

Futólegendák a Nagyerdőben



Világcsúcsok a távolban - Karolina - Önzetlenül
Oxigén Kupa arcai - Sporttudomány - Szép Múlt



VII. Oxigén Kupa 2013–2014

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat első versenyt október 12-én rendezzük.

Ez a versenyünk egyben a Nagyerdő napja emlékverseny is. Továbbá ezen a napon rendezzük meg az egykori kiváló női távfutók meghívásos „versenyét”, találkozóját (cikk a 3. oldalon). A verseny előtti napon immár szokás szerint sütipartira várjuk futótársainkat, ahol reményeink szerint – az előző évekhez hasonlóan – finom süteményekkel kedveskednek egymásnak futótársaink.

Néhány fontos változásra szeretnénk felhívni a figyelmet.

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 versenyt elhalasztjuk, s ha van rá mód, egy következő időpontban megrendezzük.

A férfiak 5 km-es versenytét Rózsavölgyi István, a 10 km-est Iharos Sándor, az egykori nagyszerű távfutók emlékére rendezzük. A távabszolút első 3 férfi helyezette a futólegendák emlékérmét fogja kapni.

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.



Rózsavölgyi István



Iharos Sándor

VII. Oxigén Kupa 2013–2014

2013. október 12. – 2013. november 19. – 2013. december 14.

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 Facebook: **Oxigén Kupa Erdei Futóverseny**

IV. OXIGÉN NAGYERDEI MARATON

A Friss Oxigén Alapítvány
szeptember 28-án rendezi meg
a IV. OXIGÉN NAGYERDEI
MARATONT.

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 térszertartira várjuk futótársainkat, amelyen előzetes jelentkezés alapján lehet majd részt venni, és lehetőség lesz ott a rajtszámot átvenni.

Nevezni lehet a honlapon, továbbá e-mailben.

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



Idézőjelben:

A futás nem a lenyűgöző látványra törekvő szépfiúk sportja. Az izzadt hajról és a hólyagokkal teli lábakról szól. Az álladra fagyott köpésről és a gyomrod-ban lévő émelygésről. Az éjjel lüktető lábikráról, ami elég erős ahhoz, hogy a holtat is felébressze. Átlépni a küszöbön és futni akkor is, amikor mások éppen csak annyi szenvedélyről álmodoznak, amennyi szükséges ahhoz, hogy nap-nap után élni tudjanak. Egy magányos úton szaladni akár csak egy győztes még akkor is, ha egy lélek sincs a közelben, aki biztatna.

Az edzés és a kitartás utáni vágyról szól egész addig a pontig, amíg már minden egyes ideg a lábaidban, az agyadban és a szívedben is acéllá válik. És mikor végre elég keményvé alakultál, akkor válsz a legjobb futóvá, aki csak lehetsz. És ez minden, amit csak kívánhatsz.

Paul Maurer

HAJRÁ FUTÁS!

Futólegendák találkozója

A Friss Oxigén Alapítvány 2012. október 13-án, a VI. Oxigén Kupa első versenyén rendezett egy rendkívüli meghívásos „versenyt”, találkozót, amelyen az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek legjobb magyar férfi távfutói vettek részt.

Ennek a találkozónak a megszervezése egy üzenet is volt részünkről, ami nem más, mint az egykor maradandót alkotott kiváló atléták előtti tiszteltetés.

Dr. Klebersberg Kuno egy idézete így szól:

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

Úgy véljük, az idézetnek van igazságalapja napjainkban is. Mi azonban szeretnénk inkább négyzetre emelni az egykor maradandót alkotott, nagyszerű atlétáink elért eredményeit, sikereit. Ennek oka kettős: egyrészt az emberi oldala, a gesztus, a tisztelet; másrészt úgy ítéljük meg, hogy szakmai szempontból is fontos, mégpedig a példa, az útmutatás, az ösztönzés miatt.

Ezen megfontolások okán rendezzük meg ez év október 12-én a férfiak után az egykori kiváló magyar női távfutók „versenyét”, találkozóját. A rendezvényre a meghívást elfogadta 50 egykori kiváló atléta, aki egyéni országos bajnokságot nyert vagy országos csúcsot futott 800 m-től a maratoni távig.

Elfogadta a meghívást a magyar tájfutás legnagyobb alakja, Monspart Sarolta, valamint a világcsúcsokat elért ultrafutó, Bérces Edit. A meghívott atléták közül a korelnök 1926-ban, míg a legfiatalabb 1970-ben született. A legrégebben országos bajnokságot nyert távfutó Sasvári Gizella, aki mezein nyert 1951-ben. Vannak köztük olimpikonok, nagy nemzetközi versenyek győztesei, világcsúcsot, világcsúcsokat elért atléták.

Reméljük, hogy a találkozó után hasonlóan jó érzésekkel fognak távozni a női atléták szeretett Nagyerdőnkől, mint tavaly a férfiak. Nekünk, szervezőknek ez a célunk, ezért dolgozunk.

HAJRÁ FUTÁS!

Debrecen, Nagyerdő 2013. október 12.



Kép a férfi távfutók 2012. október 13-i találkozásjáról

Fotó: Balajti András



Béres Ernő 5000 m-en olimpiai 7. helyezett 1952-ben Helsinkiben, világcsúcsot futott 1953-ban a 4x1500 m-es váltóban:

Hálás vagyok az életnek, hogy megélhettem. Megadatott egy időutazásra, visszaemlékezésre. Köszönet Cseke Istvánnak, az időutazás főszervezőjének, és munkatársainak.

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

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

Ezt alkottátok, kedves Cseke Pista!

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

Béres Ernő
öreg bajnok

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, Bádógus 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.

Világcsúcsok a távolban

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

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

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

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

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

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



dett pályán. Kérem, mondja el ezzel kapcsolatos élményeit.

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

- Mennyit és milyen edzéseket végzett?

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

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

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

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

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

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

- Mit köszönhet a sportnak, a futásnak?

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

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

Simon Attila olimpikon:

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

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

Cseke

**DRYVIT PROFI BT.**

4028 DEBRECEN, KASSAI ÚT 12.

TEL.: 0652-782-994, FAX: 0652-785-091

E-MAIL: INFO@DRYVITPROFI.HU

ÉPÍTSE VELÜNK A JÖVŐT...**TISZTELT ÜGYFELEINKNEK AJÁNLJUK SZOLGÁLTATÁSAINKAT:**

- DÍJMENTES TANÁCSADÁS, ÁRAJÁNLATKÉSZÍTÉS
- GENERÁL KIVITELEZÉS
- SZERKEZETÉPÍTÉS, SZAKÁGI KIVITELEZÉS
- REKONSTRUKCIÓS MUNKÁK, FELÚJÍTÁSOK
- HOMLOKZATSZIGETELÉSEK, ENERGETIKAI FELÚJÍTÁSOK

TÁJÉKOZTATÁS PÁLYÁZATI LEHETŐSÉGEKRŐL:

- SZÉCHENYI TERVES PÁLYÁZATOK
- UNIÓS PÁLYÁZATOK

PÁLYÁZATOK KOMPLETT KEZELÉSE, KIVITELEZÉS:

- MEZŐGAZDASÁGI PÁLYÁZATOK
- IPARI PÁLYÁZATOK
- VÁLLALKOZÁS FEJLESZTÉSI PÁLYÁZATOK
- TURISZTIKAI PÁLYÁZATOK

4028 Debrecen, Kassai út 12.
Telefon: 06 52/782-994
Fax: 06 52/785-091

1139 Budapest,
Röppentyű utca 73/b
Telefon: 06 1/330-6513

Számlázási cím:
4033 Debrecen,
Kőműves utca 36.

info@dryvitprofi.hu
www.dryvitprofi.hu

Karolina

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

Dr. Klebersberg Kuno

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

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

– Hogyan kezdődött ?

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

– Melyik eredménye a legkedvesebb?

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

– Hogyan emlékszik a világcúcsainak a futására?

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

– Mi kell ahhoz, hogy valaki sikeres atléta legyen?

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

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

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

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

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

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

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

Szabó Karolina nagyszerű eredményeket ért el sportpályafutása során. Felsorolni sem kevés. Válogatott, olimpián 11. és 13. helyezett maratonon, 1985-ben Japánban a világkupán 3. maratonon, világbajnokságon 9., Európa-bajnokságon 6. helyezett maratonon. Országos bajnok 4×10 000 m-en, 3×maratonon, 2×3000 m-en. Országos csúcsot futott 3000 m-től maratonig minden távon. Ezekon kívül nagyszerű eredményeket ért el a világ legnagyobb maratoni versenyein,

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

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

Cseke



A meghívott atléták legjobb eredményei

V: Válogatott, VB: Világ bajnokság, VCS: Világcsúcs, VCSV: Világcsúcs váltóban, EB: Európa-bajnokság, ECS: Európa csúcs, FVB: Fedett pályás világ bajnokság, FEB: Fedett pályás Európa-bajnokság, FEJ: Fedett pályás európai játékok, OB: Országos bajnokság egyéni, OCS: Országos csúcs, FOB: Fedett pályás országos bajnokság egyéni, OCSF: Országos csúcs fedett pályán, MOB: Mezei országos bajnokság, VOB: Váltó országos bajnokság, FVOB: Fedett pályás váltó országos bajnokság, MCSOB: Mezei csapat országos bajnokság, CSOBFM: Csapat országos bajnokság félmaraton, CSOB: Csapat országos bajnokság, OBD: Egyéni országos bajnokság dobogó.

Ágoston Zita V. EB 7. 1500 m, FVB 7. 3000 m, FEB 4. 3000 m, IFI EB 2. 3000 m, 2 x OB 3000 m, OB 10000 m, FOB 3000 m, 2 x CSOB Félmaraton, OCS 2000 m, OCS 3000 m, OCSF 3000 m,

Barócsi Heléna V. 3 x OB 10000 m, 2 x OB Félmaraton, MOB, 3 x MCSOB, 2 x VOB 4 x 800 m, OCS 4 x 800 m váltó,

Bartakovics Andrea FOB 800 m, 2 x VOB 4 x 800 m, OCS 4 x 800 m váltó

Bánsági Teréz V. 3 x VOB 4 x 200 m, 2 x VOB 3 x 800 m, 2 x OCS 3 x 800 m váltó, OCS Svédváltó,

Bérces Edit VB 100 km, EB 100 km, EB 24 órás futás, 2 x OB 100 km, VCS 100 mérföld, VCS 200 km-en, VCS 24 órás futásban

Biacsics Elvira V. 2 x OB 800 m, VOB 4 x 800 m,

Budavári Mária V. OB 800 m, 2 x MOBCS, VOB 3 x 800 m

Bugya Mariann V. FOB 1500 m, 3 x VOB 4 x 800 m, CSOBFM, 5 x MCSOB

Csipán Borbála V. OB 3000 m, FOB 1500 m, 2 x MOB, 4 x MCSOB, VOB 4 x 400 m, VOB 3 x 800 m, VOB 4 x 800 m,

Csordós Rita V. FEB 7. 1500 m, VOB 4 x 800 m, FOB 1500 m,

Dóczy Éva V. FOB 3000 m, MCSOB, OCS 2000 m,

Farkas Ágota V. OBM, 5 x CSOBM, CSOBFM,

Fazekas Erika V. Olimpikon, EB 11. 10000 m, 3 x OB 5000 m, 2 x OB 3000 m, OB 1500 m, OB 10000 m, 2 x MOB, OCS 1 Mérföld, OCS 5000 m,

Fehér Enikő V. OB Maraton,

Ficsor Irén V. 2 x VOB 3 x 800 m, 5 x MCSOB,

Gál Ilona FOB 3000 m,

Hepp Györgyné OCS 1000m,

Horváth Janka V. OB Mezei,

Jakab Erzsébet V. OCS 3000 m, VOB 4 x 800 m, MCSOB,

Jankó Ilona V. FEB 5. 3000 m, 2 x OB 3000 m, OB 10000 m, OCS 1 Mérföld,

Kazi Olga V. 2 x OLIMPIKON, EB 3. 800 m, 5 x OB 800 m, OB 1500 m, MOB, MCSOB, VOB 4 x 200 m, OCS 500 m, OCS 800 m,

Koleszár Éva V. OB 800m, OB 1500m, VOB 4 x 800 m, OCS 4 x 800 m váltó,

Komjáthy Ágnes V. 4 x MCSOB, 3 x VOB 4 x 800 m, 2 x OCS 4 x 800 m váltó,

Köbölkuti Irén V. OB 800 m, 2 x MCSOB, OCS 3 x 800 m váltó,

Kulcsár Magdolna V. FEJ 2. 800 m, 3 x OB 800 m, MOB, 6 x VOB 4 x 400 m, 2 x VOB 3 x 800 m, 2 x VOB 4 x 200 m, VOB 4 x 800 m, MCSOB, OCS 800 m, OCS 1500 m, OCS 4 x 400 m, OCS 4 x 800 m váltó,

Lázár Magdolna V. OLIMPIKON, 4 x OB 1500m, OB 400 m, OB 800 m, 2 x OB 3000 m 3 x FOB 800 m, 2 x FOB 1500 m, 4 x MOB, 2 x VOB 4 x 800 m, OCS 800 m, OCS 1000 m, OCS 1500 m, OCS 3000 m, OCS 4 x 400 m váltó, OCS 4 x 800 m váltó,

Lipcei Irén V. 4 x OB 800m, OB 1500 m, 4 x FOB 800 m, 4 x FOB 1500 m, 3 x VOB 4 x 800 m, OCS 1000 m, OCS 4 x 800 m váltó,

Lombos Éva V. 2 x MCSOB, VOB 4 x 400 m, VOB 4 x 800 m, OCS 4 x 800 m váltó,

Mohácsi Éva V. OB 800m, 5 x OB 400 m gát, 4 x VOB 4 x 400 m, 2 x VOB 4 x 200 m, 2 x FVOB 4 x 200 m, VOB 4 x 800 m, OCS 4 x 400 m váltó,

Monspart Sarolta VB 2. maraton, OCS maraton, MCSOB, Tájfutásban: VB 1. 2. 3., 14 x OB, 9 x VOB, 11 x CSOB

Nagy Judit V. Olimpia 17. maraton, EB. 3. 100 km, EB 5. maraton, 7 x OB Maraton, 4 x OB Félmaraton, 2 x MOB, CSOB Maraton, OCS Maraton, OCS 1 órás futás,

Nagy Katalin V. OB Mezei

Nagy Zsuzsa V. Olimpia 4. 800 m, EB 2. 800 m, VCS Fedett pályán 880 yard, 2 x OB 800 m, OB Mezei, 2 x MCSOB, OCS 400 m, OCS 500 m, OCS 800 m, OCS Svédváltó,

Oros Ágnes V. VCSV 3 x 880 yard, OB 800 m, 4 x OCS 3 x 800 m váltó,

Rácz Katalin V. FEB 6. 1500 m, 4 x OB 1500 m, 3 x FOB 1500 m, 4 x VOB 4 x 800 m, MCSOB, OCS 1 Mérföld, OCS 2000 m, OCS 4 x 800 m váltó,

Röder Katalin V. 4 x MOB, 5 x MCSOB, OCS 1500 m

Sasvári Gizella V. OLIMPIA 7. 800 m, OB 800 m, MOB, MCSOB, VOB 3 x 800 m, OCS 800 m, OCS 3 x 800 m váltó,

Schaffner Antónia V. OCS 5000 m, 2 x MCSOB, OCS 5000 m, OCS Maraton,

Sipka Ágnes V. 2 x OB Maraton, 3 x CSOB Maraton, CSOB Félmaraton, OCS 20000 m, OCS Maraton,

Szabó Erzsébet V. OB 800 m, 3 x VOB 4 x 400 m, 2 x VOB 4 x 200 m, FVOB 4 x 200 m,

Szabó Karolina V. Olimpia 11 maraton, VB 9. maraton, EB 6. maraton, 4 x OB 10000 m, 3 x OB Maraton, 2 x OB 3000 m, 2 x VOB 4 x 800 m, 6 x MCSOB, VCS 25000 m, VCS 30000 m, OCSF 3000 m, OCS 5000 m, OCS 10000 m, OCS Maraton,

Todorán Erzsébet V. OB 800 m, FOB 800 m, VOB 4 x 400 m,

Tóth Mária Bachné 2 x MOB, OCS 1500 m,

Ujhelyi Mária V. FOB 3000 m,

Váczy Éva V. OB 800 m, 4 x MCSOB, 4 x VOB 4 x 800 m, 2 x OCS 4 x 800 m váltó,

Velekei Márta V. OB 800 m, OB 1500 m, 2 x VOB 3 x 800 m, VOB 4 x 400 m, 4 x MCSOB,

Véninger Katalin V. 5 x OB 1500 m, 3 x OB 800 m, 2 x OB 3000 m, MOB, VOB 4 x 400 m, CSOB Maraton, OCS 1000 m, OCS 1500 m, OCS 3000 m,

Visnyei Márta V. OB 5000 m, 2 x MOB, VOB 4 x 800 m, 4 x CSOB Félmaraton, 5 x MCSOB,

Völgyi Zsuzsa V. 4 x OB 3000 m, 2 x OB 1500 m, FOB 800 m, FOB 1500 m, VOB 4 x 800 m, 3 x MOB, MCSOB, OCS 1500 m, OCS 3000 m,

Zsilák Ilona V. VB. 29. maraton, OB Maraton, 2 x MCSOB, 3 x VOB 3 x 800 m, 2 x VOB 4 x 800 m, OCS 1500 m, OCS 3000 m, OCS 4 x 800 m váltó,

Forrás: 100 ÉV ATLÉTIKA

Ágostontól -



Ágoston Zita



Barócsi Helena



Bartakovics Andrea



Banskai Terez



Bercses Edit



Budavari Mária



Fehér Enikő



Ficsor Irén



Gáll Ilona



Hepp Györgyné



Horváth Janka



Jakab Erzsébet



Lázár Magdolna



Lipcsei Irén



Lombos Éva



Mohácsi Éva



Monspart Sarolta



Nagy Judit



Sipka Agnes



Szabó Erzsébet



Szabó Karolina



Todorán Erzsébet



Tóth Mária



Ujhelyi Mária

Zsilákig



Bugya Mariann



Csipán Borbála



Csordos Rita



Doczi Éva



Farkas Ágota



Fazekas Erika



Jankó Ilona



Kazi Olga



Koleszár Éva



Komjáthy Ágnes



Kőbölkuti Irén



Kulcsár Magdolna



Nagy Katalin



Nagy Zsuzsa



Oros Ágnes



Rác Katalin



Röder Katalin



Sasvári Gizella



Schafner Antónia



Váczi Éva



Velekei Márta



Véninger Katalin



Visnyei Márta



Völgyi Zsuzsa



Zsilák Ilona

Oxi - Mókusok



HAJRÁ FUTÁS!

Önzetlenül

A minket körülvevő világot, így gyakran minket, benne élöket is sok tekintetben a haszon mozgat. Mindenképpen megbecsülést érdemelnek ezért azok, akik önzetlenül, ellenszolgáltatást nem várva segítik társaikat. Az önkéntesnek nemcsak elegendő a másik arcára csalt mosoly, hanem ez minden munkájának célja.

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat, októbertől márciusig, havonta egy szombati napon, immár a 7. évadjához közeledik.

A 2006-os rajt óta vannak olyan arcok, akikkel szinte minden alkalommal találkozhattak futótársaink. Ők azok, akik a verseny napján a kora reggeli órákban kiérkeznek a verseny helyszínére. Jó időben – szerencsére ez volt idáig a jellemző –, de a hideg téli napon is. Kiszállítják a verseny kellékeit, felépítik a pályát, biztosítják a megfelelő hangosítást, a zenét, elkészítik a listákat, regisztrálják a nevezéseket, kiadják a rajtszámokat, lemérik a futók idejét, biztosítják a videofelvételt a befutásról, átadják a célba érkezett futóknak a csokit, banánt, almát, teát, frissítőt, majd a verseny végeztével elbontják és megtisztítják a pályát, elkészítik az eredmények jegyzőkönyveit és felteszik a honlapra. Mindezt szabadidejükben, hétvégén – a fizetségük maximum egy csoki, vagy egy banán.

Áts – Cseke

„Az önkéntesek számára a társadalmi, szociális értékeket kifejező motivációk a legfontosabbak. Az érték motivációs faktort a főbb motivációk sorrendjében az elismertség és a szociális interakció faktorok követték. A hazai önkéntesség fejlesztése szempontjából rendkívül fontos, hogy a szervezetek világos értékrendet és célokat közvetítsenek. Ugyanis minél több ember számára hitelesek és hihetők egy szervezet céljai, annál több ember köteleződik el, és minden bizonytalannal annál több önkéntes is lesz.

Az elismertségi faktor viszonylag magas átlagértéke arról tanúsko-

dik, hogy az önkéntesek számára fontos, hogy – különösen a szervezet, ahol tevékenykednek, és annak munkatársai is – elismerjék munkájukat (kevésbé „tartanak igényt” például a társadalmi elismerésre).

Az önkénteseket foglalkoztató szervezeteknek tehát az önkéntes munka elismerésére jól kidolgozott módszerekkel és technikákkal kell rendelkezniük, ha meg akarják tartani önkénteseiket. Nem hallgatható el azonban az a kérdés, vajon a mai elismerés-hiányos magyar társadalomban az önkéntes munkát végzők talán éppen ezen, ki nem elégitett igényeiknek keresnek teret?

Az önkéntesség közösségi élményeket, kapcsolati lehetőségeket is ad, és ez a másik legfontosabb motiváló erő. Úgy tűnik, a mai kapcsolat-hiányos magyar társadalomban az önkéntesség ez elvesztett közösségek megtalálásának egyik terepe.

Az önkéntesek körében az önkéntes motivációk mögöttes folyamatainak dinamikáját alapvetően hét motivációs változó befolyásolja: az önkéntesség öröme, a közösség iránti igény, egy társadalmi ügy és társadalmi csoport melletti elköteleződés, a szervezeten belüli egalitás, a szervezet munkatársainak elismerése, valamint az önzetlen segítség motívumai.

Az önkéntesség elsősorban – és nem meglepő módon – örömförás. Nehéz is elképzelni, hogy bárki úgy áldozna a szabadidejéből valamire, hogy abban ne lelné örömét. Ahhoz tehát, hogy a szervezetek az önkénteseket tartósan meg tudják tartani, az önkéntesség örömllegét fenn kell tartani. Az önkéntesség mögöttes dinamikáját befolyásolja a közösség iránti igény is. Nem csak a szűkebb-tágabb értelemben vett szakmai munkára kell figyelni a szervezetekben, hanem a közösségfejlesztésre, a közösségi együvé tartozás ápolására is.”

Kivonat Bartal Anna Mária a SZÍV című folyóiratban megjelent cikkéből.



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 keveredtél az Oxigén Kupára?*

Bojtor László



Kiskorom óta szeretek sportolni, és minden csoportos mérkőzésen ott voltam, amilyen szakágak szerepeltek az általános és középiskolákban. Kiemelkedő terület volt a foci és vízilabda. Egyetemi felvételi után azonban más lehetőségek adódtak a sportlásra. Fakultatív tárgyként szintén a focit és úszást választottam, de nekem ez kevés volt, ezért utánanéztem, milyen lehetőségek vannak városunkban az aktív kikapcsolódásra. Az egyetemi fakultatív órák mellett elkezdtem futni, mert ezek az órák kevésnek bizonyultak számomra. Azóta próbálom a távokat minél rövidebb idő alatt teljesíteni.

Természetesen minden szempontból jó hatást gyakorolt rám a futás. Nagyon sok ismerőst, barátot, versenytársat szereztem magamnak. A sima futások mellett elkezdtem az extrém sportok kipróbálását is. Belekóstoltam az örült futások világába. Nyáron kerékpár- és vízi túrákon veszek részt. Hiszen nyáron nincs Oxigén Kupa, de ezek a sportok jó alapot szolgáltatnak az ősszel kezdődő verseny jó időpontjához. Elkezdtem a felkészülést a félmaratonhoz, ezt a távot már 11-szer teljesítettem. Most ősszel nekifutok az első maratonnak.

Fogalmam sincs, hogy kerültem az Oxigén Kupa futóverseny rendezvényre, de lehetséges, hogy egyik testnevelő tanárom ajánlotta. 2009 október első forduló óta veszek részt rendszeresen ezen a mindig vidám versenyen.

„Ép testben ép lélek!”

Nyéki Zoltán



2012 februárjában volt egy komolyabb műtétem, és emiatt hosszú kihagyásra kényszerültem a birkózás alól. Majd májusban, mikor újra elkezdtem, akkor sem éreztem magam biztonságban, mert féltem, hogy a műtétem helyén valami probléma lesz. Júliusban láttam az újságban a böszörményi körútfutóknak egyik programját, és mivel én mindig is szerettem futni, meg a 8 évnyi birkózással már alapvettséggel rendelkeztem, így felvettem a kapcsolatot Fekete Anti bácsival, aki nagy szeretettel fogadott, és sokat segített. A futás annyiból is nagyon jó sport, hogy itt kézzel fogható, mérhető a teljesítmény, nem úgy, mint egyes sportágaknál, ahol nem egyszer látunk olyan dolgot, hogy a bírók nem olyan pontszámot adnak a versenyzőnek, amit esetleg megérdemelt volna. A futásnál ott az óra, ami megmutatja, hogy mikor érkeztünk célba, és kész, ezen nem lehet vitatkozni, nyugodt lehet az ember lelkiismerete az eredményét illetően.

Lelkileg a kitarás az akarat erősítésére nagyon jó, az ember személyiségére is pozitív hatással van, ami által segítőkészebbé és önzetlenebbé válik, amit egyesületen belül és a versenyeken is tapasztalok. Testileg a futás erősíti az immunrendszert és a fizikai erőnlétet.

Fekete Anti bácsi hívta fel a figyelmemet erre a versenysorozatra, és az első versenyemen pozitív tapasztalatokat szereztem, utána már tudatosan készültem rá. Ami még nagyon jó, hogy téli időszakban van a versenysorozat, és így még inkább van értelme kimenni a hóba edzeni. Köszönet a szervezőknek a nagyon jó versenyért, remélem, sokáig részt vehetek még rajta.

Perecz Patricia



Kicsi koromtól kezdve, anya jóvoltából mindig sportoltam. Mindenféle sportot kipróbáltam, az úszástól a teniszten át a kézilabdáig. Anya rengeteg edzésre és versenyre hordott miniket az öcsémrel, többek között futóversenyekre is. A sokféle sport között néhány évig atletizáltam is, de túl elkényeztetett gyerek voltam, és engedve az úri szeszélyemnek, otthagytam a győzelem küszöbén, amikor már helyezéseket is elérhettem volna.

Miután felnőttünk annyira, hogy nem kellett mindenhova hurcolni minket, anya végre szabad lehetett, és elkezdett futni. Rátalált az Oxigén versenysorozatra, és annyira beleszeretett, hogy engem is magával csábított, így én is újra nekivágtam a futásnak. Ősztönző volt rám a versenysorozat, és egyre nagyobb célokat tűztem ki magam elé. A 2,5 km-től eljutottam a félmaratonig, de még nincs megállás.

Rengeteg élményt nyújt a futás, új embereket lehet megismerni, és mindig szeretettel fogadnak.

Őszintén szólva, elég lusta vagyok, nehezen veszem rá magam, hogy elinduljak, de amikor sikerül, mindig jól érzem magam. A barátnőmet is bevontam, és azóta ő is jönni szokott velem futni. Szeretek az erdőben futni, versenyen, egyedül és társaságban. Ki tudok közben kapcsolni, és levezetem a feszültséget. Sajnos a térdemmel néha problémáim vannak, de nem tart vissza, harcolok a kilométerekkel. Hajrá Futás!

Petneházi Gábor



Megszállott grundfocista voltam. Sokat jártam futni, hogy jobban menjen a foci. Később rájöttem, hogy a labda nem is olyan lényeges. Inkább csak futok. 2011-ben kezdtem tempom körüli versenyekre járni, Nádasi Levente tanár úr javaslatára. Így keveredtem az Oxigén Kupára.

Nagyon megszerettem a futást. Tetszik, hogy objektív és egyéni a „számokérés”. Edzeni persze jobb társakkal, én K. Szabó Gábor csapatában róvok a köröket. Önmagában

megtiszteltetés, hogy egy országos csúcstartó utasításainak próbálhatok megfelelni. Néha nagyon kemények az edzések, nem egy wellness, de túllenni egy-egy jól sikerült versenyen leírhatatlanul jó érzés (nem is írom le), így megéri a fáradozást. A célom az, hogy jó legyek hű társam oldalán, oly sok a harc, a küzdelem, de győzelem vár ránk.

A futás jó hatással van rám testileg, hiszen egy hosszú futás után megjelenik az AMP, ami aktiválja az AMPK-t, ami foszfort rak a bcl-2-re, ami elereszti a beclin-1-et és így autofágiát indukál [Aradi (2012)]. Így sokáig leszek fiatal és boldog.

Az Oxigén Kupán találtam sok példaképet, van köztük 10 éves és 85 éves is. A Nagyerdő megunthatatlan futóparadicsom. Kapunk banánt. Többek közt ezeknek köszönhető, hogy – nagyon sok futótársammal egyetemben – nekem is kedvenc versenyemmé vált ez a sorozat.

Vizi Nóra

Gimnazista koromban évekgi atletizáltam, akkor még nem volt nagy kedvencem a futás. Élveztem azonban az edzéseket, a jó társaságot (az itteni segítők/szervezők egy részét az Oláh Gábor utcai pályáról ismerem) és később – felnőtt fejjel – vettem észre, hogy ez idő alatt vált létszükségletemmé a mozgás. Máig hálás vagyok ezért az akkori edzőmnek, Aranka néninek (dr. Kiss Jánosné). Miután a harmadik fiam megszületett, egyszerűen muszáj volt megint valamit csinálnom, és kézenfekvő volt, hogy elkezdjek futni. Eleinte annak is örültem, ha húsz percet bírtam, és szép fokozatosan (majd' tíz év alatt) eljutottam odáig, hogy lefutottam az Oxigén félmaratont...



Mivel a Nagyerdő szélén lakunk, borzasztóan szerencsés vagyok, hogy öt perc elteltével már benn futhatok az erdőben, nem kell autózni, buszozni, hogy mozoghassak. Szinte mindig ide megyünk ki a barátnőmmel, általában hetente kétszer. Az erdő mindig feltölt és megnyugtat – rengetegféle madarat hallunk énekelni, télen őzeket látunk rendszeresen, most télen vaddisznócorda vágott át előttünk nem is egyszer, de találkoztunk már rókával, nyúllal, szedtünk futás közben gombát, szemetet... Élvezem, ahogy az erdő évszakról évszakra változik. És természetesen fizikailag is nagyon sokat jelent a rendszeres futás – javult az álló- (és tűrő- :) képességem is, beteg sem nagyon vagyok. Egy-egy erdei futás után valahogy kisimul az ember... A pólóimból visszakovetkeztetve 2009 őszén lehetett, mikor a Nagypiacon vásároltam, és a mozgójárdán lefelé jövet megláttam egy nagy hirdetőtáblát, rajta a felirattal: Oxigén Kupa. És úgy emlékszem, nem sokkal ezután volt, hogy a hétvégi futásunk közben szó szerint beleszaladtunk (szemből!) az egyik Oxigén Kupa fordulóba. Azt hiszem, itt döntöttem el, hogy ezt feltétlenül meg kell nézнем. Elmentem, és azóta rendszeresen részt veszek ezen a fantasztikus rendezvényen – fantasztikus, mert nagyon jó helyet választottak a rendezők, jó a hangulat, és fantasztikus, hogy ennyi ember önzetlenül hajlandó egy fél napot áldozni a hétvégéjéből, hogy népszerűsítse a futást. Köszönet érte a minden szervezőnek és a segítőknek!

Kubovics Éva

Már általános iskolás koromban is szerettem futni. 4. osztályos voltam, amikor felfigyelt rám az akkori testnevelő tanár néni. Ha volt valamilyen atlétikai verseny, akkor engem biztos, hogy mindig elvitt. Ötödiktől kezdve igazolt atléta voltam az NYVSSC-nél, de 17 évesen abbahagytam az aktív sportot. Azután csak kedvtelésből futkároztam néha-néha. Az élet aztán úgy hozta, hogy jó 4 évvel ezelőtt ismét elkezdtem rendszeresen futni, mert régi-régi álmom volt, hogy egy maratont megcsi-



alak. Az első pont az Oxigén Nagyerdői Maraton volt 2011-ben. Mindig is imádtam futni, ennek kapcsán sok új barátot tettem szert, akikkel folyamatosan segítjük egymást.

Sokszor futok egyedül, ilyenkor megpróbálom azzal kitölteni az időt, hogy végiggondolom az előttem álló feladatokat, és azok lehetséges megoldásait. Teljesen regenerálódik az agyam futás közben. Mióta hosszúkat futok, tudom, hogy mit bírok el, mind fizikailag, mind lelkileg. Óriási fejlődésen mentem keresztül és nagyon-nagyon jól érzem magam a bőrömben. Igaz a felkészülés elején volt problémám a térdemmel, de ezt egy porcerősítő kúrával helyre tettem.

Az Oxigén Kupáról a sporttársaimtól hallottam, a Kovács házaspárral, Gáborral és Beával jártam át Debrecenbe. Nagyon jó szervezésű és hangulatos versenyek. Mindig szívesen megyek, bár a fiatalabb korosztály már nem enged fel a dobogóra, de legalább a közelében maradok.

Zákány Katalin



A barátnőm folyamatosan mondta, hogy kezdjek el futni. Nem volt hozzá túl sok kedvem, hiszen előtte nem sportoltam. Aztán már annyira untam az örökös noszogtatását, hogy belefogtam. Ez kb. két éve történt, és azóta pedig nem tudok és nem is akarok leállni. Hosszú ideig a lakótelepen körözgettem, és csak később merészkedtem ki a pályára és a Nagyerdőbe. Idővel segítőtársaim is akadtak (Jurth Gyula, Fiák György), akikkel azóta is együtt készülök a versenyekre.

Teljesen megváltoztatta az életemet. Mint akit kicseréltek: a sorozatos fejfájások elmúltak; sikerült néhány kilótól megszabadulnom; jobb lett a kedélyállapotom; sok új ismerősöm, barátom lett; rendszert vitt az életembe; növekedett a kitartásom, és néha egy-egy érmet is sikerült összefutnom. Folyamatos örömforrás.

Ezt is a barátnőmnek köszönhetem, aki megérdemli, hogy név szerint is megemlítsem: Húse Emese. Semmiképpen sem akartam versenyezni, mert nem tartottam fontos dolognak. Kizárólag csak az örömfutás érdekelt. Az első versenyen nem is értem el jó eredményt, de aztán kezdtem ráérezni a versenyzés ízére. Azóta pedig vonzanak a kihívások és próbálom feszegetni a határait. Az Oxigén Kupa pedig erre kiváló lehetőség. Nagyon nagyra értékelem a szervezők hozzáállásában azt, hogy végre ez egy olyan dolog, ami nem a pénzről szól. Köszönöm!

– 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.*

Fontos mikroelemek: cink és szelén

Táplálékainkban a kalóriát adó, mintegy üzemanyagként szereplő szénhidrátokon és zsírokon kívül jelen kell lennie fehérjéknek, ami szervezetünk építőanyaga, és olyan vegyületeknek, ionoknak, melyek sokszor csak igen kis mennyiségben szükségesek. Ilyenek a vitaminok és a különböző nyomelemek, vagy nevezik mikroelemeknek is. A következőkben két fontos mikroelemről beszélünk (több is van, persze), melyek szerepe sokszor elhanyagolt, mikor a sportolók táplálkozásáról van szó. Ezek a cink és a szelén.

A cink egy kékes-szürke fém. A közismert horganylemez, melyet épületek, párkányok bevonására használnak, cinklemez. Gondolnánk-e, hogy szervezetünk 2-4 gramm cinket tartalmaz, és egészségünk szempontjából jelentősége óriási? A természetben legalább 300 olyan enzim létezik, amely a működéséhez cinket igényel, és ezekből nagyon sok az emberben is aktív. Továbbá sok fehérje, melyek a gének kifejeződését szabályozzák, cinktartalmú, ún. cink-ujj fehérje. A fehérje által kötött cink úgy változtatja meg a fehérje térszerkezetét, hogy az kötődhesen a DNS jól meghatározott szakaszaihoz, ezáltal befolyásolni tudja a környező gének kifejeződését, beindítva pl. fehérjék szintézisét. Nem véletlen az, hogy a cinknek szerepe van a sejtsztódásban, az immunrendszer aktív tartásában. Különösen jelentős, hogy ne legyen cinkhiány terhesség idején, szoptatási időszakban vagy fejlődő kisgyermeknél. Az agy, izom, csontok, vese, máj cink-koncentrációja magas, de legmagasabb a prosztatának és a szemnek. Ezek után az is nyilvánvaló, hogy egy sportoló számára is kiemelt jelentősége van a megfelelő cinkellátásnak, hiszen szinte minden alapvető biológiai folyamat háttérben működik cinktartalmú fehérje.

Miből vehetünk fel cinket? Egy egészséges átlagos táplálkozás rendszerint tartalmaz elegendő cinket. Sok cink van a vörös húsookban és a száraz babban, lencsében. A cink felszívódását azonban erősen gátolhatják azok a cinket kötő vegyületek, melyek jelen vannak táplálékainkban. A legfontosabb ilyen vegyület a fitinsav. Sok fitinsav van a gabonafélékben, kukoricában, különböző magokban, diófélékben stb. Ha húst fogyasztunk kevés körettel, vagy csak párolt zöldséggel, sokkal eredményesebben szívódik fel a hús cinktartalma, mint ha nagy mennyiségű tésztaféle a köret, sok fitinsavval. Cinket veszítünk az elpusztult sejtjeinkkel (bőr és vékonybél megújuló sejtjei), intenzív sport hatására izzadsággal. Természetesen cink felvehető tablettában is. A vitamin-ásványianyag tartalmú, recept nélkül is beszerezhető tabletták 5-15 mg cinket tartalmaznak. Könnyen pótolható a cink, ha a cinktartalmú tablettát néhány órával étkezés után vesszük be. Egy biztos, intenzív felkészülési időszakban nem árt néhány mg cinket magunkhoz venni megfelelő tablettá formájában, mintegy kiegészítve a táplálékkal felvett mennyiséget.

Néhány szó a szelénről. Sokáig a szelént mint a legszörnyűbb mérget emlegették. Ez valóban igaz is, ha nagy mennyiségben vesszük fel, ugyanakkor nélküle nem élhetnénk. A szelénhiány, főleg gyermekkorban, súlyos szívélégtelenség kialakulásához vezethet, de felnőtt korban is fontos a szívizom működéséhez. A szelén egy antioxidáns (mint pl. az E- és C-vitamin), mely az egyik fehérjeépítő kéntartalmú aminosavba, a kén helyére épül be, ez a selenocisztein. Van egy molekula igen nagy töménységben sejtjeinkben, amely redukált és oxidált állapotban is létezik, ez a glutation. A glutation redukált állapotban tartásához kell, többek között, a szeléntartalmú enzim, ezáltal az egész sejt redukált állapotban marad. A szelén napi adagja 50-80 mikrogramm, tehát sokkal kisebb, mint cinkigényünk (1mg=1000 mikrogramm). Szelénhiányos táplálkozás során jelentősen csökken immunrendszerünk aktivitása, és izomzatunk működése is károsodik. Szelénszükségletünket nagyrészt gabonafélékből vesszük fel. Megjegyzendő, hogy közvetlen környezetünkben, a Hortobágyon van olyan terület, amely rendkívül



szegény szelénben. Az itt legeltetett birkák húsának és gyapjának minősége is gyengébb, ezért szelén-kiegészítést igényelnek. Nagy szelénhiányos területek vannak még Kínában. A szelén tablettával is pótolható, mely recept nélkül is kapható. Arra vigyázzunk, hogy 200 mikrogramm szelénnél többet tablettában ne fogyasszunk.

A fentiekben két mikroelem hasznáról beszéltünk. Mi köze ehhez a sportnak, vagy konkrétan, az Oxigén Kupára való felkészülésnek? Mindkét nyomelemről tudjuk, hogy szükséges az egészségünk fenntartásához: immunrendszerünk, szellemi és fizikai aktivitásunk kifogástalan működéséhez. Egy intenzív felkészülési időszakban, amikor nap mint nap nagy terhelésű edzéseket végzünk, figyeljünk oda a mikroelemekkel történő korrekt ellátásunkra. A nagyterhelésű edzések hatására főleg cinkből veszítünk többet, de az antioxidáns-igényünk is magasabb lehet. Kérjük ki a sportorvos tanácsát, valószínűleg nagy terhelések idején javasolni fogja szelén és cink felvételét tablettá formájában, ezzel kiegészítve a táplálékkal felvett mennyiséget. Túlzásokba ne essünk. A feleslegben szedett cink- vagy szeléntartalmú tablettá nem fogja javítani teljesítményünket. Az is igaz, hogy hiányukat nehéz észrevenni, mert a közép-európai átlagos táplálkozás általában fedezi szükségletünket. Csekély hiányuk először csökkent ellenálló-képességben jelentkezik, pl. könnyebben megfázunk, megbetegszünk.

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. Aradinak nyolc publikációja jelent meg nyugat-európai és amerikai folyóiratokban a telomer/telomeráz rendszerrel kapcsolatban. Dr. Aradi a Debreceni Egyetem orvoskarán másodéves orvostanhallgatók számára a biokémia tantárgyon belül évtizedekig oktatott anyagcserét és sportbiokémiát. Jelenleg nyugdíjasként a sportbiokémia oktatását végzi.

Cseke István

Kiemelt támogatóink



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



Táblaüzem



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

Orosházi Csaba

VIKTÓRIA ÉTTEREM

Támogatóink



Dremák Albert
Énykőpész, Futóiparipar
Cím: 203-30ev-413-4134
E-mail: dremakalbert@freemail.hu

YAMAHA MÁTHÉ
Motor és kerékpár 400 m - en!
www.mothermotor.hu www.motherekkep.hu

Somogyi Csaba e.v. Gyógymasszőr



06209-133-830
info@somarelux.hu
www.somarelux.hu
SZÉP kártya elfogadható!

balajtifoto.hu

Just
MADE IN SWITZERLAND
nahrin



debrecske alma
egy tálalásig egészséges minden nap

UNIVERSAL
HUNÉP ZRT.

Gál méhészet
Tel: 06302706780
4080, Debrecen, Arkon
András u. 35.

FÉSIUS ÉPÍTÉSZ TERVEZŐ BT.

SZÍNKEP
REKLÁM ÉS GRAFIKA
STUDIO

NAGY GÁBOR

Barbócz Anikó

Arti Dent

Tudósítanak versenyeinokról

hajdú-bihar megyei
sport
www.hbsport.hu

FM90 FRISS
RÁDIO
WWW.FRISSRADIO.HU

DTV

Európarádió
Módsz. Előzet. Állományos Működési Rendszer
90.4 100.5 102.1 103.2
AZ ELETESI GONDGÁTLAKÓ KARBAN

Felkészülés az életre

A mai napig három megyei csúcst tart az egykori kitűnő hosszútáv-futó, **Egeresi László**. 1969-ben a DVSC színeiben érte el 15 000 m-en 49:13.4, 25 000 m-en 1:25:07, és az egyórás futásban, 18 000 m.



– Mikor, hogyan kezdődött kapcsolatod a futással?

– Gimnáziumi éveim alatt, 16 évesen dr. Rajkai Tibor edző egy mezei futóversenyen figyelt fel rám, kinézett magának, és szólt, hogy menjek hozzá edzeni a DEAC-ba. Leigazoltak. Attól kezdve az ő irányításával végeztem az edzéseket.

Először 800 és 3000 m-en kezdtem el versenyezni, majd ifiként már 10 000 m-t futottam.

Gimnáziumi éveim alatt a középiskolai országos bajnokságon 3. helyezést értem el 1500 m-en. Ezekben az években a megyében megrendezett mezei versenyeket az ifjúsági korcsoportban rendre megnyertem, a hosszú távokon megyei csúcstartó voltam.

Egyetemi hallgatóként országos egyetemi és főiskolai bajnokságot nyertem 5000 m-en.

– Fiatalon abba kellett hagynod a futást. Mi történt?

– 1960-ban a munkám és elsősorban egy betegség miatt – szívproblémák – miatt nem tudtam rendszeresen edzeni, az orvosok eltiltottak a futástól, így felhagytam a versenyzéssel. Csak heti egy két alkalommal futottam, és indultam néhány helyi versenyen, de csak kedvtelésből.

– Mikor kezdted újra?

– 1965-ben, 29 évesen Gödöllőn voltam szakmérnöki képzésen. Ott kezdtem el újból a rendszeres futást. Először azért, hogy leadjam a közben felszedett kilókat. Ez egy fél év alatt sikerült. Tizenöt kilót adtam le. Folytattam a rendszeres edzést, és edzőim és versenyzőtársaim biztatására nemsoká elindultam a Csepel maratonon, ahol 2:38-cal első osztályú szintet futottam. Ez volt az első maratonom. A következő évben már új megyei csúcst elérve, ugyanezen a versenyen 2:35-öt futottam és 2. helyezést értem el. Néhány év alatt 17 maratont teljesítettem. 1969-ben Szolnokon egy meghívásos pályaversenyen futottam azt a 3 eredményt, amelyek még ma is megyei csúcscok. 34 évesen 1970-ben döntöttem úgy, hogy befejezem.

– 10 év szünet után azonban, már mint veterán atléta, újból futócipőt húztál. Miért?

– 44 évesen kezdtem újra a futást. Hogy miért? Elsősorban a mozgás kedvéért. Futni azonban csak úgy érdemes, hogy megizzadjon az ember. Szerencsére ekkor már egyre több veterán versenyt rendeztek Magyarországon. Azontúl, hogy ez ösztönzőleg hatott rám, találkozhattam sok volt atléta barátommal, akikkel együtt tudtunk örülni nemcsak saját, de egymás sikerének is.

– Melyek voltak a legszebb sikereid mint senior futó?

– 1984-ben a senior világbajnokságon 6. helyezést értem el a maratoni távon. 1985-ben Rómában, a senior Európa-bajnokságon 10 000 m-en értem el 8. helyezést. Az országos senior bajnokságokon többször győztem az 5000 és 10 000 m-en és a maratoni távon. Közben, mint sportszervező, aktív szerepet vállaltam 1987-ben, a Debrecenben megrendezett senior országos bajnokságon. 1988-tól 1995-ig nagyon sok maratoni és utcai futóversenyen indultam.

– Hogyan emlékszel edződre, dr. Rajkai Tiborra?

– Dr. Rajkai Tiborra a legjobb érzésekkel, tisztelettel gondolok. Bensőséges kapcsolatom volt vele. A sport mellett az életre is felkészített.

Nem hajtotta túl az embereket, nem erőltette minden áron a jobb eredményeket, de azt hangoztatta, hogy a kitartó munka eredményre vezet.

– Mit jelentett számodra az atlétika, a futás?

– A sport, a futás az életem során nagyon sokat jelentett számomra. Megalapozta életem további alakulását. Mondhatnám azt is, a sport volt az alapja az életemnek.

A sport, a futás a sikereken túl, felkészít az életre, ahogy ezt az egykori kiváló edző Dr. Rajkai Tibor tanította. **Egeresi László** esetében is így volt ez. A sportban elért sikerei, küzdelme jó alapot szolgáltatott számára az élet más területén.

Cseke

100 éve született Aradi János



Aradi János a debreceni távfutás első kimagasló reprezentánsa volt, 1913. augusztus 11-én született.

Középiskoláit a Debreceni Református Gimnáziumban végezte. Ebben az időszakban is rendszeresen versenyzett, több országos középiskolai bajnokságot nyert. Tanulmányait a Műszaki Egyetemen folytatta Budapesten, ekkor a MAFC színeiben atletizált. 1937-ben indult a párizsi főiskolás világbajnokságon (a mai Universiade elődje), ahol holtversenyben az elsővel a második helyen végzett 800 m-n. Szerepelt a magyar válogatottban. 1939-ben Torinóban az olasz–magyar viadalon 800 m-en 1:53.0-at futott. 1500 m-en keveset versenyzett, így is országos ranglistavezető volt ebben az évben 3:58,2-vel. A 74 évvel ezelőtti 1:53-as eredménye akkori időben igen jónak számított. Különösen jó eredmény ez, ha figyelembe vesszük, hogy ezt heti két, maximum három

edzéssel érte el, és a felkészülést csak március végén kezdték el abban az időben, és persze salakon futottak, ami önmagában elég nagy hátrányt jelent a modern műanyag pályákhoz képest.

1960-tól 1983-ban bekövetkezett haláláig a Megyei Atlétikai Szövetség elnöke volt, de ami sokkal fontosabb, edzőként dolgozott. Edzői tevékenysége nagy jelentőségű, nemcsak azért, mert válogatott és magyar bajnok versenyzőket nevelt, hanem azért is, mert iskolát teremtett, melynek nyomai ma is érezhetőek a debreceni távfutáson. Edzés-módszerének legjelentősebb jellegzetessége volt a futótechnika fontosságának hangsúlyozása a távfutásban, valamint az aerob teljesítmény és a gyorsaság párhuzamos fejlesztése, amit a terhelés ritmusának optimális kialakításával ért el.

Tanítványai voltak többek között Mester János, Szántó Tamás, Vojta László, H. Nagy István, Marozsán László. Mindhárom fia (János, Csaba, András), nyert ifjúsági bajnokságot, ifi csúcst futott János és András, János felnőtt válogatott volt és két felnőtt bajnokságot is nyert. Iskolateremtő munkájának egyik eredménye volt János fia eredményes edzői tevékenysége. Nemcsak fiai örökölték futótehetségét; három unokája közül kettő (Aradi Borbála és Bernadett) szintén eredményes atléta, Borbála U23 élvonalba jutott, Bernadett egyéni országos bajnok és magyar válogatott lett, nagypapjához hasonlóan.

Szerkesztőség