

Mottó:

„A halnak úszni, a madárnak repülni, az embernek futni kell.”

Emil Zatopek

www.frissoxygen.hu

A Friss Oxigén Alapítvány lapja ■ Alapítva: 2011 ■ IV. évfolyam 2014. március ■ 8. szám

Egyre többen



VII. Oxigén Kupa - Oxigén Kupa arcai
Sporttudomány - Az akadály fölött





VII. Oxigén Kupa 2013–2014



Március 8-án a 6. fordulóra ért véget az idei versenysorozat. Az eredményhirdetést ez évben az Arany Bika szálloda Bartók termében tartjuk.

Mi is történt ebben a sorozatban.

Október 13-án ismét megrendeztünk egy rendkívüli meghívásos versenyt, egy találkozót, amelyen az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek legjobb magyar női távfutói vettek részt.

A versenyen jelen volt Balczó András, a Nemzet Sportolója, versenyünk fővédnöke, továbbá egykori kiváló férfi távfutók, úgymint dr. Aradi János, Mecser Lajos, dr. Szabó Miklós, Simon Attila, Sütő József és Szerényi János, akik díjátadóként is közreműködtek.

A novemberi versenyünkre eljött Patakiné Rózsavölgyi Anikó, és a futólegenda Rózsavölgyi István emlékverseny érmeit ő adta át az első három helyezettnek.

Decemberben ismét a Mikulás fogadta a célba érkezett Oxi-Mókus futótársainkat, akiknek egy csokimikulást nyújtott át.

A januári versenyünktől kezdődően két változást vezettünk be. Az ifjúságiak 2,5 km-es versenyében a 7–18 éves korosztályt 3 korcsoportra – 7–10, 10–14 és 14–18 – bontottuk, továbbá a 10 km-es verseny rajtja 11:15 perc lett.

A februári forduló egy héttel el kellett halasztani a pálya állapota miatt.

A márciusi versenyünkre lapzárta után került sor, ezért az adatok nem teljesek.

A végleges számokat, valamint a versenysorozat végeredményét a szeptemberben megjelenő számunk fogja tartalmazni.

Az első 5 versenyen az indulók száma 602 – 694 – 478 – 577 – 376 fő volt. Ez versenyenként átlagban 545 főt jelentett, ami 54 futóval volt több, mint az előző versenysorozaton.

A legfiatalabb futónk 3 évesnél fiatalabb, a legidősebb 70 éven felüli.

A frissítést támogatóink jóvoltából tudtuk biztosítani a futóknak.

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

Találkozunk 2014. október 11-én, a VIII. Oxigén Kupa első versenyén.
HAJRÁ FUTÁS!

Áts - Cseke

Idézőjelben:

„Kevesebbet kihozni magadból, mint amire képes vagy: az semmibe venni képességeid.”

Steve Prefontaine

Legendás amerikai távfutó, aki 1975-ben 7 amerikai csúcsot tartott egyidejűleg 2000 m-től 10.000 m-ig.



Legjobb eredményei:

3000 m-en:
7:42,6

5000 m-en
13:21,87

10.000 m-en
27:43,6.

Pánamerikai bajnok. 1972-ben Münchenben, az olimpián 5000 m-en 4. lett.

Autóbalesetben hunyt el.

VIII. Oxigén Kupa 2014–2015

2014. október 11. – 2014. november 8. –
2014. december 6.

2105. január 10. – 2015. február 7. –
215. március 7.

INFORMÁCIÓ

www.frissoxygen.hu

Facebook:

Oxigén Kupa Erdei Futóverseny

E-mail: istvancseke@gmail.com

Friss Oxigén Alapítvány

„Az örömmel végzett futás a test imája.”



Balczó András



Kedves futótársunk!

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

Adószámunk:

FRISS OXIGÉN ALAPÍTVÁNY

18562958-1-09



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, Bádogos u. 2. • Terjeszti a szerkesztőség

• Az újság letölthető a www.frissoxygen.hu honlapról

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

Oxi - Mókusok és a Mikulás



OMT VetPoint

“Minden ami Állat”
www.omtshop.hu



OMT-VetPoint - 50 éve az állattenyésztésben!

- Villanypásztor
- Lovas felszerelés
- Hobbiállat felszerelés
- Haszonállat felszerelés
- Kertészeti felszerelés

OXIGÉN KUPA



OMT - LabTech

OMT - Labor Technika

www.omtlabtech.hu



VII. Oxigén Kupa



upa 2013-2014



Az Oxigén Kupa arcai

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny születése – 2007 – óta eddig megrendezett 37 versenyén több mint 1600 futótársunk indult legalább egy alkalommal. Az alábbiakban néhány, évek óta a versenysorozaton részt vevő futótársunkat kérdeztük.

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

Balogh Imre



A munkahelyi egészségnevelőnk hívta fel a figyelmemet - 2009-ben - a Debrecenben is működő Nike futóklubra, amikor beneveztünk egy csapattal a meghirdetett életmódváltó programra. A csapatból csak nekem sikerült fél év alatt lefogynom 10 kg -ot. Korábban 95 kg volt a testsúlyom. A futás alkalmasnak tűnt arra, hogy az elért testsúlyomat megtartsam illetve tovább csökkentsem. A futóklubban nagyszerű, lelkes amatőr futókkal találkoztam és a futóklub edzője, Szilágyi László is nagy szeretettel fogadott. Ő szeretette meg velem a futást és irányításával 2011-ben sikerült a nagy álmom, a maraton futás. Minden korosztálynak tudom ajánlani a rendszeres futást, hiszen én 49 évesen kezdtem el és még mindig tudok az időeredményeim javítani. A 2013-ra kitűzött céloim nemcsak elértem (2013 km/év), hanem túl is szárnyaltam, 2300 km-t sikerült futnom a múlt évben.

Korábban el sem tudtam képzelni, hogy télen is lehet futni megfázás nélkül, hiszen korábban rendszeresek voltak nálam tavasszal és ősszel a légúti betegségek. Már a rendszeres futás első telén jelentkeztek a futás jótékony hatásai, hiszen nem lettem légúti beteg. Megfogadtam a hasznos tanácsokat a réteges öltözködésre vonatkozóan is. Fizikailag is megerősödtem, a rendszeres futás előtt elképzelhetetlennek tartottam, hogy több órán át is képes legyek futni. Lelkileg is sokat segít a futás, egy-egy idegesítő nap után szinte kivirágzik az ember és elfelejti bűját, bánatát.

A futóklub tagjai rendszeresen részt vesznek az Oxigén Kupa versenyein, így szereztem róla tudomást. Szeretem a versenyeket, mert jó a hangulata, profi a szervezés, az amatőrök is indulhatnak és az öt évenkénti értékelést is jónak tartom.

Dancsi Noémi



Táncosként a mozgás és különböző mozgásformák már 3 éves korom óta hozzátartozott életemhez, de a futás soha nem volt a kedvenc kardiogyakorlatom. Két évvel ezelőtt ez a tényező megváltozott. Ebben az időszakban éreztem, hogy mind fizikailag, mind lelkileg át kell formálódnom. A gyorsütemű, felpörgött életritmusban nem figyeltem oda az egészséges életmódra. Egyik napról a másikra változtattam. Elhatároztam, hogy több időt fogok a természetben,

szabad levegőn tölteni és újabb kihívást választok, amivel egyedül fogok megküzdeni. A futás, mint konstant és monoton mozdulatsor kellemképpen kihívásokkal teli sport. Bevallom nem volt könnyű kezdet, de minden izzadságcsepp megérte. Magamra találtam. Időről időre reali-

zálom, hogy egyre messzebb jutok, átesek egy újabb holtpontra és sikerélményt nyújt. Nemcsak a táv növekszik, de az időeredmény is egyre jobb. A futás beköltözött életembe minden jótékony hatásával együtt. Bizonyíthatom, hogy a futás kikapcsol, kiegyensúlyozottá tesz, erősíti a koncentrációt, kompetitív készséget és az immunrendszert, formálja a testet, az évszakváltás és friss levegővel dúsított természeti csodák szemtanúja lehetsz egyedül vagy társaságban. A legnehezebb versenytárs, akit le kell küzdened, az önmagad.

Egyik szombat délelőttön 2012. októberében éppen a Nagyerdőre mentem edzeni, amikor is odakeveredtem a verseny helyszínére. Helyben neveztem! Nem igazán ismertem senkit, de az első Oxigén Kupa részvételén megtetszett a verseny hangulata. Nagyon kellemes élményt nyújtott, hogy versenyek során futótársakra találtam, akik nyitott, közvetlen és segítőkész társasági emberek. Az Oxigén Kupa futóverseny a legjobb példa arra, hogy profi és amatőr futók, pici mókások és felnőttek együtt jókedvűen és lelkesen hogyan tudnak együttműködni. Az Oxigén Kupa terep pályája a legalkalmasabb, hogy a versenysorozat 6 hónapja alatt megtapasztaljuk a különböző időjárás viszonyokat és megküzdjünk a természeti elemekkel. Tökéletes felkészítő verseny a következő versenyszezonra. Megtiszteltetés, hogy a futólegendák megosztják velünk a pályát. Nagyra értékelendő és millió köszönet a szervezők alapítványi munkájáért. Remélem a következő évben is aktív résztvevője lehetek az Oxigén Kupának, mert élvezem minden másodpercét.

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 pulzuszámolás 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 testemet. Egy-egy hosszabb futáson remekül el lehet gondolkozni, fejben problémát megoldani. Ezen kívül 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 ismertetett meg, a 2009-2010-es idénytől veszünk részt rajta családotól. 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 hétfégi 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. Őt teszik itt a többet, nekünk, csak futni kell.

Lévai István



A futást mindig is szerettem, már általános iskolásként is ez volt a kedvenc sportágam. A tévében is mindig az atlétikai világversenyek voltak a kedvenc sportműsoraim. Rendszeresen 1994 óta futok, ebben az évben indultam először futóversenyen, a budapesti Vivicitta futáson. A rendezvény hangulata nagy hatással volt rám és azóta rabja vagyok a sportágnak. Minden távot szeretek 5 kilométertől a maratonig egyaránt. Eleinte az motivált, hogy minden távon évről-évre javítani tudtam az egyéni legjobb eredményeimen. Jelenleg pedig 46

évesként már más céljaim vannak, úgy futok ahogy jólesik, maga a mozgás öröme az igazi motivációs tényező a számomra. Az elmúlt húsz évben teljesítettem 21 maratont és 43 félmaratont és ezeket a számokat még gyarapítani szeretném amíg az egészségem engedi. A futásnak rengeteg dolgot köszönhetek: sok új ismeretséget kötöttem, sok verseny élménnyel lettem gazdagabb és számtalan gyönyörű helyet volt alkalmam megismeri az országhatáron belül és kívül egyaránt. A futás lelkileg is segített a nehezebb időszakokon túljutni, a mai rohanó világban megkopott idegrendszert a futás segít „karbantartani”. Ha egy mondatban kellene összefoglalnom amit a futás jelent nekem, akkor azt mondanám, hogy a futás az a dolog, amely nélkül nem tudom elképzelni az életem. A püspökladányi Futó Daru SE tagja vagyok, amely egy igazi kis szuper csapat nagyszerű sportemberekkel.

Az Oxigén Kupáról sporttársaktól hallottam először. Évek óta indulok hol 5 kilométeren, hol a 10 kilométeres távon. Gyönyörű a környezet, nagyszerű a szervezés, tömören így tudnám jellemezni a rendezvényt. Az évenkénti hat alkalmat mindig előre bekarikázom a naptárban és mindig várom az „oxigénkupás” hétvégéket, mert ez egy jó kis családi program is egyben.

Máté Julia

Huszon évesen sportoltam, de nem rendszeresen. Mint sokak elintéztem annyival, hogy nincs rá időm. Aztán megszületett a fiam, aki most 7 éves / Tóth Lóránt/ Ő teljesen átszervezte az életemet. Vele kezdtem el futni tavaly az Oxigén kupán. Ugyanis az Óvó néni benevezte a csoportot a mókusfutásra, de nélkülem nem akart menni. A gyereket támogatni kell, ezért mentem én is vele.



Először majd kiköptem a tudómet, hisz évekig nem mozogtam. Aztán egyre könnyebben ment. Minden Oxi mókus kupán ott voltunk, és Lóci lett az összesítésben az 5. Ez a világ fokozatosan nyílik meg nekem. Egyre sűrűbben futok, egyre hosszabb távot bírok. Lóci már az Ifikkel fut, de már nem csak miatta járok. Oxigén Kupás futótársaktól sok biztatást és tanácsot kapok, mit hogyan csináljak. Ezért nekik is köszönhetem, hogy egyre több örömet találok benne. Jobb kondícióban vagyok. Úgy érzem, hogy több erőm van. Most már rendszeresen futok és, hiányzik, ha kimarad egy-egy alkalom, sőt már nem csak Oxigén Kupára járok, keresem a számomra is teljesíthető távokat. Én még mazsola vagyok köztetek, de vannak céljaim, és igyekszem felnőni a példaképeimhez.

Mohai Gábor

Én elsősorban a tájfutásra találtam rá, immár 15 éve, a DEAC (illetve a szülővárosomon, Tatán keresztül a Meglódulsz SE) színeiben. Azelőtt is futottam, de a tájfutásban találtam meg azt a kihívást, amelyet a



térképolvasás és tájékozódás okozta szellemi és a fizikai feladatok megoldása jelent. Egy másik remek dolog a tájfutásban, hogy az esetlegesen már ismert erdőrészeket, domboldalakat, amiket eddig csak az ösvényekről, turistautakról láttam, egy egészen más perspektívából mutatja meg; illetve olyan helyekre jutok el, ahova eddig nem is gondoltam, hogy érdemes lenne elmenni.

Elsősorban kikapcsol, futás közben olyan dolgokon tudom járni az agyam, amelyekre a mindennapi rohanásban nincs időm. Szeretem hallgatni az erdő zajait, beszívni a friss levegőt, és végül, utána felfrissülni a zuhany alatt.

DEAC-os futótársaim, talán ha jól emlékszem, Marusákné Brigitta elsősorban, mondták pár éve, hogy van ez a verseny, és miért nem megyek el kipróbálni. Kicsit szkeptikus voltam, mert Debrecen akkoriiban nem bővelkedett az amatőr versenyekben (legalábbis Tatához képest), így szó szerint leesett az állam, amikor megláttam, hogy milyen nagyszerű versenyt szerveznek minden hónapban, pusztán lelkesedéssel. A szervezés, a hangulat, az optimális futótávok, minden adott ahhoz, hogy akár magamban, akár a családdal remekül érezzem magam, és eddzig egyet az erdőben.

Tóth András



Hogyan és miért? Csak az egyik része a futás, a másik az erdő! Hetedikes lehettem (akkor erdőmérnök akartam lenni), amikor egy tömegsport-futáson néhányunkat kiszúrt egy edző. Hamar kimaradtam, mert unalmasnak találtam a gátfutó edzéseket, viszont ráéreztem az erdei futások ízére. A középiskolában minden más érdekelt, így csak az érettségire készülés idején frissítettem egy-egy kiadósabb futással. Közel lakunk a Nagyerdőhöz, akkoriban napi rutinná vált a futás. Már akkor is elkö-

telezett természet- és környezetvédő voltam, nem csak a mozgásigény vitt ki az erdőbe. (Azóta sem értem azokat, akik eldobják a csokipapírt, a műanyag palackot, az illegális személtelakások pedig különösen felbőszítenek.) Azóta több-kevesebb rendszerességgel futottam – mindig egyedül. Nekem a futás magányos tevékenység; egyrészt kihívás, másrészt testi-lelki felfrissülés, olyankor letisztulnak a dolgok, „összeáll a kép”. Az erdő illatai pedig minden évszakban csodálatosak! Három éve történt, hogy egy fatörzsön a szemembe akadt az Oxigén felhívása. Úgy döntöttem, elindulok, ez ad nekem ismét rendszerességet! Óvatos duhajként először 5, a következő évtől 10 km-en indultam. Lényegesen javult az állóképességem, így célul tűztem ki, hogy az 50. születésnapom előtt teljesítem a félmaratont. Két óra körüli idővel sikerült, amivel roppant elégedett voltam, mivel minden szempontból amatőr futónak tekintem magam. Profi viszont az a csapat, akik elkötelezetten, a sport és a fair-play iránti tisztelettel évről-évre lehetővé teszik az erdei futamokat – köszönet érte!

– 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.

A B-vitaminok (B₁, B₂, B₃, B₅) szerepe a szervezet energiaellátásában

Korábban már több itt megjelent cikkben írtam arról, hogy az izom (és persze minden más szövetünk) közvetlen energiaforrása az ATP (AdenozinTriPhosphate). Az ATP részleges lebomlása során ADP-vé és szervetlen foszfáttá alakul, közben energia szabadul fel, ezt hasznosítani tudjuk. No de vissza is kell alakítani a lebomlási termékeket ATP-vé, egy Oxigén Kupa 10 km-ének lefutása során, amihez a táplálékunk, elsősorban a szénhidrátok (cukrok) és lipidek (zsírok) elégetésére, oxidációjára van szükség (lihegünk is rendszeresen futás közben, hogy kellő mennyiségű oxigént juttassunk izmainkba). Gondoljunk bele, egy kanál étolaj (ami szinte tiszta zsír) súlyának legalább 90%-a szén és hidrogén. Kitűnő energiaforrások! A legnagyobb teljesítményű rakéták is hidrogénnel működnek. Ez a mérhetetlen nagyszámú hidrogénatom B-vitamin (B₂, B₃) származékokhoz kapcsolódva jut el az oxidáció végső helyére, a mitokondriumba, és hasonló a helyzet a szénatomokkal. Átalakulásuk során valamilyen formában B-vitamin (B₁, B₅) származékokhoz kapcsolódva alakulnak át.

Vegyük sorba, mire is kellenek ezek a vitaminok?

B₃-vitamin, niacin

A B₃-vitamin a szervezetben a NAD nevű hidrogénhordozóvá alakul. Szerepe van a tejsav kialakulásában, mert ha nincs elég oxigénünk (pl. az Oxigén Kupa utolsó 300 méterén), a cukorlebontás anaerob szakasza során keletkező hidrogént hordozó NAD (NADH) a hidrogénjét jobb híján (az oxigén jobb lenne, de nincs elég) piroszölősavra rakja, és tejsav keletkezik. Szerepe van a zsírsavak hidrogénjeinek begyűjtésében is. Napi szükséglete kb. 16 mg. Súlyos hiánya a pellagra nevű, bőrtünetekkel jelentkező betegséget okozza, mely halálos is lehet (manapság nagyon ritka).

B₂-vitamin, riboflavin

Előanyaga, a szintén hidrogénhordozó FMN-nek és FAD-nak. Gyakran kapcsolódik szorosan proteinekhez, szénhidrátok és zsírok lebontása során is szerepe van, mint hidrogén szállító működik. Napi szükséglet 1.4-1.6 mg.

B₁-vitamin, thiamin

Minden szőlőcukor-molekula kettéhasadva ideiglenesen B₁-vitaminszármazékhoz kapcsolódva alakul át olyan formává, hogy beléphessen a citrát ciklusba, ahol leadhatja hidrogénjeit a fentebb említett két vitaminból keletkező hidrogénhordozóknak. Így a cukor hidrogénjei hozzáférhetővé válnak a vízbe történő teljes oxidáció számára, melynek során ATP-t készítünk. Hiánya a beriberi nevű betegséget okozza, elsősorban egyoldalúan táplálkozó (pl. kizárólag hántolt rizst fogyasztó) populációkban ütötte fel a fejét korábban. Napi szükséglet 1-1.5 mg.

B₅-vitamin, pantothénsav

Ez a vitamin épül be a CoA-ba (Koenzim A), mely szerves savak hordozója, részt vesz a cukor- és a zsírllebontásban is. Nélkülözhetetlen, fontos vegyület. Napi szükséglet 6 mg.

A fentebb bemutatott mind a négy vízoldható vitamin részt vesz a táplálék energiává való alakításában, oxidációjában (természetesen más szerepük is van), így kiemelt jelentőségük van a sportteljesítményekben. Szerencsére ezek a létfontosságú anyagok jelen vannak számos mindennapi fogyasztott táplálékunkban, így teljes kiőrlésű gabonafélékben, tojásban, tejben, húsban, halban, gyümölcsökben stb. Egy átlagosan jó táplálkozás mellett külön vitaminfelvétel nem szükséges. Ha kétségeink vannak vitaminellátottságunkat illetően, forduljunk orvoshoz szakértő tanácsért. A recept nélkül beszerezhető vitamin komplexek szedése általában nem indokolt, ha hébe-hóba beveszünk egy ilyen vitamintablettát,



mely kiegyensúlyozott arányban tartalmazza ezeket a vitaminokat, káros nem lehet.

Hogy valami nagyon izgalmasat mondjak: múlt év végén megdöbbentő eredmény jelent meg a világ első számú biokémiai-molekuláris biológiai folyóiratában, a *Cell*-ben (*Cell* 2013; 155: 1624-1638). A 17 szerzős cikk vezető kutatója David A. Sinclair, a Harvard egyetem tanára (a Harvard a világ legjobb egyeteme a tavalyi rangsor szerint). Sinclair laboratóriuma azt találta, hogy az öregedés során a B₃-vitamin aktív származékának, a NAD-nak a koncentrációja lecsökken, ezzel elromlik a sejtmagból irányított és a mitokondriumban is történő fehérjeszintézis összhangja, és csökken az ATP, tehát az energiatermelés. Ez az öregedés egyik legjelentősebb eseménye. Öreg egerekbe óriási adag niacin-foszfátot fecskendeztek, és azt a megdöbbentő eredményt kapták, hogy az egerek gyakorlatilag jelentősen megfiatalodtak. Úgy néz ki, jó, ha el vagyunk látva B₃-vitaminnal, niacinnal. Ez a hír aztán megjelent a bulvársajtóban is, mely már úgy interpretálta a cikket, mint a fiatalítás könnyen elérhető lehetőségét.

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



Főtámogatóink



Támogatóink



Tudósítanak versenyekről



Az akadály fölött

Két alkalommal képviselte hazánkat olimpián, Európa-bajnokságon 5. lett fő számában, a 3000 m-es akadályfutásban, két alkalommal lett országos bajnok is ezen a távon, és két alkalommal mezei futásban Simon Attila, az FTC egykori kiváló távfutója.



– *Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod? Kinek köszönheted, hogy atléta lettél? Ki volt az az edző, akinek a legtöbbet köszönhetsz?*

– Az atlétikai pályafutásom nagyon egyszerűen kezdődött. 1953 szeptemberében a IX. kerületi Fáy András gimnáziumban kezdtem el a középiskolát. Itt az előcsarnokban volt egy tábla a következő szöveggel: „Gyere te is a Kinizsibe atletizálni!” Hát én mentem.

(Kinizsi volt a neve abban az időben az FTC-nek).

Németh Béla lett az edzőm, és az ő irányításával egész pályafutásom alatt dolgoztam. Mellesleg az edzőm, Németh Béla országos bajnok volt 10.000 m-en 1944-ben és mezei futásban két alkalommal.

Mint érdekességet említem meg, hogy egy felhívás alapján lettem atléta, pedig

édesapám, Simon István országos bajnok volt két alkalommal 5000 m-en, és mezei futásban. Ezenkívül országos csúcstot futott 5000 m-en, és részt vett 1936-ban a berlini olimpián.

– *Miért az akadályfutást választottad fő versenyszámodnak?*

– Az, hogy akadályfutó lettem, az is a véletlenül múlt. Dr. Sír József szövetségi kapitány 1960 tavaszán a tatai edzőtáborban magához hívott, és azt tanácsolta, hogy próbáljam meg az akadályfutást. Érvei azok voltak, hogy kimondottan lazának látott, és az előző mezei versenyek alapján pedig kitartónak, szívósnak.

Első versenyemen 9 percet futottam, és innen javultam 8:40,6-ra. Közben beleszerettem az akadályfutásba. Természetesen az akadály mellett síkon is sokat versenyeztem. 1500 m-en 3:42,6-ig, 3000 m-en 7:59,6-ig jutottam.

– *Európa-bajnokság döntőjében a 3000 m-es akadályfutásban 5. helyezést értél el. Hogyan emlékszel erre a versenyre?*

– A belgrádi Európa-bajnokságon elért 5. helyezésemre még ma is büszke vagyok, bár titokban dobogóról álmodoztam. Az álmom az előfutamban szertefoszlott, mert ráléptek az Achilles-inamra, így a döntőt fájdalomcsillapító injekcióval futottam.

– *Két olimpián is képviselted hazánkat. Mit jelentett ez neked?*

– Az olimpia minden versenyzőnek a nagy álma. Ahhoz, hogy az indulás jogát megszerezzük, akkor is szinteket kellett teljesíteni. A szintek eléréséhez nagy munkát, sok-sok edzést kellett teljesíteni, de megérte. Már az is egy nagyon kellemes érzés, amikor az utazó csapatba kerül az ember, ami tovább fokozódott, amikor megkaptuk a formaruhát. A nyitóünnepségen történő felvonulás már egyszerűen csodálatos. Ezek a pozitívumok. A negatívum pedig az, hogy a sok edzőmunka, akarás ellenére mélyen tudásszint alatti teljesítés.

– *Kik azok a versenyzők, edzők, akikre a legszívesebben emlékszel?*

– Én abban a korban versenyeztem, amikor a magyar futók a világ élvonalához jóval közelebb voltak, mint napjainkban. Kovács József – Bütyök – olimpiai 2. helyezett, Rózsavölgyi Pista olimpiai bronzérmes, dr. Szabó Miklós olimpiai 4. helyezett volt. Szentgáli Lajos pedig

Európa-bajnok volt 800 m-en. Nagyon-nagyon jó volt ezekkel az emberekkel versenyezni, arról nem is beszélve, ha egyszer-egyszer le is tudod győzni őket.

Rendeztek egy versenysorozatot 1963-ban, Népsport Kupa néven (5 versenyszám volt 2×1500 m, 2×3000 m, és 1×1500 m), amikor az egyik 3000 m-en tízen futottunk 8:10-en belül! A fenti nagy nevek mellett még nem is szóltam Iharos Sándorról, akit 1955-ben a világ legjobb sportolójának választottak, vagy a nagy utódról, Mecser Lajosról. Jó volt versenyezni Parsch Péterrel, Kiss Györggyel, Szerényi Popeye-jel vagy Sütő Jóskával, aki Tokióban az olimpián 5. helyezett volt.

Csodálatos versenyzői gárda volt akkor, jó volt atlétának lenni.

– *Mit adott számokra a sport, az atlétika?*

– Számomra ebben az időben a futás jelentett mindent, megteremtette a tökéletes közérzetet. Ezen túlmenően az atlétikának köszönhetem, hogy a civil életre is felkészített. Az FTC atlétikai szakosztályának akkor olyan vezetői voltak, akik arra készítettek, hogy a sport mellett tanuljak, és gondoljak a jövőmre is. Anyagi támogatásukkal elvégeztem az élelmiszeriparhoz közel álló főiskolát, amiért a mai napig igen hálás vagyok. (Az FTC az élelmiszer-gazdaság által támogatott egyesület volt).

– *Mit üzennél a mai közép- és hosszútávútlétáknak? Mi kell tenni ahhoz szerinted, hogy valakiből sikeres távfutó legyen?*

– Szerintem ahhoz, hogy valaki jó távfutó legyen, alapvetően szüksége van a futás szeretetére. Ez alatt azt értem, hogy mindent ez alá rendeljen, belső készítése legyen az igencsak fárasztó edzések elvégzéséhez. Szeressen edzeni, találja meg benne, ami szép, és állandóan versenyezzen önmagával a fő cél érdekében. Mind ezek mellett ahhoz, hogy valaki jó futó legyen, kell egy jó adag szerencse is. Jókora legyen olyan versenyeken, ahol megalapozott tudását jó eredményre tudja váltani.

A futás szeretete mindennek előtt, emeli ki az egykori kiváló atléta Simon Attila. Ezt hünen tükrözi az a tény is, hogy nagyszerű eredményeit ugyanannál az edzőnél és ugyanabban az egyesületben érte el. Egy példaértékű pályafutás minden szempontból.

Cseke



Az Oxigén Kupán