

# Díjazottak és Díjátadók



Kulcsár Magdolna



Dr. Aradi János



Parsch Péter



K. Szabó Gábor



Balczó András



Lázár Magdolna



Bérés Ernő



Simon Attila



Szerényi János

**Eredmények - IV. ONM - Futólegendák**  
**Oxigén Kupa arcai - Sporttudomány - Önbecstülés**



# VI. Oxigén Kupa 2012–2013

Ez évben is az eredményhirdetéssel zárult március 8-án a VI. Oxigén Kupa 2012–2013. évi versenysorozata.

Mi is történt ebben a sorozatban?

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

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

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

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

És akkor a tények.

Az indulók száma versenyenként 551–575–385–538–359–538 fő volt. Összesen 1116-an futottak legalább egy versenyen. A versenyenként indulók átlaga 491 fő volt, ez 126 futóval volt több, mint az előző versenysorozaton. Az új versenyzők száma, akik ezen a versenysoro-



zaton futottak először az Oxigén Kupán, 627 fő. A különböző távokon és korcsoportokban összesen 35 új pályacsúcs született.

A támogatóink jóvoltából banánt, almát, csokit, izotóniás italt, ásványvizet, a decemberi, januári, februári és márciusi versenyeken mézes forró teát tudunk biztosítani a futóknak.

A versenysorozat végén megtartott eredményhirdetésen a kategóriánkénti 1–3. helyezettek összesen 92-en lettek díjazottak. (Eredmények a 3–4. oldalon.)

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

Ezenkívül támogatói felajánlásból több különdíjat tudunk átadni futótársainknak.

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

A következő, VII. Oxigén Kupán – amelynek első versenye október 12-én lesz – lesz néhány változás.

Az 5 km-es versenytáv rajtja külön lesz 10:40-kor.

Tartalékpálya nem lesz kijelölve, ha az erdő bármilyen oknál fogva futhatatlan, akkor az adott verseny elhalasztásra kerül, s ha van rá mód, egy következő időpontban megrendezzük.

A férfi 5 km-es versenyt Rózsavölgyi István, a 10 km-es versenyt Iharos Sándor, az egykori nagyszerű távfutók emlékére rendezzük (cikk a 10–11. oldalon). Ezúton is szeretnénk megköszönni a futólegendák hozzátartozóinak hozzájárulását az emlékverseny megrendezéséhez.

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

Találkozunk 2013. október 12-én a VII. Oxigén Kupa első versenyén – illetve előtte október 11-én a süteménypartin –, amelyen ismét egy rendhagyó meghívásos versenyre, találkozóra is sor kerül. Ezen a versenyen reményeink szerint rajthoz állnak az 1960-as, 70-es és 80-as évek legkiválóbb magyar női távfutói.

## VII. Oxigén Kupa 2013–2014

2013. október 12. – 2013. november 19. – 2013. december 7.

2014. január 11. – 2014. február 8. – 2014. március 8.

## SÜTEMÉNY PARTI

2013. október 11-én 17 órakor  
az Oláh Gábor utcai  
Pihenőházban.

**INFORMÁCIÓ** [www.frissoxigen.hu](http://www.frissoxigen.hu) Facebook: Oxigén Kupa Erdei Futóverseny

## Az Oxigén Kupa margójára...

Köszönjük:

- Az 1116 futótársunknak, hogy részt vettek az VI. Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozaton,
- Balczó Andrásnak, hogy mint fővédnök nevét adta a versenyhez,
- Kulcsár Magdolnának, Lázár Magdolnának, dr. Aradi Jánosnak, Béres Ernőnek, Parsch Péternek, Simon Attilának, K. Szabó Gábornak és Szerényi Jánosnak, hogy mint díjátadók közreműködtek versenyeken,
- Támogatóinknak, hogy lehetővé tették, hogy megrendezzük a versenyeket,
- Segítőinknek, hogy önzetlen munkájukkal elősegítették a verseny lebonyolítását,
- A Friss Rádióknak, az Európa Rádióknak, a Debrecen Televízióknak, a [www.hbspport.hu](http://www.hbspport.hu) honlapnak, hogy tudósítottak a versenyekről.

Hajrá Futás!

Áts–Cseke



Cseke István, Balczó András, Áts László Fotó: Balajti András

# IV. OXIGÉN NAGYERDEI MARATON

A Friss Oxigén Alapítvány eddig 3 maraton, illetve félmaratoni versenyt rendezett 2010 óta a Nagyerdőben. Bizonyos szempontból a tapasztalatszerzés, az útkeresés időszakosa volt.

Még bizonytalanok voltak a rendezés feltételei, a 8 kör (félmaratonon 4 kör), a verseny időpontja, továbbá hogy van-e egyáltalán igény erdei maraton megrendezésére.

Leginkább az időpontot illetően voltak kétségek, bizonytalanságok. Mára úgy tűnik, minden szempontból letisztult a kép. Úgy véljük, jó néhány futótársunknak van igénye arra, hogy a maratoni távot erdőben, egyetlen más maratoni – félmaratoni – versennyel össze nem hasonlítható körülmények között fussa. Ezért aki hosszú távon tervezi, hogy évente indulni akar az



ONM-n, az nagy valószínűséggel ezt megteheti. **A rendezés feltételei alapvetően azok lesznek, mint az Oxigén Kupa erdei versenysorozaté.**

Nevezési díj nem lesz. Kézi időmérés mellett a befutást videokamerával rögzítjük. A verseny előtti napon tézstapartin várjuk futótársainkat,

amelyen előzetes jelentkezés alapján lehet majd részt venni, és lehetőség lesz ott a rajtszámot átvenni. Ami az időpontot illeti, nos, figyelembe véve az időjárást, az erdő várható állapotát, az Oxigén Kupa versenysorozat, továbbá más maratoni és hosszútávú versenyek megrendezésének időpontját, úgy döntöttünk, hogy ez évtől az **Oxigén Kupa** versenysorozat előtt, szeptember második felében fogjuk megrendezni. Ebben az évben:

**2013. szeptember 28-án.**

Reméljük, az időpont elfogadható lesz futótársaink többségének, hiszen ez a legfontosabb!

Szeretettel várunk mindenkit Debrecenbe, a csodálatos Nagyerdőbe, egy családias hangulatú hosszútávúfutó-versenyre.

Hajrá Futás!

Áts László–Cseke István–Varga Gábor  
szervezők



## A 2012-es III. ONM győztesei

### Maraton

Férfi

**Kovács Zsolt DEREVE 2:57:52**

Női

**Pribéli Ildikó DRSE 3:44:40**

### Félmaraton

Férfi

**Harsányi Tamás Nyékládháza 1:12:55**

Női

**Enyediné Dobai Henriett 1:33:02**

**Dremák Albert**  
Fényképész, Fotóriporter  
06-20-9640-438  
E-mail: dremakfoto@freemail.hu

CSALÁDI ESEMÉNY, ESKÜVŐ, ISKOLA, ÓVODA,  
MUSZAKI, REKLAM, REPRODUKCIÓ, MŰTERMI,  
PORTFÓLIÓ KÉSZÍTÉS, IGAZOLVÁNYFOTÓ.

I. 4032 Debrecen      II. 4024 Debrecen  
k. Ormós Lajos u.17      I. Csapó u.1.sz.5  
☎ Tel.: (52)418-626      ☎ Tel.: (52)310-392

Érzéki Esküvői Fényképek      www.balajti foto.hu

Balajti  
Fotó  
Stúdió

Tel: +36 20 BALAJTI (20/225-2584) Debrecen Józsa kert u.1

### 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: istvanckese55@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](http://www.frissoxigen.hu) honlapról

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

# VI. Oxigén Kupa 2012–2013

## Végeredmény

### Női

#### 1,5 km Oxi mókus futam

1. Kuzskó Lara Debrecen
2. Pusztai Dóra Empátia Óvoda
3. Hajdú Barbara Hajdúböszörményi TE

#### 2,5 km Ifjúsági

1. Hajdú Bettina Hajdúböszörményi TE
2. Orosz Dóra DSC-SI
3. Erdődi Nelli Debrecen

#### 5 km

- Abszolút: 1. Gulyás Vera Nike Futóklub  
2. Varga Krisztina HTE  
3. Aradi Bernadett DSC-SI

- W35: 1. Dr. Straubinger Györgyi Debrecen  
2. Fegyveres Imréné Hajdúböszörmény  
3. Ökrösiné Edina Debrecen

- W40: 1. Muczáné Gulyás Erzsébet Debrecen  
2. Zákány Katalin Debrecen  
3. Törökné Buri Éva Hajdúszoboszló

- W45: 1. Csernoch Mária Debrecen  
2. Óvári Judit Debrecen  
3. Marusákné Brigitta DEAC

- W50: 1. Békési Lászlóné Nike Futóklub  
2. Járó Klára Debrecen  
3. Pallagné R. Ágnes Debrecen

- W55: 1. Zákány Józsefné Debrecen  
2. Fodor Anna Sárospatak

#### 10 km

- Abszolút: 1. Szentpéteri Diána Shogun SE  
2. Percz Patrícia Debrecen  
3. Tóth Beatrix Nyírkársz

- W35: 1. Vargáné Kathi Judit Hajdúböszörmény  
2. Enyediné Dobai Henriett Ebes  
3. Szele Rita Debrecen

- W40: 1. Tormáné Vajda Nóra Hajdúböszörmény  
2. Varga Beatrix Debrecen  
3. Kubovics Éva Nyíregyháza

- W45: 1. Erdei Ilona Honvéd SE  
2. Komódi Erzsébet DRSE  
3. Bak Magdolna Debrecen

- W50: 1. Hegedűs Erika DEAC  
2. Percz Rozi Debrecen  
3. Kaisler Zoltánné Nyíregyháza

- W55: 1. Szabovikné Sz. Zsuzsa Auriga Szolnok

### Férfi

#### 1,5 km Oxi mókus futam

1. Fésüs Marcell Református Óvoda
2. Zsurzsa Bálint Debrecen
3. Dobó Nagy Zsombor Debrecen

#### 2,5 km Ifjúsági

1. Szabó Marcell Debrecen
2. Greczer Márk Debrecen
3. Tóth Balázs Debrecen

#### 5 km

- Abszolút: 1. Gutema Emanuel DSC-SI  
2. Pápai Márton Gödöllő  
3. Éles Olivér DSC-SI

- M35: 1. Lévai László Debrecen

2. Csörgi Péter DSC-SI  
3. Szilágyi Zsolt Debrecen

- M40: 1. Szabó Gábor Attila Debrecen

2. Kovács Gábor Nyíregyháza  
3. Gábora András Debrecen

- M45: 1. Ary Endre DRSE

2. Török István Hajdúszoboszló  
3. Ambrus Attila Debrecen

- M50: 1. Kocsár László DSC-SI

2. Jurth Gyula Debrecen  
3. Kenyó Kálmán Debrecen

- M55: 1. Solymosi János Debrecen

2. Burai János Debrecen  
3. Andorkó Gyula Nyíregyháza

- M60: 1. Tóth Béla Nyíregyháza

2. Kovács Attila Miskolc  
3. Sári Elek Debrecen

- M65: 1. Csordás László Debrecen

2. Kovács Ferenc Futódaru SK  
3. Dr. Szabó András Debrecen

- M70: 1. Kiss László Debrecen

#### 10 km

- Abszolút: 1. Kovács Zsolt DEREVE  
2. Spitzmüller Zsolt DEREVE  
3. Gulyás János DEREVE

- M35: 1. Bencze Mátyás DSC-SI  
2. Dani János Berkenye

3. Molnár Róbert Tekergők SE

- M40: 1. Takács György Hajdúszoboszló

2. Papp Sándor DRSE  
3. Szilágyi László Nike Futóklub

- M45: 1. Chrobák Gyula DSC-SI

2. Bartha Attila Debrecen  
3. Pusztai Árpád Debrecen

- M50: 1. Garda Árpád Honvéd SE

2. Takács András HSZA Szöllős  
3. Gabnai Ernő DISZ

- M55: 1. Szabovik Zoltán Auriga Szolnok

2. Fekete Antal Hajdúböszörmény  
3. Tácsik László Debrecen

- M60: 1. Demény Attila Debrecen

2. Bihari István Debrecen

- M65: 1. Molnár Sándor Tekergők SE

- M70: 1. Gőz József DSC-SI

### KÜLÖNDÍJAK

- Leány 2,5 km: Hajdú Bettina Hajdúböszörmény  
Fiú 2,5 km: Szabó Marcell Debrecen  
Női 5 km: Varga Krisztina HTE  
Férfi 5 km: Gutema Emanuel DSC-SI  
Női 10 km: Szentpéteri Diána Shogun SE  
Férfi 10 km: Spitzmüller Zsolt DEREVE  
Szenior női: Tormáné Vajda Nóra Hajdúböszörmény  
Szenior férfi: Garda Árpád Honvéd SE  
Fair play-díj: Aradi Bernadett DSC-SI  
Oxigén Kupa amatőr: Varga András Debrecen  
Oxigén Kupa igazolt versenyző: Gulyás Vera Nike Futóklub



Zákány Katalin • Muczáné G. Erzsébet •  
Törökné B. Éva



Pusztai Dóra • Kuskó Lara • Hajdú Barbara



Orosz Dóra • Hajdú Bettina • Erdődi Nelli



Járó Klára • Békési Lászlóné • Pallagné R. Ágnes



Csőrgi Péter • Lévai László • Szilágyi Zsolt



Varga Beatrix • Tormáné V. Nóra • Kubovics Éva



Spitzmüller Zsolt • Kovács Zsolt • Gulyás János



Burai János • Solymosi János • Andorkó Gyula



Jurth Gyula • Kocsár László • Kenyő Kálmán



Bartha Attila • Chrobák Gyula • Pusztai Árpád

Fotók: Balajti András és Dremák Albert

# Rajongásig szeretni az atlétikát

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

**- Hogyan kezdődött a kapcsolata a sporttal és miért a futásra esett a választás?**

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

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

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

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

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

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

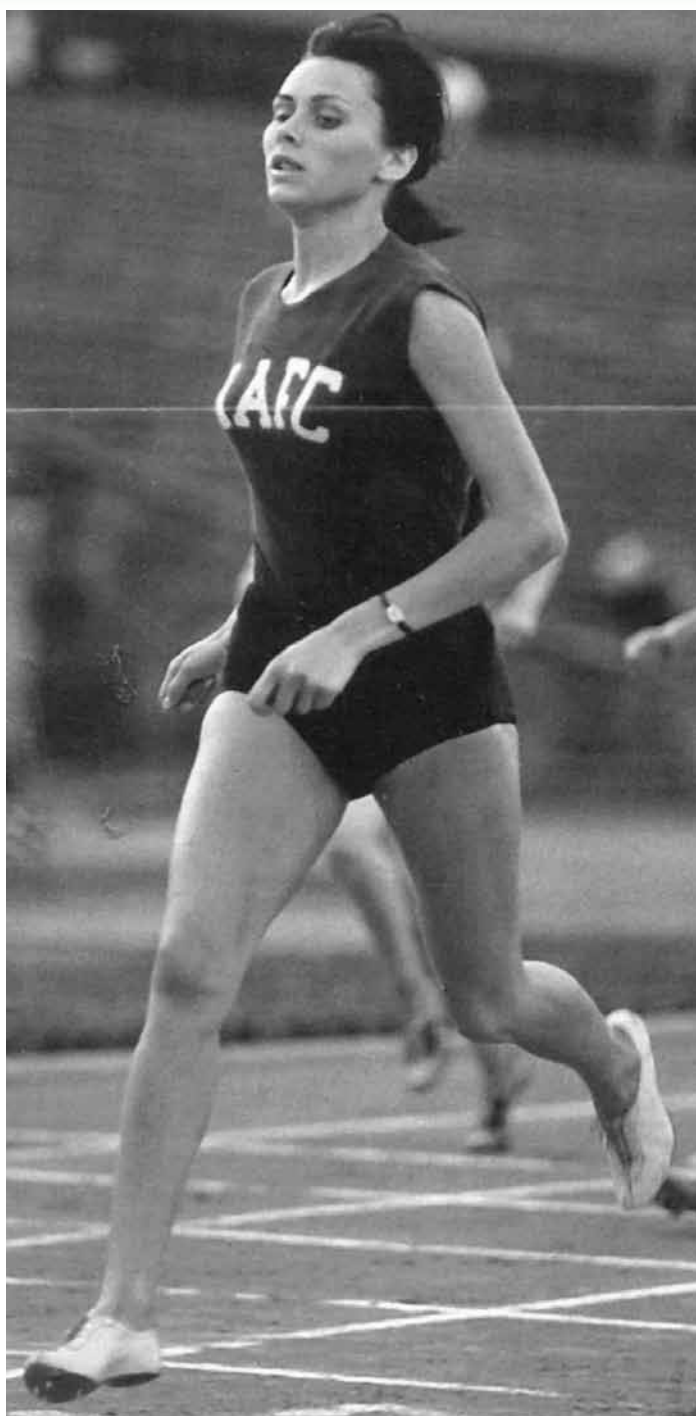
- Egyszer valaki megkérdezte, miért futottam? Úgy vagyok ezzel, mint amikor valakitől megkérdezik, hol és mikor született... a futás ugyanilyen része az életemnek, legfeljebb az a különbség, hogy ezt nem lehet egy mondatban megválaszolni. Az atlétika életközeget, komplex élményvilágot jelent. Nekem élmény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

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

Arany János

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

Cseke



**Képes Sport**  
1960. augusztus 2.

**Két csúcsbeállítás**

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

(Képes Sport - Komlós T. felv.)

# Oxigén Hotel\*\*\*\* & Zen Spa

Akit vonz a Távol-Kelet varázsa, aki egy igazán különleges wellness-élményre vágyik, aki nemcsak testi, de lelki felfrissülést is keres, aki wellnessezés közben egészségére is gondol, azoknak nálunk a helye. Az **Oxigén Hotel \*\*\*\*& Zen Spa különleges távol-keleti wellness** világa igazi spirituális, lélekápoló, egészségjavító élményt nyújt olyan szolgáltatásaival, mint a tai chi, a zazen meditáció, a szaunaprogram vagy a különleges gyógyhatású távol-keleti masszázsok, és még hosszan sorolhatnánk.

De **nemcsak a szolgáltatásaink egyediek**, a környék is számtalan vonzerőt rejt. A Bükk-hegység déli lankái, sűrű erdei gondoskodnak **az ország legtitisztább levegőjéről**, szállodánk is erről kapta a nevét. A festői kisfalu, Noszvaj környéke kirándulásokra, biciklizésre, nordic walkingra csábít. (A szükséges eszközök szállodánkban rendelkezésre állnak.) Eger barokk belvárosa és a híres egri vár is szinte kőhajításnyira található, ugyanúgy, mint a térség híres fürdői, a Zsóry, a bogácsi és az egri Törökfürdő.



Lakosztály



Japánkert

Az Oxigén Hotel \*\*\*\*& Zen Spa Noszvajon egy **négyhektáros ősfás parkban** 50 szobával, 200 fős konferenciaközponttal, **tágas Zen Spa wellness-résszel** és különleges hangulattal várja vendégeit. Utóbbiról a szállodát körülvevő csodálatos erdei környezet mellett az épület egyedi stílusa, berendezése is gondoskodik. A századelőn épült Gallasy-kúria frissen befejezett felújítását követően nyerte el mostani alakját, egy négycsillagos szálloda formájában. Építészeti, belsőépítészeti stílusa **elegáns, mégis természetközeli élményt nyújt** a rusztikus, de mégis modern, különleges stílusával. A szállodát kiegészíti az egzotikus hangulatú **Zen Spa távol-keleti berendezésével**, autentikus meditációs zenéjével, a füstölők illatával, amelyek minden érzékszervünkre egyszerre hatnak. Emellett képzeletünket is inspirálja a **wellnesst körülölelő japánkert**, meditációs kert, amelyre a fürdőből, sőt még a szaunából is kilátás tárul.

## Oxigén Hotel

Noszvaj, Szomolyai út.

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

[sales@oxigenhotel.hu](mailto:sales@oxigenhotel.hu)

Telefon:  
+36-30/66 22 199



# VI. Oxigén 2012



# én Kupa -2013



# Iharos

„Az elődök dicsősége fény az utódok számára.”  
Sallustius

Az egykor maradandót alkotott emberekre az utódoknak kötelessége emlékezni. Emberi és szakmai szempontból egyaránt. Emberi szempontból a tisztelet miatt. Szakmai szempontból pedig útmutatás, ösztönzés, példakép okán. Mert ezen emberi jellemek nélkül igazán nagy eredményre egy fiatal nem lehet képes. Különösen igaz ez egy sportolóra. Mert a tehetség, az átlag feletti képesség, ha megadatik, önmagában kevés. Szorgalom, kitarítás, elkötelezettség, mind elengedhetetlen feltételek.

És így együtt keveseknek adatik. **Iharos Sándornak**, a legendás távfutónak megadatott.

Pályafutása során 12 világcscsútot állított fel közép- és hosszútávon, ebből hetet 14 hónap leforgása alatt 1955-ben és 1956-ban, amikor 1500 métertől 10.000 méterig minden távon a világ legjobb eredményével rendelkezett. Összesen 31 magyar bajnoki címet nyert. Szakemberek szerint minden idők legjobb magyar közép- és hosszútávfutója volt, akinek eredményességét a mai napig nem tudta atléta megközelíteni. 1955-ben az év sportolójának választották a világon!

**Béres Ernő:**



Ragyogó csillag volt a magyar közép- és hosszútávfutás aranykorában. Hallatlan akarateréjével, munkabírásával, szorgalmával a világ élvonalába került.

Paavo Nurmi, a finn futólegenda után Iharos Sándor volt az első futó, aki 1500 m-től 10.000 m-ig hét egyéni távon futott világcscsútot.

Az első és mindezidáig az utolsó magyar sportoló, akit a világon az év sportolója díjjal tüntettek ki.

Iglói Mihály, a híres edző elve volt, hogy ki hogyan tudja megmagyarázni a boldogságot.

Iharos Sándor a boldogságról így vélekedett: „nekem a futás jelentette, a futás a szeretőm.”

Futótechnikája, mozgása lágy és puha volt, verseny közben többször tudta változtatni a ritmust. A fegyelem volt a legfontosabb számára. Futás közben mindig gondolkodott, és ha látta a győzelem lehetőségét, nagyon rákapcsolt.

Egymásnak gyakran az alábbiakat mondtuk és biztattuk: „higgy magadban, ismerd meg magad, tudj magadtól megtagadni valamit, és légy szerény.” Edzője, Iglói Mihály azt mondta: a futásért nem jár pénz. Ebben a szellemben atlétizáltunk

Helsinki 1955. július 28-án, ami egyébként nem volt szokás, Iharos tiszteletére eljátszották a magyar himnuszt, amiért világcscsútot – 3:40,8 – futott 1500 m-en.

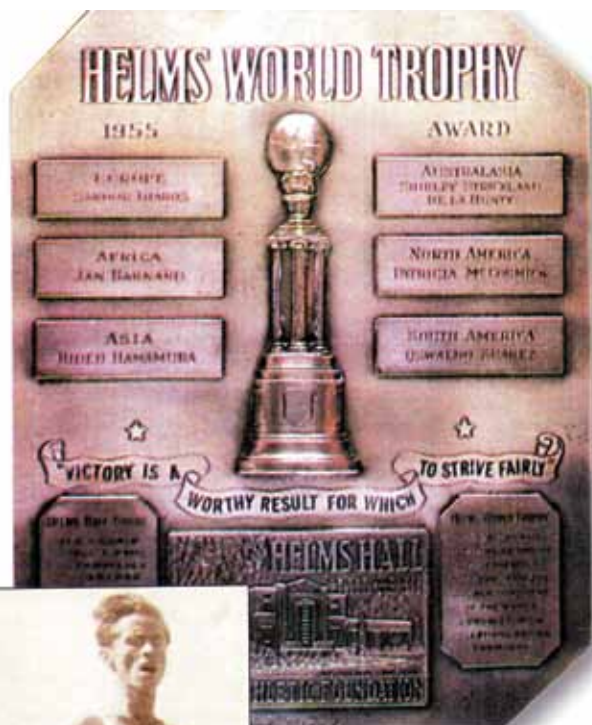
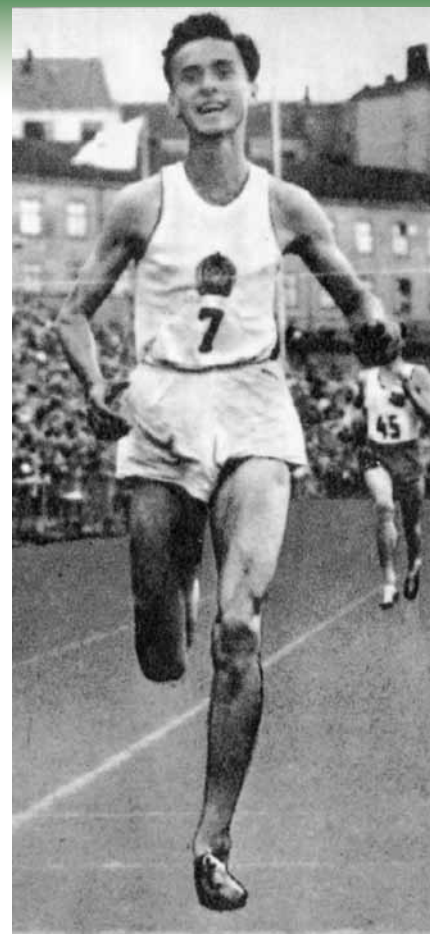
1955. október 23-án a Népstadionban sok ezer néző előtt, esős, rossz időben 5000 m-es versenyen segítettünk (nyulaztunk) neki, Rózsavölgyi, Tábori, Szabó és jómagam, hogy visszavegye a világcscsútot a szovjet futólegendától, Vlagyimir Kuctól. A nézők biztatása közepette az utolsó 60 métert példátlan tempóban futotta. Az idő egészen fantasztikus **új világcscsúcs** lett: 13:40,6.

Számomra Isten ajándéka volt, hogy ebben az időszakban Iharos Sándorral együtt futhattam, versenyezhettem, lehettem vele válogatott atléta, és futhattam váltóban vele világcscsútot.

Béres Ernő egykori sokszoros válogatott, Helsinki 1952-ben az olimpián 5000 m-en 7. lett, Főiskolai Világbajnokságon két alkalommal lett második 1500 m-en, egyszer harmadik 5000 m-en. Országos bajnok volt 1500 m-en, két alkalommal mezein, és öt alkalommal futott országos cscsútot.

Higgy magadban, ismerd meg magad, tudj magadtól megtagadni valamit, és légy szerény. **Iharos Sándor** szép példája, hogy lehet valamit alázattal, elkötelezettséggel, szeretettel, a pénz legcsekélyebb motivációja nélkül tenni, s a legmagasabb csúcsra törni. Pályafutásának, sportemberi magatartásának üzenete van.

A VII. Oxigén Kupa 2013. október 12-i versenyétől kezdve az ő tiszteletére rendezzük meg a férfiak 10 km-es versenyét, ezzel tisztelgünk a legendás atléta emléke előtt. Ehhez megkaptuk fia, ifj. Iharos Sándor és a nagyszerű futó egykori egyesületének, a Budapesti Honvédnak a hozzájárulását. Nagy tisztelettel köszönjük a bizalmat és ígérjük, minden igyekezetünkkel azon leszünk, hogy méltó módon ápoljuk Iharos Sándor emlékét.



Iharos Sándor (Bp. Honvéd) 1955-ben elnyerte a világ legjobb sportolójának évenként odaítélt Helms alapítvány díját

# Rózsavölgyi

„Ama nemes harcot megharcoltam, futásomat elvégeztem” (Pál apostol). Ezzel az idézettel kezdődik Török Ferenc: PERGAMEN, Rózsavölgyi István futóévei című életrajzi könyve a legendás futóról. Az 1950-es évek fantasztikus futóhármásából – Iharos Sándor–Rózsavölgyi István–Tábori László – egyedül ő állhatott olimpián dobogóra 1960-ban Rómában 1500 m-en. Azóta sem sikerült ez a bravúr magyar távfutónak. Karrierje során 7 világcúcsot, 8 Európa-cúcsot és 19 magyar csúcsot futott közép- és hosszútávon. 297 versenye során összesen 188-szor győzött.

Egyéni világcúcsai:

1000 m: 2:19,0 1955 –

1500 m: 3:40,6 1956 –

2000 m: 5:02,2 1955

1500 m-en 1960-ban futotta egyéni csúcsát:

3:38,8.

## Béres Ernő:

Sorállományú katona volt, ott tűnt fel. Megnyerte az országos katonai versenyeket. 1953-ban együtt voltunk válogatottak 1500 m-en. Iglói (Náci bácsi) Mihály fedezte fel.

A titok a sok munkában rejlik – mondta.

„Inkább az edzésen egy vödör veríték, mint a versenyen egy csepp vér!”

Gyors és állóképes versenyző volt.

Isten adta nekem a képességet, a többi rajtam



múlik. Hinni, hinni, hinni. (Mondta Rózsavölgyi). Együtt edzettek Rózsavölgyi, Iharos, Tábori. A különböző futásokban jól kiegészítettek egymást. Mondhatni tartották egymásban a lelket. Rózsavölgyi volt a legtehetségesebb.



Nagy élmény volt számomra, hogy 1953-ban tagja lehettem a Garay–Béres–Rózsavölgyi–Iharos 4×1500 m-es világrekordot futott váltónak.

## Patakiné Rózsavölgyi Anikó:

Édesapámnak a sport volt mindenek előtt, ha tudta, hogy otthon is minden rendben. Ahhoz egy másik embernek kellett volna lennie, hogy édesapa is legyen. Gyermekei természetesen rajongásig szerették. A sport viszont felülírt mindent. Kitartó feleségnek, vagy úgyanúgy sportolónak kell lennie, aki ezt az életvitelt, a sok edzést tolerálni képes.

Édesapám azt tartotta: a kis gyermekek játékosan annyit fussanak, amennyit szeretnének, az eredmények eléréséhez 17-18 évesen kezdenek hozzá. Addigra a serdülőkor végéhez érnek, fiatal felnőtt válik belőlük, tudatosan agyban akkor képesek a cél kitűzésére és annak megvalósítására.

2013. október 12-től a VII. Oxigén Kupa első versenyétől kezdődően a férfiak 5 km-es versenyszámát Rózsavölgyi István emlékére rendezzük meg. Ehhez nagy örömünkre megkaptuk elsőszülött leánya, Patakiné Rózsavölgyi Anikó hozzájárulását, sőt a családja mint támogató is részese lesz az emlékverseny megrendezésének. Köszönjük! Minden igyekeztünkkel azon leszünk, hogy az emlékverseny méltó legyen az egykori kivételes képességű atléta emlékéhez.



A nagy hármás: Rózsavölgyi–Iharos–Tábori

# Az Oxigén Kupa arcai

*Az Oxigén Kupa erdei futóverseny születése – 2007 – óta eddig megrendezett 34 versenyén több mint 1600 futótársunk indult legalább egy alkalommal. Az alábbiakban néhány évek óta a versenysorozaton részt vevő futótársunkat kérdeztük.*

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

## BAKÓ ANDRÁS



– 2004-ben az általános iskolák között hirdettek meg egy versenyt, hogy melyik iskola tudja a legtöbb diákot mozgósítani az I. Debreceni Maratonon, így én sem maradhattam ki a „kötelező” futásból. A gyerek maratonon indultam, ami azt hiszem, 4 km volt. Ha jól emlékszem, az 50. hely körül érhettem be a célba. Ekkor figyelt fel rám az is-

kola egyik testnevelő tanára, Tömöri Pista bácsi, aki beszélt a szüleimmel és felvetette, hogy kivinne az Oláh Gábor utcai atlétikai pályára, hogy megmutasson egy edzőnek. A tavaszi diákolimpián mutathattam meg „tudásomat” Német Károlynak, aki abban az időben számos válogatott sportolóval foglalkozott. 3 hónap edzés után válhattam a csapat részévé! A közös munkának az eredménye már nyár végén megmutatkozott, hiszen a korosztályos országos 1000 m akadályfutáson a 6. helyezést értem el. Ekkor szerettem meg a futást igazán.

– A futás jelenti számomra a szellemi és fizikai felfrissülést. S az évek folyamán a futás rabja lettem. Miért lehet ennyire rabul ejtő a futás? Mert alázatot, következetességet, tartást és a versenyeken a kellő adrenalin is biztosítja! Egy nem sportoló számára elképzelhetetlen, hogy az ember a futás „függője” legyen! Pedig lehetséges!

– Az Oxigén Kupára szinte a kezdetektől járok, és nagyon örömteli volt végignézni azt a folyamatot, hogy az eleinte baráti társaságból hogyan nőtt ki magát egy „nagy családi” programmá! Nagyon örültem annak, hogy a család is elkísért a versenyekre, sőt ha az időjárás nem volt túl zord a futáshoz, még ők is csatlakoztak, és boldogan végigfutották az 5 km-es távot! Hajrá Futás!

## DÖRGŐ SÁNDOR

– Önszorgalomból 3-4 km-eket kocogtam már az 1990-es évek elején. Komolyabban 1997-ben kezdtem el futni, ekkor ismerkedtem meg – egyébként futás közben ☺ – a feleségemmel (Barbócz Anikó). Ancsi ekkor már túl volt néhány félmaratonin, ő inspirált egyre hosszabb távok megtételére. Együtt edzettünk, együtt mentünk versenyekre, ahol 2-3 év alatt sikerült előbb a félmaratoni, majd a maratoni távot is teljesítenem.

A gyerekek születésekor az együttfutás hosszabb ideig megszakadt, ekkor egyedül, illetve hajdúszoboszlói futótársakkal edzettem.

2009-ben a futásban új lendületet adott Chrobák Gyulával történő megismerkedésem. Ő vezetett be a pulzusz mérés rejtelmeibe, rengeteg tanácsot adott, edzéstervet írt, tartotta bennem a lelket. A kapcsolatunk a mai napig aktív. Ezúton is köszönöm a támogatást, Gyula.

– Függő vagyok, a futás teszi rendbe a lelkemet, tartja karban a tes-

temet. Egy-egy hosszabb futáson remekül el lehet gondolkozni, fejben problémát megoldani. Ezenkívül bízom benne, hogy még nem értem el a határait, a jobb időeredmények elérése is motivál, ezért is futok télen-nyáron, az időjárástól függetlenül.

– Az Oxigén kupával Kígyós Sanyi barátom ismerttetett meg, a 2009–2010-es idénytől veszünk részt rajta családdal. A lányaink, Anna és Zsófi a 2,5 km-en, Máté fiunk 5 km-en, Ancsi és én 10 km-en indulunk. Mindig nyilvántartjuk a verseny időpontját, teljes elsőbbséget élvez minden hétvégi programmal szemben. Rengeteg futót ismertünk meg a versenysorozat által. Remélem, hogy mindannyian jó egészségben még hosszú évekig tudunk itt versenyezni. Köszönjük szépen a szervezők, segítők munkáját. Ők teszik itt a többit, nekünk csak futni kell.



## GABNAI ERNŐ

– A futás vágya, mint minden gyerekben, bennem is a talpra állás óta megvan. A labdával való futás – kezdetben a foci, majd a kézilabda, kosárlabda – nagyobb vonzerőt jelentett, manapság azonban a sérülések veszélye miatt azokat csak nagyon óvatosan űzöm. Középiskolában egy-egy futóversenyen az edzés hiánya következtében a rosszullétig hajszoltuk magunkat a felméréskön. De aztán jött a katonaság a reggeli tornákkal, akadálypályákkal, szivatásokkal, ... , ahogy illik. Meglepetésemre – no meg a sporttiszték kedvező hozzáállásának következtében – a jó sporteredményeket elérők jutalom szabadságot kaptak. Innentől nem volt megállás, az ébresztők gyakran a sportpályán találtak, előbb csak egyedül, majd kettesben, hármasban. Jó néhány nap extra szabadságot futottunk össze.

Sopronba kerülve beleszóppentem a tájékozdási futók egyik hazai központjába. Nagyon jó edző, nagyon jó társaság, gyakran az előadások helyett is az erdőben futottunk, alkalmanként a határőrök karjaiba (még szigorúan őrzött határsávok voltak).

– Nagyon sokat köszönhetek a futásnak. Barátok, barátnők (jó értelemben), munka, egészség, pihenés, kikapcsolódás. Egy-egy kellemes futás során több fontos feladatot, problémát sikerült megoldani, amin előtte napokig gondolkoztam, töprengtem.

A tájfutás megismerése óta ha csak tehetem, az erdőben szeretek



mozogni. Ennél szebb, egészségesebb, nyugodtabb stadiont elképzelni sem tudok. Ezért van itt Debrecenben nagy szerencsénk a Nagyerdővel.

– Az Oxigén Kupa először véletlenül tűnt fel egy hétfégi kocogáskor, amiről akkor még nem is tudtam, hogy micsoda. Úgy emlékszem, 30-35 főt láttam a temető sarkánál gyülekezni. Pusztai Árpai világosított fel, hogy nem véletlen a gyülekező. Mivel jobban kedveltem a „meditáló” futásokat, nem mentem a „zajba”. Három évvel ezelőtt azonban több tájfutó sporttárrsal úgy gondoltuk, jó felkészülési program lesz az Oxigén-sorozat a márciusban kezdődő versenyszezonra. Nem csalódtunk, nagyon megtetszett. Egyre több jókedvű ember, egyre profibb szervezők. Köszönjük!

### GULYÁS VERA



– A sport mindig is meghatározó szerepet töltött be az életemben. Az általános iskolában alsós diákként tornáztam, majd felső tagozaton, illetve utána a gimnáziumban már kosárlabdáztam, összesen nyolc évig. A gimnáziumban hamar felfigyeltek gyorsaságomra, így az iskolai versenyeken volt, hogy kétszer futottam az osztály tízfős váltócsapatán belül. A futást ebben az időszakban szerettem meg igazán, valószínűleg a sikerélményeknek köszönhetően. Az érettségi után Budapestre kerültem főiskolára, majd miután elvégeztem az alapképzést, dolgozni kezdtem Debrecenben, párhuzamosan pedig levelező tagozaton végeztem a mesterképzést. A futás viszont ebben a zsúfolt időszakban is végig jelen volt, bár csupán hobbi szinten.

Úgy gondolom, hogy ez a sport áll a legközelebb hozzám, ebben érzem igazán, hogy önmagam lehetek. A futás nemcsak fizikai és erőnléti szempontból ad hatalmas, pozitív löketet az emberi szervezetnek, hanem lelkileg is jó hatással van rá. Ugyanúgy, mint az élet más területein, ebben a sportban is vannak az embernek céljai, hogy kitartó munkával teljesítsen bizonyos távokat, és eljusson a megálmodott szintre.

Úgy gondolom, hogy ez a sport áll a legközelebb hozzám, ebben érzem igazán, hogy önmagam lehetek. A futás nemcsak fizikai és erőnléti szempontból ad hatalmas, pozitív löketet az emberi szervezetnek, hanem lelkileg is jó hatással van rá. Ugyanúgy, mint az élet más területein, ebben a sportban is vannak az embernek céljai, hogy kitartó munkával teljesítsen bizonyos távokat, és eljusson a megálmodott szintre.

Az Oxigén Kupáról 2011. nyarán olvastam először, egyből felkeltette az érdeklődésemet, mivel kíváncsi voltam, milyen jellegű maga a verseny, és szerettem volna felmérni, hogy milyen formában vagyok. Az első versenyem óta sorozatosan részt veszek a fordulókön, egyet sem hagytam ki, annyira megtetszett, hogy friss levegőn, erdei környezetben futhatunk egy nem akármilyen szervezésű megmérettetésen. Köszönet mindenért a szervezőknek, remélem, sokáig lesz még Oxigén Kupa. Hajrá Futás!

### SZENTPÉTERI DIÁNA

Ötödik éve vagyok a Debreceni Egyetem hallgatója. A szorgalmi időszakokban, mivel ez valamivel kötetlenebb napirenddel járt, mint a középiskolában, ezért több időt tudtam a mozgásnak szentelni. Részt vettem egyetemi futóversenyeken a Békás-tó környékén, megismerkedtem más egyetemi hallgatókkal, akiknek szintén szenvedélyük a futás. Tőlük és az egyetemen oktató testnevelőktől hallottam az Oxigén Kupáról először.

Alapvetően karatézom kis koromtól fogva, de mindig is szerettem futni. Körülbelül harmadik éve indulok az Oxigén Kupán. Először csak



### TORMÁNÉ VAJDA NÓRA



az öt kilométeres távokon, pusztán a futás pozitív hatásai és a rendezvény miatt indultam. Később a 10 kilométeres távot éreztem előnyösebbnek, és elkezdtem tudatosabban készülni. Idő közben egyre több barát, edzőtárs csatlakozott. A januári fordulóra már a kishúgom is el tudott jönni.

Fontos esemény lett számomra (számunkra) a verseny, és remélem, sok ilyen jó hangulatú szombatban lesz még részünk. Hajrá futás!

Fontos esemény lett számomra (számunkra) a verseny, és remélem, sok ilyen jó hangulatú szombatban lesz még részünk. Hajrá futás!

Futni 2011 márciusában kezdtem el igazán, amikor is barátnőm, Molnárné Gyöngyi meghívott az első „Nem oda Boda” versenyre, amit az egyesületem az idén is megrendezett. Azelőtt csak időszakosan, egy-egy nehezebb és hosszabb teljesítménytúrára való felkészülésként mentem el kocogni Böszörmény körútjára. A 2011-es II. Oxigén félmaratonnak is csak 3 hét folyamatos futással a hátam mögött vágtam neki. Az állóképességemet ott a több 50 km-es túrának köszönhettem.

Ha azt mondom, ma már nem tudom elképzelni az életemet futás nélkül, akkor azzal mindent elmondtam! Gyógyszer mindenre! Ha kimarad valami okból, hiányzik! Átformálta a testem, a lelkem, a patikába is csak a futás okozta megfázás miatt járok hébe-hóba.

Az Oxigén Kupáról már a böszörményi Körútfutós ismerőseimtől hallottam, akik meséltek erről az eseményről. Az első, tavalyi októberi futáson nem tudtam részt venni, mert egy időben van a Bükkben rendezett Less Nándor teljesítménytúrával. A második fordulóba csak a magam szórakoztatására, a szép környezet, az erdő szeretete, a mozgás öröme miatt mentem el, úgy, hogy én is hívtam barátnőmet. Aztán, ha már elkezdtek, végigcsináltuk: egyre jobb idővel és egyre nagyobb lelkesedéssel! Ha nem lenne, most már hiányozna. Ismerős arcokkal, sok kiváló futóval lehet itt találkozni, tapasztalatot lehet cserélni, lehet osztozni egymás sikerében!

–A fenti futótársaink közül az igazolt atlétáknak és más sportágak képviselőinek elsősorban a téli alapozó felkészülést szolgálhatja a versenysorozat. Amatőr futótársaink pedig futnak a versenyzés izgalma, a baráti társaság miatt, és persze nem utolsósorban az egészségük érdekében. A Nagyerdő nyújtotta ideális feltételek, a lábat kímélő talaj, a természet csendje, a tiszta levegő olyan lehetőség, amelyet vétek nélkülözni.

Legalábbis ők így gondolják. S így gondoljuk mi is.

# Aerob és anaerob edzés

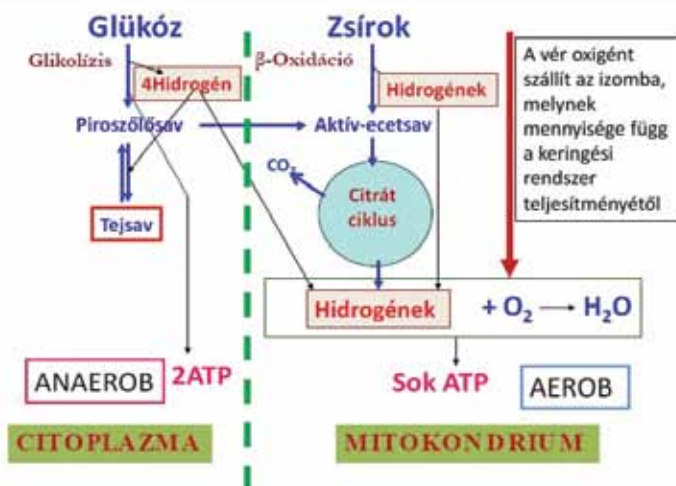
Aerob munka azt a fizikai aktivitást jelenti (pl. futást), amit azonos intenzitással, hosszabb ideig, 30-60 percig tudunk végezni, tehát nagyjából oxigén-egyensúlyban maradunk. Ez azt jelenti, hogy az aerob fizikai munka, pl. futás során egyenletesen pótolni tudjuk az elhasznált energiát. Izmainkban a közvetlenül felhasználható energia a jelenlevő ATP (Adenozin-TriPhosfát). Amikor dolgozunk, pl. futunk, az ATP-ben levő három foszfátból egy lehasad, ami energia-felszabadulással jár, és ez az energia izommunkában hasznosulhat. A lejátszódó folyamat egy már többször bemutatott egyenlet segítségével írható le:



Aerob edzés során az elhasznált ATP-t pótolnunk kell, ezt jelzi a kettős nyíl, tehát a folyamat visszafelé is le kell hogy játszódjon edzés vagy verseny közben is. Ahhoz, hogy ADP-ből és  $\text{P}_i$ -ből ATP-t készítsünk futás közben, korábban felvett és tárolt táplálékunkat (főleg zsírokat és szénhidrátokat) kell elégetnünk, amihez oxigén kell. Ezért a folyamat aerob, az edzés aerob edzés. Amilyen mennyiségű tápanyagot tudunk elégetni, oxidálni másodpercenként, azzal arányos mennyiségű ATP keletkezik egy másodperc alatt, és ettől függ, hogy az egy órási futásunkat milyen átlagsebességgel tudjuk megtenni. No de mitől függ, hogy adott időegység alatt mennyi táplálékot tudunk elégetni, oxidálni? Attól függ – ha egyébként egészségesek vagyunk –, hogy mennyi oxigént tudunk izmainkba szállítani. Ez pedig elsősorban keringési rendszerünk teljesítményétől függ.

Még egy dolgot itt meg kell jegyezni. Nem vagyunk egyformák, így izmaink egyéni sajátosságai meghatározzák az elérhető maximális aerob teljesítményt. Két izom alaptípus létezik, az I. típusú izom, és a II. típusú izom. Az előbbiben sokkal több a mitokondriumnak nevezett sejtszervecske, amelyben az ATP-t termelő oxidációs folyamatok lejátszódnak, a II. típusú izomban ebből sokkal kevesebb van, viszont erősebb. Az I. típusú izomban nagyon sok a kapilláris, vérrellátása, így oxigénnel való ellátottsága is jobb. Az ellenkezők érvényesek a II. típusú gyors, erős izmokra. Izmaink típusai csak nagyon szűk határok között változtathatók. Egy olimpiai bajnok maratoni futó sohasem nyerhet olimpiát 100 m-es síkfutásban, és ez fordítva is igaz.

Az eddigiekben az aerob teljesítmény biokémiai alapjait ismertük meg igen leegyszerűsítve, de mitől lesz egy munka anaerob? Próbáljunk teljes erőből futni, nem megy egy óra hosszát. Valami miatt kezdünk lassulni, légszomjunk alakul ki. Kezd összegyűlni izmainkban a tejsav, és ez a sav lelassítja az anyagcsere- és energiatermelő folyamatokat. A sportoló azt mondja, „besavasodtam”. Ez a kifejezés biokémiaileg helyesen írja le a helyzetet, valóban egy sav keletkezik izmainkban, a tejsav. No de hogyan, miért? Erősen leegyszerűsítve a helyzetet, osszuk fel izomsajtjainkat két részre. Egyik része legyen a citoplazma, a másik része az oxidációhoz kapcsolódó ATP-termelés sejt-szervecskéje, a mitokondrium (természetesen valójában sokkal több jól elkülöníthető részre osztható a sejt). Nézzük a mellékelt ábrát. A zöld szaggatott vonal két részre osztja az ábrát (a sejtet); ami ettől balra történik az a citoplazmában (sejtplazmában) játszódik le, ami ettől jobbra van az a mitokondriumban lejátszódó folyamatokat jelzi. A bal oldali részben nem használódik oxigén (a citoplazmában), a folyamatok anaerobak, a jobb oldali részben a levegő oxigénjének ( $\text{O}_2$ ) a felhasználása megtörténik, a folyamatok aerobak. Kövessük a glükózt (elterjedt neve szőlőcukor) átalakulásának útját. Ez először több lépésben piroszölősavvá (nevezik piruvátnak is), alakul. A folyamatot glikolízisnek nevezzük, ahogy az ábra jelzi. A folyamat során glükózonként négy hidrogén (4H) vonódik ki a glükózból, amelyek erre a célra, az evolúció által kifejlesztett hordozómolekulákra kötődnek (neve NAD). Ugyanakkor anélkül, hogy oxigént használtunk volna (ezért anaerob) két molekula ATP is keletkezik glükózonként. Ez bizony nagy kincs. Most kövessük egy hosszú egyenletes futás során bekövetkező eseményeket. Energianyerés céljából használunk glükózt és zsírokat, a kétféle energiaforrást párhuzamo-



san oxidáljuk, de egy hosszú futásnál nagyrészt zsírokat égetünk. A glükóz lebontása során keletkező négy hidrogén két irányba is mehet, ahogy az ábra mutatja; vagy rákötődik a piroszölősavra, és tejsav lesz belőle, vagy bekerül a mitokondriumba és oxidálódik, felhasználva a vérről odaszállított oxigént és így vizet képezve ( $\text{H}_2\text{O}$ ). A piroszölősav sorsa is nyilvánvalóan kétféle, tejsav lesz belőle, vagy aktív ecetsav. Rendben van, de mi dönti el, hogy mi keletkezik, tejsav vagy aktív ecetsav? Ez bizony attól függ, milyen gyorsan futunk (figyelembe véve egyéni sajátosságainkat). Ha nagyon gyorsan futunk, pl. az Oxigén Kupa utolsó 300 m-ét futjuk, nagyon erősen futunk, másodpercenként több ATP-t használunk, többet kell csinálni. Ezért keringési rendszerünk csúcsra van járva, hogy maximális mennyiségű oxigént szállítson vérünk izmainkba, hogy még több ATP-t tudjunk csinálni. Még gyorsabban akarunk futni. Ezért egyre több glükózmolekula indul el a lebomlás útján, sok piroszölősav és hidrogén keletkezik a citoplazmában, így számottevő mennyiségű ATP-t nyerünk oxigén felhasználása nélkül, aminek nagy hasznát vesszük a hajrában. A gond az, hogy a glükózból kikerült hidrogének nem oxidálhatóak, mert nincs elég oxigén. Ezért ezek a hidrogének nem is lépnek be a mitokondriumba, de el kell tűnniük a hordozó molekuláról, mert annak a mennyisége is korlátozott. Hova kerülhetnek? – a piroszölősavra kötődnek, de ekkor ebből tejsav lesz. Ez még mindig nem baj, folytatódhat a cukorlebonlás, és az oxigén nélkül történő ATP-készítés jól jön a hajrában. Igen ám, de ekkor már a cukorból keletkező ATP-molekulákkal (maximális a tempó) azonos számú tejsavmolekula keletkezik, az oxigén nem elég. Ez pedig savasítja az izom belső környezetét, lassulnak az enzimek, minden lassabban megy. Ne felejtjük el, közben is lélegzünk, tehát aerob úton készítünk ATP-t, de a savas környezet miatt még ez is kezd gyengülni.

Összefoglalva: van egy optimálisan erős iram, amikor még a tejsav nem gyűlik össze számottevő mennyiségben, a táplálékból kivont hidrogéneket gyakorlatilag maradéktalanul el tudjuk égetni vízzé. Ha ennél gyorsabban futunk, a fentiekben ismertetett okok miatt összegyűlik a tejsav. Az aerob teljesítményünk arányos a tejsav akkumulációja nélkül másodpercenként termelt ATP mennyiségével, és ezzel függ össze az átlagsebességünk a 10 km lefutása során. Természetesen semmi bajunk nem lesz attól, ha a verseny végére elérjük a maximális tejsav-koncentrációt (ez kb. 25 mM az izomban), a tejsav nagyon gyorsan visszaalakul glükózzá, ha megálltunk. Az is igaz, hogy a maximális tejsavkoncentrációt csak olyanok tudják elérni, akik rendszeresen végeznek anaerob edzéseket (teljes erőből futott résztáv), a tejsav okozta kellemetlen érzést gyakorolni, szokni kell. Az is igaz, hogy ez nem edzhető számottevően, az olimpiai bajnok sem lépheti túl a fiziológiailag engedélyezett tejsavkoncentrációt. Az aerob teljesítmény viszont edzéssel jól növelhető, mert a keringési rendszer teljesítménye sporttal jelentősen javítható, természetesen az egyéni korlátok figyelembevételével.

Dr. Aradi János

# Kiemelt támogatóink



A Nemzeti Együttműködési Alap támogatása lehetővé teszi alapítványunknak, hogy továbbfejlesszük versenyünket, és egyre több ember tüdejébe juttassunk Friss Oxigént.



## Főtámogatóink



Tócsóskert téri  
Patika Kft. +



Orosházi Csaba



## Támogatóink



Somogyi Csaba  
Gyógymasször  
1149 Budapest, Róna u. 106-108.  
Tel: 06-20-9133830



FÉSÜS ÉPÍTÉSZ TERVEZŐ BT.

NAGY GÁBOR

Barbócz Anikó

Arti Dent

## Tudósítanak versenyeinről





Pontosan 30 évvel ezelőtt lett országos bajnok Ujhelyi Mária, a DASE egykori kiváló középtávfutója 3000 m-en fedett pályán. Többször állt dobogón, 800 m-en négyszer, 1500 m-en háromszor 1978-tól 1984-ig.

## Önbecsülés

**– Mikor, hogyan kezdődött kapcsolatod az atlétikával, a futással?**

– Még általános iskolás voltam, amikor Rajkai Tibor antropológiai vizsgálatokat végzett az iskolánkban (Új Élet parki Ált. iskola). Többünket megkérdezett, hogy nem szeretnénk-e atletizálni. Így kerültünk öten-hatan az akkori osztályomból a DASE-pályára. Többen éveken átletizáltak, egyesek még tovább, én 25 éves koromig. Először a sprinter számokat és a távolugrást próbáltam ki, de többször kifordult a bokám, így az ugrás háttérbe szorult, és hosszabb távokat is kipробáltam. Végül a 800 és 1500 m lettek a számaim.

**– Kinek, kiknek köszönheted, hogy atléta lettél? Ki volt az az edző, aki a legtöbbet tette a sikereidért?**

– Rajkai Tibi bácsi hívott ki atletizálni, és ő volt az első edzőm, de röviddel ezután beteg lett, és rábízta kis csoportunkat Kerékgyártó Lászlóra. Attól kezdve ő volt az edzőm pályafutásom végéig és az ő haláláig. Ő mindent megtett minden tanítványáért. A sport mellett figyelemmel kísérte, hogy hogyan tanulunk, gondoskodott arról, hogy különleges felszerelésünk, futócipőink legyenek. Abban az időben ez nagyon nehéz feladat volt, mert Magyarországon nem lehetett ilyeneket kapni. Igyekezett a legkorszerűbb szakmai ismereteket is megszerezni, hogy sikeresebben segítse tanítványai pályafutását.

**– Pontosan 30 évvel ezelőtt lettél országos**

**bajnok fedett pályán, 3000 m-en. Hogyan emlékszel a versenyre?**

– Nem túl jó a memóriám, és 30 év nagy idő. Nem számítottam rá. Nem ez volt a versenyszámom, igazából csak kirándultam erre a számra. Fedett pályán nem túl nagy élvezet 3000 m-t futni, hiszen ez 15 kör, de jól bírtam a tempót, és a végén még a hajrára is jutott erőm. Az igazság-hoz azért hozzá tartozik, hogy a nagy ellenfelek távol maradtak ezen a bajnokságon.

**– Mit jelentett, mit adott számodra a sport?**

– A családomat: az edzőm, Kerékgyártó László lett a férjem, és két gyermekünk született. Barátokat: fiatal koromban sporttársaimmal töltöttünk minden percet, és nagyon jó kis társaságunk volt. Sok kedves ismerőst. Kitarást, állóképességet, céltudatosságot, időbeosztást, önbecsülést. Sok szenvedést és sikert. Úgy gondolom, sokat segített abban is, hogy könnyebben megbirkózzam a nehézségekkel. Nagyon szép időszaka volt életemnek aktív sportpályafutásom.

Kitartást, állóképességet, céltudatosságot, időbeosztást, önbecsülést, a szép sikerek mellett ezt jelentette Ujhelyi Mária számára a sport. Mint ahogy ezt jelenti szinte mindenki számára, akinek fiatal korában a sport meghatározó része életének. És ezek a jellemző tulajdonságok természetesen elkísérik a volt sportolót élete további évtizedeiben, átsegítve a nehéz pillanatokon.

Cseke

## Fair Play

Az időpont 1980 március 23. Országos mezei bajnokság. A táv 12 km. A versenyen indult a hazai távfutók színe-java. A tatabányai Lapos Ferenc gyilkos iramot diktált. Hamar „szétrázta” a mezőnyt. A cél előtt nem sokkal elkészült erejével. Elkezdett szédülni, majd összeesett.

A mögötte futó Szénégető István segíteni akart barátjának, ellenfelének felállni, amit a versenybíró nem engedett. Tudni kell, mielőtt bárki elítéli a versenybíró, hogy ha Lapos segítségével áll fel kizárják a versenyből. Néhány másodperc múlva Lapos felállt és beért a célba. Harmadik helyezett lett. Szénégető Istvánnak ez egy nagyszerű sportemberi cselekedete volt, aki ezért Fair Play-díjban részesült.

Mezei OB Dunakeszi  
1980. 03. 23.  
Táv: 12 km

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Kerékgyártó István | 35:51.3 |
| 2. Szénégető István   | 36:03.8 |
| 3. Lapos Ferenc       | 36:09.4 |

