 km-t egyhuzamban le tudtam futni. Amikor kimegyek az erdőbe, bármilyen fáradt

vagyok, futás közben szellemileg teljesen kikapcsolódom, az egész napos munka után feltöltődöm, futás után pedig újra erőteljesnek érzem magam. Mióta rendszeresen futok, a betegségek is elkerülnek, és sikerült elérnem az álomsúlyomat. Mára több félmaraton is lefutottam, és bárhová megyek, a futócipőmet mindig viszem magammal. Ismeretesi körömben igyekszem a futást népszerűsíteni, ami nem mindig jár sikerrel, mert nagyon nehéz rávenni az embereket egy kis mozgásra. Elkezdtem nézegetni az interneten a futóversenyeket, és rátaláltam az Oxigén Kupára. Nagyon örültem, hogy ilyen összetartó és baráti hangulatú csapatra találtam, akik nemcsak a saját, de futótársaik sikereinek is egyaránt örülnek. Rengeteg barátot szereztem és hónapról hónapra vártam az újabb verseny napját, hogy újra megmértessem magam és találkozhatom futótársaimmal. A célba érkezés és önmagam

legyőzése semmivel össze nem hasonlítható érzés. A legnagyobb örömet azonban mégis az jelentette számomra, amikor felálhattam a dobogóra, mert büszke voltam magamra, hogy idáig eljutottam. Az Oxigén Kupa szervezőinek pedig nagyon hálás vagyok a színvonalas és kitartó szervező munkáért.

MIKÁCSÓ GYÖRGY

2010. január 2-án kezdtem el futni, mégpedig elsősorban fogyási célok miatt. Akkoriban 118 kg-t nyomtam, és abban az időszakban már nehezemre esett szinte minden: a 2. emeletre feljutástól kezdve a cipő bekötésén keresztül a levegővételig. Plusz motiváció volt, hogy előtte decemberben már részt vettem az Oxigén Kupán, és a testsúlyomhoz és edzettségi állapotomhoz képest egész jó eredményt sikerült elérni (26:40) 5000 méteren.



Ahogy szaladtak le rohamosan a kilók, úgy lett egyre könnyebb az életem. Az önbizalmam is egyre nagyobb lett, és jóleső érzés volt az ismerősök, barátok elismerő szavait, tekinteteit „bezebelni”. A munkavégzést is egyre jobban bírtam, és az immunrendszerem is erősebb lett, azóta, mióta elkezdtem futni, szinte nem is voltam beteg. Mindenkinek tudom ajánlani!

2009 decemberében találkoztam Chrobák Gyulával, ő invitált, induljak el, próbáljam ki a futást annak ellenére, hogy túlsúlyos voltam. Először megmosolyogtam, de aztán kíváncsi voltam a kíváncsiság. És nem csalódtam! Remek hangulat, csodálatos környezet, jó társaság. Szinte azonnal „rabja” lettem az Oxigén Kupának. Azóta csak két fordulóról hiányoztam, az utóbbi 13 versenyen ott voltam és idén sikerült megnyerni a kategóriámat (M35) 5000 méteren. Ezúton szeretnék köszönetet mondani Chrobák Gyulának, akinek köszönhetem, hogy megismertem az Oxigén Kupát, K. Szabó Gábornak és Szilágyi Lászlónak, akik koordinálják és segítik a felkészülésem, valamint az Oxigén Kupa szervezőinek, hogy ilyen remek eseménnyel segítik elő a minél eredményesebb versenyzést.

SINKÓ ÉVA

Általános iskolában sporttagozatosként jó atléta lévén sokat vittek futóversenyekre is, ahol elég szép eredményekkel teljesítettem. Aztán gimnáziumban jött a szertorna majd az úszás és az aerobik, de a futás hobbi szinten mindig jelen volt, köszönhető talán a sikerélményeknek. Mára pedig időhiány miatt más, időpontokhoz kötött sporttevékenységekre nincs lehetőségem, a futáshoz pedig igazából csak egy jó cipő kell és bárhol, bármikor végezhetők.

Hatása nálam is abszolút megegyezik a tudományosan leírtakkal: frissítő, közérzetjavító, és nem utolsósorban jó kalóriaégető. Élvezem, mert teljesen kikapcsol, egy hosszú nap után is sokkal energikusabb vagyok, ha este elmegyek futni. Ezt látják a környezetemben élők is, és hál' Istennek egyre többen „megfertőződnek”.

Az Oxigén Kupára Áts László invitált még 2010-ben. Akkor még nem éreztem magam felkészültnek egy versenyre – bár kétségtelen, hogy a jelenlét, a részvétel számomra. 2011-ben már vettem a bátorságot, elindultam, és még számomra is meglepően jó helyezést értem el, ami természetesen lelkesített, és a további versenyeken is részt vettem. Ez számomra egyben nosztalgia is volt, hisz anno első versenyeim színtere volt a Nagyerdő. Mindezek mellett nagyon jó a verseny hangulata és dicsérendő a szervezők önzetlen munkája, mely egyre több és több résztvevőt csábít ki. Remélem, a 2012–13-as versenysorozatban is gyarapszik az újonnan érkezettek száma... és természetesen: Hajrá Futás!

TAKÁCS GYÖRGY



2003. szilveszter éjszaka együtt buliztam egy jókedvű társasággal, akik közül sokan már aktív futók voltak. A velük való beszélgetés és az a régen bennem formálódó elhatározás, hogy most már kezdeni kellene magammal valamit vett rá arra, hogy elkezdjek futni. 2004. január 2-án már meg is tettem az első kilométereket. Nem volt könnyű, mert ekkor 117 kg volt a testsúlyom, de fejen nagyon eltökéltem voltam.

Elsősorban lelkileg kezdtem magam jobban érezni, kevésbé voltam ideges, stresszes, jobban aludtam, pedig fizikailag nagyon kemény dolgokat éltem meg a túlsúlyom miatt. Aztán a kilók is elkezdtek lemenni rólam és 2004 áprilisában, az I. Debrecen Félmaratonon, 106 kilósan már nagyon fitten éreztem magam a rajtban. Az 1:45-ös célba érkezés egyértelművé tette számomra, hogy ez lesz az én világom. A társasággal, akikkel megismerkedtem és a kapcsolatot azóta is tartom, jó barátságba kerültem és rengeteg élménnyel gazdagodtam.

Kígyós Sanyi barátom említette először és bevallom, az első évadot még kihagytam, de később, ahogy egyre több futótársamtól is jókat hallottam, kíváncsi lettem. Nem csalódtam, az első alkalom után eldöntöttem, hogy ha egészségem engedi, mindig ott leszek. Talán csak két alkalmat hagytam ki azóta, egy Tortúra-65 és egy lépcsőfutó verseny miatt.

TÁCSIK LÁSZLÓ



Ifikoromban versenyzőként elsősorban labdajátékokat űztem. A hosszútávfutással katonakoromban ismerkedtem meg, és hagyott bennem mély nyomot. Pár atletizáló katonatársammal naponta gyakoroltuk, mert ugyebár a katonának van bőven ideje. Ezután pár év (tized) kihagyás után úgy 5 éve jött a felismerés, hogy a dolgozós hétköznapokat meg kell fűszerezni némi mozgással is, ami kikapcsol, amelyet lelkesen, rendszeresen tudom végezni, és rugalmasan magam választom meg az idejét úgy, hogy nem távolít el a családtól. Természetesen rendszeres beszédtem a családon belül a futás, hisz a két lányom a DSI-ben atlétizál, még a fiam is teniszező léte mostanában inkább a futócipőt választja. Ha tehetem, hetente többször is futok rövidebb távot, de hétvégén rendszerint megengedek magamnak egy hosszabb 15-27 km-es távot is.

A futás átrendezte a hétköznapi életemet, a gondolkodásmódot. A szokásos testsúlycsökkenés mellett számos kellemes hatását élem meg: kevésbé érzem a napi fáradtságot, vagy egyszerűen futok egyet, ha gondolkodnom kell valamilyen feladaton, vagy ha felidegesít valami. Rendszerint felfrissít, egyszerűen jobb a közérzetem tőle, kiegyensúlyozottabbá tesz. Azóta mértékletesebben mérem magamnak az ételt, italt (pl. sört, bort, pálinkát). Ha nem gyakorlom pár napig, bizony hiányzik, mint ahogy most is. Sajnos egy makacs lábsérülés miatt két hónapja nem futhatok, de alig várom már, hogy újra róhassam a kilométereket.

Az Oxigén Kupára a lányaim edzésein atlétizáló fiatalok póloí hívták fel a figyelmünket. A kupát családosan is nagyon szeretjük, és ha tehetjük, mindig részt veszünk rajta. Szeretjük az ott lévő könnyed sportolói szellemet, a lelkiismeretes és profi szervezést. Köszönjük, Oxigén Kupa. Hajrá Futás!

Amatőr futótársaink futnak a verseny izgalma, a baráti társaság miatt, és persze nem utolsósorban az egészségük érdekében. A Nagyerdő nyújtotta ideális feltételek, a lábat kímélő talaj, a természet csendje, a tiszta levegő olyan lehetőség, amelyet vétek nélkülözni.

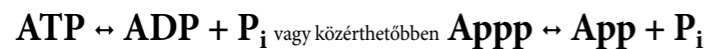
Legalább is ők így gondolják. S így gondoljuk mi is.

Az Oxigén Kupára való felkészülés fiatalítja sejtjeinket

Az az igazság, hogy valójában minden mozgásnak van egy határozott fiatalító hatása, nem csak az Oxigén Kupára való felkészülésnek, gondolom, ezt a címet olvasva sejtettük. A sport játékos egészségügyi hatása eddig is nyilvánvaló volt; előző írásainkban már több magas szintű tudományos bizonyítékot bemutattunk. Most egy érdekes, új eredményt írunk le, mely főleg az időseket arra fogja sarkallni, hogy intenzíven és rendszeresen mozogjanak. Bemutatjuk, milyen molekuláris mechanizmussal járul hozzá sejtjeink fiatalításához a mozgás.

Sejtjeink javítják, ezzel fiatalítják saját magukat. Az előregedett, meghibásodott fehérjékre rákerül egy jelzés (ubikvitinnek nevezik), ami a fehérje lebomlását indítja el. A lebomlott fehérje építőkövei, az aminosavak azután ismét felhasználhatók új fehérjék felépítéséhez, vagy ha éhezünk, energiát nyerhetünk belőlük. Ugyanez a helyzet a mitokondriumoknak nevezett sejtszervekkel. Ha meghibásodnak, lecsereleli őket a sejt. Anyaguk lebomlik, és újra felhasználódik. Ezek a folyamatok a sejt minden részletére (a DNS kivételével) érvényesek. A sejt saját anyagainak megemésztését autofágiának nevezzük. Az autofágia szó jelentése: önmészés. Sejtjeinkben van egy alap autofágia, mely a sejt állandóságát biztosítja, lebontva az „elromlott” alkotórészeket. A sejtek egészséges állandósága egyben egész szervezetünk állandóságát (homeosztázisát) biztosítja, nem öregszünk, sőt fiatalodunk azaz, hogy az „elromlott” alkotók degradálódnak az autofágia segítségével. Ha éhezünk, a sejtjeinkben megindul intenzív autofágia energiát is szolgáltat azáltal, hogy az elbontott sejt-alkotórészeket energia-nyerés céljából oxidálja.

Na de miért, és hogyan nő meg az autofágia, ha rendszeresen mozgunk? Korábban már bemutattuk a bioszféra leggyakoribb biokémiai reakcióját:



(A három „p” itt három foszfort jelent. A foszforok között levő kémiai kötés felbomlásakor energia szabadul fel.)

Amikor ATP-ből ADP és P_i (szervetlen foszforsav) lesz, energia szabadul fel (melyet használhatunk pl. fizikai munkára), és persze megy ez visszafelé is, amihez a táplálék (zsírok, szénhidrátok) elégetéséből származó energiát használjuk. A fenti reakció tehát mérhetetlenül sokszor megy oda vissza egy Oxigén Kupa 10 km-ének lefutása során. De még tovább is mehet az energia kivonása, a következő egyenlet szerint újabb ATP keletkezhet két ADP-ből:



Megjelenik az adenzin-trifoszfát (ATP) és adenzin-difoszfát (ADP) mellett egy harmadik molekula, az adenzin-monofoszfát (AMP). Ez az anyag csak rendkívül kis, alig kimutatható mennyiségben van normál körülmények között sejtjeinkben. Ha végrehajtottunk egy kellően hosszú edzést, megjelenik az AMP. Tehát a fizikai aktivitás, a sport hatására egy új molekula kerül sejtjeinkbe, amely eddig gyakorlatilag nem volt jelen. Ez az anyag, az adenzin-monofoszfát (AMP) aktivál egy enzimet, az AMPK-t (AMP aktivált protein kináz). Ez az enzim számos más enzimre és szabályzó fehérjére rak egy foszfort, ún. kináz enzim (egy korábbi cikkünkben már leírtuk ezt a folyamatot, de itt szükségesnek láttuk ismét bemutatni). A foszforfelvétel

hatására ezeknek az enzimeknek az aktivitása megváltozik, lesz olyan, amelyik aktívabb lesz, s lesz olyan, amely kevésbé lesz aktív. Káosz nem alakul ki. A megváltozott sebességű anyagcsere-folyamatok egy csodálatosan koordinált rendszert alkotnak, elősegítve a fizikai aktivitáshoz való adaptációt. No de, hogy csinál ez autofágiát? Hogyan fiatalít? Az autofágia (esetünkben az elromlott sejtkomponensek eltüntetése) indukálásához egy beclin-1 nevű fehérje kell, mely általában egy másik fehérjéhez (bcl-2) kötött fordul elő, és csak csekély része van szabadon, biztosítva az alap autofágiát. Igen ám, de ha jól kifutottunk magunkat, megjelenik az AMP, mely aktiválja az AMPK-t, és ez foszfort rak a bcl-2-re. Ennek az lesz az eredménye, hogy a bcl-2 alakja megváltozik, elereszti az autofágiát indukáló beclin-1-et. Így az autofágia sokkal intenzívebb lesz, mint sport nélkül, azaz, az elromlott, előregedett sejtalkotórészek intenzívebben bomlanak le. A végeredmény: a sport fiatalít. Azért nem csak ez történik. A sport (pl. Oxigén Kupára való felkészülés) által indukált autofágia jótékonyan hat számos anyagcsere-folyamatra, így a cukor- és zsírszanyagcserére. Valójában a fizikai aktivitás jótékony hatásainak összessége igen jelentősen a megemelkedett autofágiának köszönhető. Képzeljük el, ha futunk, megemésztődik bennünk az, ami rossz, ami hibás. Ez a folyamat sokkal kevésbé aktív sport nélkül. Az autofágia számos sejtben belüli kórokozó eltávolításában is aktív szerepet játszik, ez egy további pozitív hatása a sportnak, és ennek is része van szervezetünk fiatalon tartásában. Különösen jelentős hatása az emelkedett szintű autofágiának a károsodott mitokondriumok (a sejt energia termelő egységei; az ATP 95%-a itt készül) megújítása. Ez már valóságos fiatalítás.

A fentiekben leírt eredmény, a fizikai aktivitás autofágia indukáló hatása ebben az évben jelent meg a világ egyik vezető tudományos folyóiratában (*Nature* 2012; 481, 511-5).

Dr. Aradi János

Tudni kell a fenti cikk szerzőjéről, dr. Aradi Jánosról, hogy kétszeres felnőtt magyar bajnok és válogatott atléta volt, és később sikeres edzőként is tevékenykedett. Számos válogatott viadalon volt a magyar csapat edzője többek között Európa-bajnokságon és olimpián. Tanítványai kb. 60 alkalommal indultak mint válogatottak, 20 alkalommal futottak magyar rekordot, és 25 felnőtt bajnokságot nyertek. Két tanítványa 10. volt az éves világranglistán.

Dr. Aradi a Debreceni Egyetem orvoskarán másodéves orvostanhallgatók számára a biokémia tantárgyon belül oktat anyagcserét és sportbiokémiát.

Cseke István

Kiemelt támogatóink



Főtámogatóink



Dryvit Profi Bt.
www.dryvitprofi.hu

Tócsóskert téri
Patika Kft. +



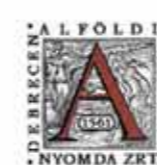
Tóth
Könyvkereskedés
és Kiadó Kft.
www.tkk.hu



ERDŐSPUSZTA
CLUB HOTEL
www.erdospusztacclubhotel.hu



Támogatóink



Dobrossy István

NAGY GÁBOR

Bartócz Anikó

Tudósítanak versenyeinkről



Sport és támogatás

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

- Hogyan kezdődött? Miért a futást választottad?

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

- Első sikereid?

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

- Melyik eredményedre emlékszel a legszívesebben?

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

- Mondj valamit az edzéseidről, mennyit futottál egy héten?

- Három szakaszra kell bontanom:

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

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

Versenyszezonban az Építőknél atlétikai pályán főleg rövid résztávok (8x120m vagy 8x150m).

1967-1968. 1967 nyarán Budapestre költöztem, ahol dr. Szabó Miklós mesteredző (a melbournei olimpia 5000 m-es IV. helyezette) vette át az edzéseim irányítását, ekkor már ha nem volt verseny hétvégén, erős hegyi futásokkal 12-15 km/nap, 100 km/hét, míg pályaedzéseken teljes intenzitással résztávok pl. 8-10x400 m 60mp-en belül, rövid 1 perces pihenőkkel. Ebben az időszakban a Bp. Spartacus volt a klubom. A Népstadionban akkor működő futókollégiumban együtt laktam és edzettem több neves középtávú futóval: Kapás Géza, Mohácsi Péter, Rózsa István, Stoll Lóránt, Szabó János, Tóth Béla, Török János. Ugyanitt edzettek Budavári Mária, Csipán Borbála, Kulcsár Magdolna, Velekey Márta, Budavári. Sajnos a sok beton és aszfaltfutás miatt sokat voltam sérült, mivel a debreceni Nagyerdő talaja után nem tudtam alkalmazkodni a budapesti környezethez. 1969-ben hazaköltöztem Debrecenbe, de ebben az évben gerincproblémák miatt nem versenyeztem, az edzéseken sem vettem részt rendszeresen.

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

A legjobb eredményeimet ezekben az években értem el.

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



EGYKOR...

40 éve:

1972. Bruzsenyák Ilona DEAC

13.8-cal nyerte az országos bajnokságot a 100 m-es gátfutásban

1972. Bruzsenyák Ilona DEAC

4417 ponttal nyerte az országos bajnokságot az ötpróbában

1972. Bruzsenyák Ilona DEAC

13.3-mal országos csúcsot futott a 100 m-es gátfutásban

1972. Veress Éva DEAC

16.10-zel országos fedett p. csúcsot állított fel súlylökésben

35 éve:

1977. Lázár Magdolna DEAC

4:22.6-tal nyerte az országos fedett p. bajnokságot 1500 m-en

1977. Lázár Magdolna DEAC

10:19-cel nyerte az országos mezei bajnokságot

1977. Lázár Magdolna DEAC

4:19.2-vel nyerte az országos bajnokságot 1500 m-en

1977. Lipcsey Irén DMTE

2:06.5-tel nyerte az országos fedett p. bajnokságot 800 m-en

1977. Lipcsey Irén DMTE

2:04.4-gyel nyerte az országos bajnokságot 800 m-en

30 éve:

1982. K. Szabó Gábor DMVSC

17:58-cal országos bajnokságot nyert kis mezei futásban

25 éve:

1987. Szebenzky Anikó DUSE

47:54,3-mal országos fedett p. csúcsot állított fel a 10 km-es gyaloglásban

1987. Szebenzky Anikó DUSE

47:22,0-val országos csúcsot állított fel

a 10 km-es gyaloglásban

20 éve:

1992. Fekete Ildikó DMTE

13.26-tal nyerte az országos fedett p. bajnokságot hármasugrásban

1992. Fekete Ildikó DMTE

13.60-val nyerte az országos bajnokságot hármasugrásban

1992. Fekete Ildikó DMTE

13.71-gyel országos csúcsot állított fel

hármasugrásban

1992. Kovács Judit DMTE

187-tel nyerte az országos fedett p. bajnokságot magasugrásban

1992. Kovács Judit

DMTE 194-gyel nyerte az országos bajnokságot magasugrásban

1992. Makó György DSI

767-tel országos junior fedett p. csúcsot állított fel távolugrásban

1992. Sámi István DMTE

21:35-tel országos fedett p. bajnokságot nyert 200 m-es síkfutásban

1992. Szebenzky Anikó DMTE

12:40,9-cel nyerte az országos fedett p. bajnokságot a 3000 m-es gyaloglásban

Cseke