



HFM

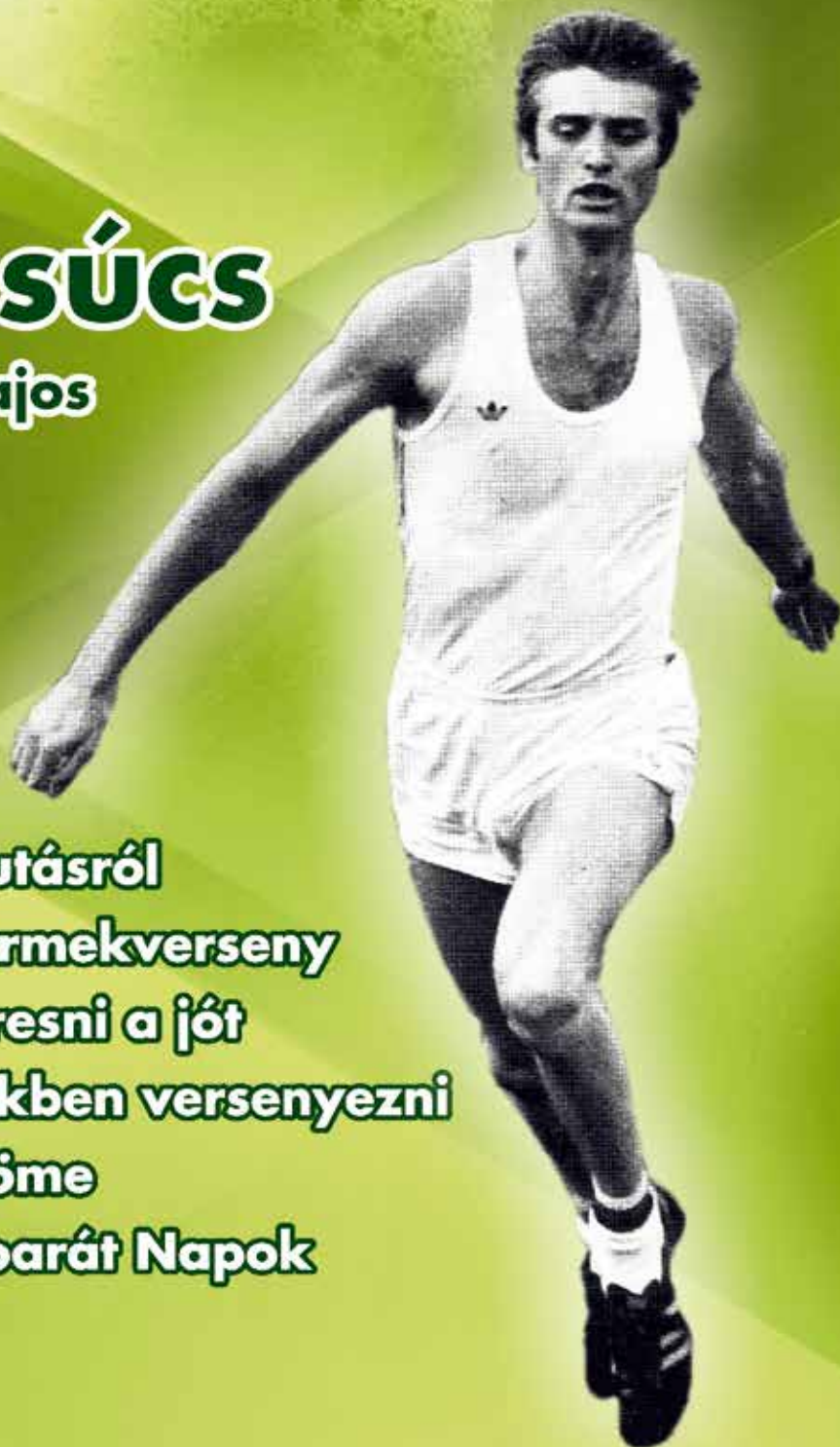
Hajrá Futás Magazin

Alapítva: 2015. I. évfolyam, 1. szám. 2015. július
Digitális kiadvány

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

Világcsúcs

Gresa Lajos



- Gondolatok a futásról
- Hajrá Futás gyermekverseny
- A futás által keresni a jót
- A magyar színekben versenyezni
- A találkozás öröme
- VII. Ebesi Sportbarát Napok
- Te miért futasz?

**Gratulálunk!**

Koroknai Máté, a DSC-SI kiváló 400 m-es gátfutója Tallinban, az utánpótlás Európa-bajnokságon 50,44 mp-cel 7. helyezést ért el. Edző: Giczei Csaba

Tisztelt Olvasó!

Ön az első példányát olvashatja annak a futással foglalkozó magazinnak, amelyet az Ebesei Sportbarátok Egyesülete, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület és a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület közösen jelentet meg.

A HFM, a HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN digitális formában jelenik meg 2015. július hónapjától.

A magazin alapvetően futásról, futóversenyekről, illetve ahhoz kapcsolódó eseményekről, és a futás népszerűsítéséről szól. Szeretnénk szólni a jelenről, a szép jövőről és a szép múltról. Terveink szerint a magazin évente három alkalommal jelenik meg.

A kiadvány elérhető a www.ebesisbe.hu, a www.hrse.eu és a www.hajrafutas.hu honlapokon, továbbá a Facebookon a HAJRÁ FUTÁS csoportban. A szerkesztők hozzájárulnak a kiadvány részben vagy egészben történő felhasználásához, terjesztéséhez.

Hajrá Futás!

Szerkesztők

**A futás nem korfüggő!****Hajrá Futás!****Gondolatok a futásról**

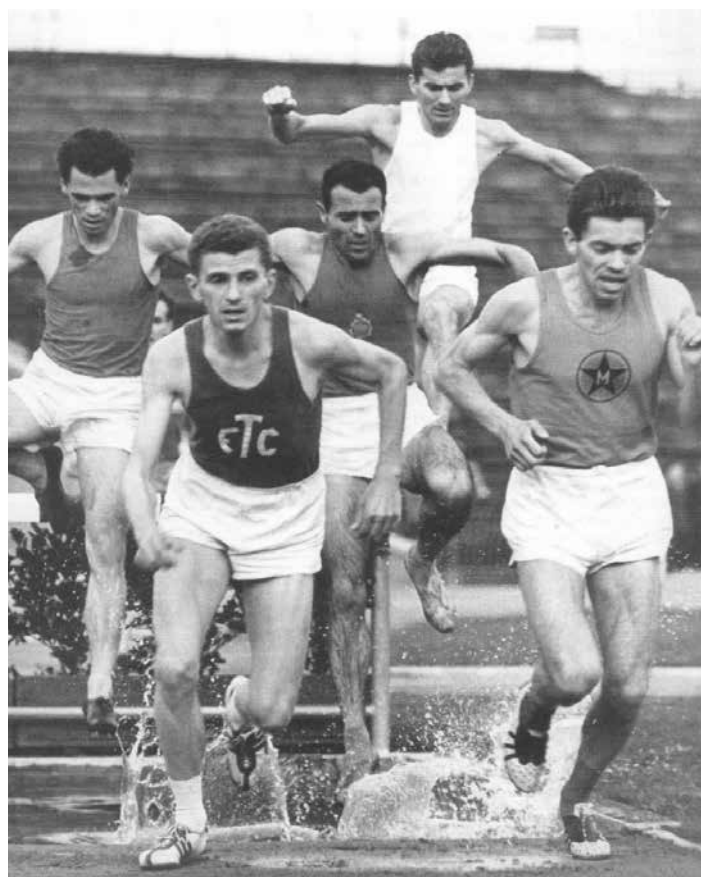
A világegyetem egyik legfontosabb elve az egyensúlyi elv, ami természetesen igaz az emberi szervezetre is. Az emberi szervezetnek adott mennyiségű/edzésre/mozgásra, futásra, táplálkozásra és pihenésre van szüksége ahhoz, hogy ez az egyensúlyi állapot kialakuljon.



Ha ez az egyensúly tökéletes, akkor alakul ki a tökéletes közérzet.

A tökéletes közérzet olyan állapot, amely az ember életében a fizikai és érzelmi egyensúly állapotából keletkezik. Ennek a tökéletes közérzetnek egyik fontos eleme az adott mennyiségű mozgás-futás igénye és elvégzése. A természet közeliségében, a kényelmi kellékektől távol végzett futás megtanít

örülni a legapróbb dolgoknak, és megtanít arra is, hogy legyőzzük saját magunkat. Uralkodni tudunk saját hibáink felett, következetesen bátorságot ad, hogy a tennivalókat szívvel-lélekkel tegyük, végezzük.

Hajrá Futás!**Simon Attila FTC elől.**

Olimpikon, az FTC sokszoros válogatott távfutója, Európa-bajnokságon 5. helyezett 3000 m akadályon, országos bajnok 2 alkalommal 3000 m akadályon és mezein. Legjobb eredménye a 3000 m-es akadályfutásban: 8:40,6 (1960).

HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

• Futással foglalkozó lap • Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztők: Rácz Ildikó, Sós Barnabás, Szolnoki Imre • A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25 • E-mail: istvanceke55@gmail.com • Telefon: 06-30-695-3880 • Az Ebesei Sportbarátok Egyesülete, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület és a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület közös digitális kiadványa • Fotók: Dremák Albert és Rácz Ildikó • Grafikai munkákat: ifj. Cseke István és Szabó László • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó •

A magazin letölthető a www.ebesisportbaratok.hu, a www.hrse.eu, a www.hajrafutas.hu honlapokról és a Facebook **HAJRÁ FUTÁS** csoportban.

A szerkesztőség hozzájárul a magazin egészben vagy részletekben történő másolásához és terjesztéséhez.

HAJRÁ FUTÁS GYERMEKVERSENY

Mottó: „Gyerekekkel foglalkozni annyi, mint jövőt építeni”



Az élet minden területén a legfontosabb a gyermek. A legnagyobb odafigyelést, törődést, szeretetet a gyermek felé kell nyújtani. Nem lehet ez másként a sport területén sem. Az utánpótlás megfelelő nevelése nélkül eredmény sincs. Mai számítógépes, internetes, okos telefonos világunkban különösen fontos a gyermekek egészséges, sportos nevelésének elősegítése. S talán ez az egyik legszebb feladat is.

Május 9-én indult útjára a HAJRÁ FUTÁS Nagyerdei gyermek futóverseny sorozat, amely 4 versenyből áll, és havonta egy alkalommal rendezésük meg 14 év alatti futótársaink részére.

A verseny célja: versenyzés biztosítása a csodálatos Nagyerdőben a gyermekek részére, továbbá a futás, és az egészséges életmód népszerűsítése. Az alábbi 4 korcsoportban versenyezhetnek fiatal futótársaink:

Gyermek Nyuszi futam 2008. január 1. után születettek 1,5 km-en, Serdülő I. futam (2006–2007) 2,5 km-en, Serdülő II. futam (2004–2005) 3 km-en, és a Serdülő III. futam (2002–2003) 3 km-en.

A verseny fővédnöke **Béres Ernő** világcscsútot futott atléta.

Béres Ernő: 1952-ben Helsinkiben az olimpián 7. helyezést ért el 5000 m-en; 1953-ban a 4×1500 m-es váltóban világcscsútot futott Iharossal, Rózsavölgyivel és Garayval; főiskolai világbajnokságon kétszer ezüstérmes, egyszer bronzérmes. Országos bajnokságot nyert 1500 m-en, mezein két alkalommal, és 5 alkalommal futott országos csúcsot.



A versenyen nevezési díj nincs.

Támogató barátaink jóvoltából ásványvizet, almát, csokoládékat tudunk biztosítani fiatal futótársainknak.

A versenysorozat utolsó fordulója augusztus 29-én lesz. Ekkor tartjuk meg az összetett verseny eredményhirdetését is. A korcsoportok első három helyezettei érem és oklevél mellett ajándékban is részesülnek; aki legalább 3 versenyen indult, oklevelet és ajándékot, a többiek oklevelet kapnak. Ezenkívül tartogatunk még egy-két meglepetést is, amivel remélhetőleg örömet tudunk szerezni a gyerekeknek.

A versenyekre igyekszünk meghívni egykori nagyszerű atlétákat, akik díjátadóként közreműködnek, és szereznek ezzel feledhetetlen pillanatokkal fiatal futótársainknak. Így együtt van jelen, és nyújt kezet a versenyen a SZÉP MÚLT a SZÉP JÖVŐ-nek.

A verseny létrejöttéért KÖSZÖNET a verseny főtámogatóinak, az AFV táblaüzemnek és a MEGAVILL Kft.-nek.

Cseke

A csengeri csapat

Megyénkben több mint 10 éve működik az atlétika. Fő profilunk a hosszútáv futás. Sportolóink igen lelkes gyerekek, akik szívesen mérettetnek meg versenyeken. Sajnos iskolai keretek között kevés a verseny, így nagyon örültünk, hogy indul a HAJRÁ FUTÁS versenysorozat. Profi szervezés, nagyon jó hangulat, színvonalas érmek és kemény távok jellemzik. Sportolóink örömmel vesznek részt a megmérettetésben, és küzdik le a hosszabb és hosszabb távokat. Gratulálunk a szervezőknek. Hajrá Futás! Hajrá Csenger!



Papp Szilárd csapatvezető

SZÉP MÚLT kezet nyújt a SZÉP JÖVŐ-nek

Béres Ernő

Lipcsei Irén

Mecser Lajos



Hajrá Futás!

A futás által keresni a jót

Enyediné Dobai Henriett ebesi futótársunk ismét példát mutatott mindannyiunk számára, hogy az emberi akarat csodákra képes. A tavalyi 195 km-es Balaton Szupermaraton 2. helyezése és a Baja-Szekszárd közötti 81 km-es ultramaraton ezüstérme után tudatosan arra készült, hogy teljesítse az Ultrabalatont, vagyis körbefussa a „magyar tengert”. Zöldhajnalban, amikor a nap sugarai még a horizont széleit sem simogatják, Heni már úton van. Sietni kell, hogy a gyerekek ébredése előtt hazaérjen és el tudja őket indítani iskolába, munkába indulása előtt. Napi 2 órát fut átlagosan, hétvégén többet is. Emberfeletti teljesítményeit, küzdelmeit, sikereit és örömeit sokszor nem is ismerjük, mert Heni egy végtelenül szerény, csendes hölgy. A vele készült riport apropóját a május végi ultrabalatoni verseny adta, melyet sikeresen teljesített! A 221 km-es Balaton körüli kört 29 óra alatt futotta le, mellyel a 6. legjobb időt érte el a hölgyek versenyében.



– Hogyan készültél fel erre a versenyre?

– Egy éve a bajai ultramaratoni verseny után kezdtem hinni abban, hogy meg lehet csinálni ezt a távot is. Igyekeztem úgy beosztani az időmet, hogy a napi 2x1 órát és a hétvégi 2-4 órát meg tudjam futni. A verseny előtt egy budapesti előadás keretében, a mélyen tisztelt dr. Lubics Szilvia ultrafutónőtől és edzőjétől, Lőrincz Olivértől kaptam nagyon fontos tanácsokat ahhoz, hogy a 221 km-t hogyan célszerű teljesíteni. Segítségükkel vizuálisan felosztottam a távot kisebb szakaszokra, melyeket gondolatban sokszor lefutottam, és így kibírni is könnyebb volt, jobban tudtam örülni minden részidőnek. Kevésbé gondoltam arra, milyen sok van még hátra. Futás közben határozottam el, hogy a 10 km-enként felállított tulipános jelzőköveket megérintem, és így még nagyobb erőt meríthetek a magam mögött hagyott távokból.

– Voltak –e komolyabb küzdelmeid, nehezebb és könnyebb szakaszaid a versenyen?

– Az első 100 km nehéz volt, mert a hőség mellett a nagy szintkülönbséggel is meg kellett küzdeni. 150 és 170 km között nagyon fájt a jobb térdem, és folyamatosan lassultam. Kissé kétségbeestem, hogy nem érek be szintidőn belül. Örömmel töltött el azonban, amikor az ebesi csapat elhaladt mellettem, és a férjem, Enyedi Attila is folyamatosan biztatott. Mivel ő már a nagyatádi ironmant kétszer teljesítette, próbált segíteni abban is, hogy a frissítópontokon kívül mikor kell táplálékkiegészítők pótlásáról gondoskodnom. Kezdtém elmeredni, és már abban sem voltam biztos, hogy végig tudom csinálni. Egyre jobban bicegtem, szinte vonszoltam magam az éjszakában. Mély helyzetbe kerültem és kitört belőlem a sírás, majd imádkozni kezdtem a roncs lábaimhoz, hogy ne adják fel. Erőt merítettem szeretteimtől is, akik komoly betegségből álltak talpra az erős hitük által. Közben hajnalodott, és megérkezett a csoda, már csak 30 km volt hátra, és újra helyrejöttem, felszabadultnak és energikusnak éreztem magam. „Innen már négykézláb is ki lehet bírni”, biztatott a férjem. Célba érkezésem után csodálatos megnyugvást éreztem. Sikerkült!

– Egy ilyen erőpróba után mi a legközelebbi célod?

– Mivel első próbálkozásra célba értem, úgy érzem, képes vagyok teljesíteni a távot jövőre is, ha lesz rá elég időm készülni a család mellett. Amennyiben elindulok, az idei időeredményemen szeretnék javítani.

– Mit csinálnál másképp a jövőben, ha hasonló teljesítményre vállalkoznál?

– Tudatosabban figyelnék arra, hogy mi kell a szervezetemnek. A táplálékkiegészítőkre is több hangsúlyt fektetnék. A nyújtásokat is komolyabban kell vennem, és több időt kell szánnom rá.

– A futás szeretete milyen hatással van a hétköznapjaidra?

– Átszövi a hétköznapjaimat, pozitívabban gondolkodom általa. Sokkal energikusabb, lendületesebb és kitartóbb vagyok a munkahelyemen. A futás által igyekszem mindenben a jót keresni, az élet szép oldalait meglátni. Magát az életet is jobban tiszteltem, és hálás vagyok azért, hogy egészséges vagyok. Egy kiadós futás után sokkal békésebb, nyugodtabb, türelmesebb és alázatosabb vagyok az emberek iránt. Ha rendszeresen futok, a legmélyebb helyzetekből is könnyebben kijutok, szinte egy személyiségfejlesztő zárandókút, amíg mozognak a lábaim.

Köszönöm szépen a beszélgetést és további szép sportsikereket!

Sós Barnabás

Ők is körbefutották



Először állt rajthoz az ebesi S-BEBS csapat, hogy váltóban körbefussák a Balatont. Ez a kihívás elsőre sikerült. A szép táj, a sportbaráti kapcsolatok és a kellemes élmények hatására már most készülnek a futók, hogy a jövő évi, 10. jubileumi Ultrabalaton versenyen sikeresen szerepeljenek.

A képen:

Szoboszlai Boglárka – Szoboszlai Pélei Szilvia – Rácz Ferenc – Egri Ferenc – Nagy Anita – Kovács Attila – Ferencziné Nagy-Horváth Mariann – Léránt Antónia – Szoboszlai Csaba – Misák Sándor.

A magyar színekben versenyezni

Van köztünk egy fiatalember, egy atléta, aki egyre javuló eredményekkel rukkol elő az utóbbi időkben. Mosolyát, vidámságát mindenki ismeri, akaratereje határtalan, kitartása töretlen, sugárzik róla az elszántság. Szőke göndör hajkoronáját a lányok is megcsodálják. Küzd azért, hogy egyre jobb és jobb legyen. Még csak 27 éves, így tudatos felkészülése révén még nagyobb sikereket érhet el. Ez évben nemzeti színekben is indult és kiválóan teljesített, de nem ül a babérjain, már a két év múlva megrendezendő Nyári Siketlimpiai Játékokra készül. Nos, valószínűleg mindenki ráismert a HRSE kiválóságára, Bojtor László a beszélgetőtársam, aki nemrég a Kékesre futott fel egy órában belül.



– Hogyan és mikor kerültél kapcsolatba az atlétikával, ezen belül a futással, illetve a triatlonnal?

– Amikor bekerültem a Debreceni Egyetem földrajz-idegenforgalmi szakára, lehetőségem nyílt a sportolásra is. Már a középiskolában is sokat sportoltam, de az egyetemen már tudatosan álltam hozzá, és olyan sportágat akartam választani, amiben eredményes lehetek. Eleinte az úszás és a foci állt közel hozzám, de amikor elmentem az első Oxigén Kupa rendezvényre, ott tetszett meg igazán a futás. Emellett, mivel kerékpározni is nagyon szeretek, így minden évben elmegyünk a barátaimmal többnapos túrákra, ahol jól kihajtuk magunkat. További nagy szerelem a vízitúra, amit minden évben megszervezünk a cimborákkal – egyébként ebből írtam a szakdolgozatomat is. Talán innen jött az ötlet, hogy kipróbáljam a triatlon is.

– Miért kezdted el futni, illetve mi vezetett erre?

– Középiskolában fociztam és vízilabdáztam, bár a szüleimnek nem tetszettek ezen csapatsportok a durvaságok és a sérülések miatt, ezért úgy döntöttem, hogy egyéni, de nem küzdősportra váltok. Ebből alakult ki a futás, amelyben egészen jól fejlődtem. A testvérem a tájékoztató futásra invitált, kipróbáltam azt is, de számomra bonyolult volt, így maradtam a futásnál.

– Legrövidebb távú versenyeid, illetve eddigi leghosszabb viadalaid?

– Eleinte rövidebb távokon (5-10 km) indultam, majd kitört rajtam a „félmaratonmánia”, amely azóta a maratoni távval bővült. Időközben egyesületet találtam (HRSE) és edzőre is leltem (Szilágyi László), ami nagyban megkönnyíti a versenyzésemet. Eddig 33 félmaratont és 7 maratont nyomtam le. Legjobb eredményeim: 1:24:11 Telekom Vivicitta ; 3:09:54 V. Rotary futófesztivál.

– Melyik az a verseny, amely a szemeid előtt lebeg és szeretnél rajta indulni, de eddig rajtad kívüli okokból nem sikerült még mindez?

– Nagy álmom, hogy egyszer a Boston Maratonon indulhassak az USA-ban, továbbá a Hawaii-szigeteken triatlon versenyen szerepelni még.

– Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb?

– Felejthetetlen élmény volt a 2015. május 10. napján Lublinban (Lengyelország) megrendezett I. Siketek Maraton Európa-bajnoksága, ahol hazámat egyetlen támogatott versenyzőként képviselve, nagy hajrában – a cél előtt nem sokkal – megelőztem a belga versenyzőt, így negyedik lettem, 3:12:53 idővel. Szívesen gondolok vissza más külföldi megmérettetésemre is – Brüsszel, Nizza, Nagyvárád.

– Mióta vagy tagja a Hajdú Rendészeti Sportegyesületnek, és hogyan, ki által léptél be az egyesületbe?

– 2013-ban egy a Hortobágyon megrendezett versenyen ismerkedtem meg a csapat tagjaival, akiknek Szentpéteri Dia mutatott be. Azóta töretlen jó kapcsolatban, barátságban vagyunk, sok helyre közösen járunk.

– Szabadidődben mit csinálsz, mi a kedvenc hobbid?

– Leginkább úszni, bringázni és futni szeretek, de az internettel és a filmekkel is ki tudok kapcsolódni, csakúgy, mint az olvasással. A tévéműsorok közül leginkább a sportcsatornák adásait élvezem.

– Mik a rövid és hosszú távú céljaid a sportban?

– Készülök a Nagyatádi Ironman versenyre, nemrégén voltam Nagyvárádon a Száldobágyi-tó környékén megrendezett féltávú-ironman viadalon, ahol 5:26 alatt teljesítettem a kitűzött célokat. Jövőre nagy kihívás lesz számomra a Balaton Szupermaraton, majd 2017-ben Ankarában (Törökország) megrendezendő Nyári Siketlimpiai Játékokon való részvétel.

– Meddig lehet szerinted „bűntetlenül”, sérülésmentesen futni, illetve meddig tervezed még a hosszútávfutást?

– Az olimpiáig keményen fogok készülni – utána majd meglátom, hogy egészségileg milyen állapotban leszek, de természetesen figyelek a testem által adott jelekre, és ennek megfelelően szedek vitaminokat, porcerősítőket. Szükséges pihenőnapokat is beiktatnom, amikor a regenerálódás a főszerep.

– Hány alkalommal és mennyit futsz hetente?

– Téli alapozás során majdnem mindennap futok, így hetente 100 km a megtett táv. Tavasszal és nyáron, mivel sok versenyem van, elegendőnek mutatkozik a 60-70 km hetente. Ősszel pedig hagyok magamnak egy kis pihenőt a következő idényre való felkészülés végett is.

– Hogyan telik egy napod a versenyek előtt? Mit eszel, iszol versenyek előtt, után?

– Általában a helyszínre utazok és ott úszok, átmozgatást végzek. A versenyek előtt tésztaféléket eszem, szénhidrátfeltöltés gyanánt, versenyek után pedig levesféléket fogyasztok, ez leginkább a folyadékpótlás miatt szükséges. Közvetlen verseny előtt a már bevált vajás-mézes kenyéret szoktam enni. Természetesen a vitaminokat és izotóniás italokat is megfelelő mennyiségben viszem be a szerzetembe.

– Mennyire fontos az életedben a tudatos táplálkozás?

– Már több mint egy éve a déli harangszóig csak gyümölcsöt eszem, a tejet is mellőzöm, bár korábban mindig kakaót reggeliztem péksüteménnyel vagy müzlivel. Nagyon sok zöldséget fogyasztok. Ebédre és vacsorára sovány húsokat, halat szoktam enni. Vértételre is eljárak fél évente, hogy lássuk, minden rendben van-e.

– Mennyire vagy izgulós típus?

– Korábban az voltam, de manapság már nem nagyon izgulok. Azért az Ironman és maratoni futások előtt még van bennem egy pici félsz amiatt, hogy meg tudom-e csinálni az általam elvárt időre vagy sem.

– Mit üzennél azoknak, akik még nem sportolnak, illetve akiket még nem fertőzött meg a futás szeretete?

– A fiataloknak azt üzenném, hogy az állandó számítógépezés és bulizás helyett a sportolással, a természetjárással vezessék le felesleges energiájukat, továbbá a nevezési díjakra költsék a pénzüket. Így nagyon sok ismerősre, barátára lelhetnek, és valószínű, hogy az életük is színesebbé válik, és persze az egészségüket is óvják. Az idősebbek figyelmét arra hívnám fel, hogy sohasem késő elkezdni. Nem feltétlenül kell futni, elég egy rövidebb gyalogtúra a hegyekben – bizonyosan feltöltődnének és várnák a következőt.

Díós György

A találkozás öröme



Kovács Attila újból a dobogó tetején

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület május 30-án Budapesten, a TF-pályán, a Koltai Jenő Sportközpontban rendezte meg az 1950-es, 60-as, 70-es és 80-as évek rövidtávfutóinak találkozóját. A házigazda a Testnevelési Egyetem volt. A meghívást 47 atléta fogadta el, köztük olyan kiválóságok, mint Gresa Lajos, aki 1976-ban 6,4 mp-cel világcúcsot futott fedett pályán 60 m-en és Kovács Attila, aki az 1987-es, Rómában megrendezett világbajnokságon 4. helyezést ért el 100 m-en, és ezzel az eredménnyel akkor a földkerekség leggyorsabb fehér futója lett.

A találkozóra érkező atlétákat szép, napsütéses idő fogadta. A találkozás örömteli és megható pillanatai következtek. Sokan évtizedek óta most látták újra egymást, utoljára talán amikor a pályán versenyeztek egymással. Egy kis rövid köszöntő keretében az egyesület egy emléklapok ajándékozott Gresa Lajosnak a közel 40 éve futott világcúcsának emlékére, majd minden atléta egy tablóképet is tartalmazó emléklapot és a 47 kiváló atléta nevével díszített pólót kapott ajándékba.

Ezután az atlétákat egyenként felszólították a dobogóra, ahol Szalma László, a TF tanszékvezetője adta át az egyesület által felajánlott egyedi érmet és serleget, miközben a riporter elmondta a nagyszerű sportemberek legszebb eredményeit.

A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület célja, hogy 5 évente megrendezze az egykor maradandót alkotott rövid- és hosszútávfutó atléták találkozóját, ezért 2016-ban a női rövidtávfutókat szeretnénk vendégül látni Debrecenben.

A találkozóról készült fotók megtalálhatók a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.

Hajrá Futás!

Cseke



Mottó: „Aki nem ismeri a múltját, nem igazodik el a jelenben, és nem tudja a jövőjét sem építeni.”

Vannak társadalmilag elismert értékek, mint a család, mint az összetartó közösség, és mint a barátság. Mindennek egy alapja van, ugyanaz a kohézió, ami működteti, élteti és fenntartja: ez pedig a szeretet. Ez látszott az arcokon a TF-pályán ezen a ragyogó napsütéses szombati napon. És ugyanez a szeretet szülte meg magát a gondolatot Cseke Pistában az 50-es, 60-as, 70-es és 80-as évek magyar bajnoki érmes sprintereinek találkozójára, amit nagy örömmel fogadott el mindenki. Ahogy egy ilyen találkozón lenni szokott, röpködtek az anekdoták, a mosolyt konzerválva az amúgy is feldobott hangulattól sugárzó arcokon. Jó volt körbenézni, jó volt ismét egy levegőt szívni, és igenis boldogság volt megélni azt a néhány pillanatot, amikor a szpiker – Igaz Bálint – elsorolta a legfontosabb eredményeit azon

atlétának, aki a dobogó legtetején állva átvehetett egy kupát, egy emléklapot és egy emlékérmét Szalma Lacitól. Attól a Szalma Lacitól, aki jelenleg a TF Atlétika Tanszékének tanszékvezetője, aki önmagában is legenda, és aki örömmel állt a kezdeményezés mögé és biztosított helyszínt a találkozó részére. Köszönet a támogatóknak is, Orendi Misinek, Lengyel Jánosnak, Buzgó Józsinak és a Nemzeti Sportnak, valamint a további szponzoroknak, biztosították egy kiváló gondolat színvonalas megvalósítását. A múlt értékeinek köztudatban tartása előmozdítja a jelen értékteremtő munkáját is, és egyben egy jóleső elismerés is azok felé az atléták felé, akik egykoron a magyar atlétika genj csillogtak. **KÖSZÖNJÜK, PISTA! KÖSZÖNJÜK, LACI!**

Menczer Gusztáv



A meghívott atléták legjobb eredményei

VB: Világbajnokság, EB: Európa Bajnokság, FP. VCS.: Fedett pályás világsúcs, OB: Országos Bajnok Egyéni, OCS: Országos Csúcs, O.B. FP.: Fedett Pályás Országos Bajnok Egyéni, OCSF: *Országos Csúcs Fedett Pályán.*

- Aradi János** O.B. 400 m gát, O.B. 2×4×100 m váltó, O.B. 2×4×200 m váltó, O.B. 4×400 m váltó, O.B. FP. 4×180 m váltó, 2×O.CS. 4×100 m váltó, O.CS. 4×200 m váltó
- Babály László** Olimpikon 1980 Moszkva, EB 6. 4×100 m váltó, O.B. 200 m, O.B. FP. 200 m, O.B. 4×400 m váltó, O.B. FP. 4×180 m váltó
6×O.CS. 4×100 m váltó, 2×O.CS. 4×200 m váltó
- Bakos György** Olimpia 8. 1988. Szöul 4×100 m váltó, VB. 6. 110 m-es gát, Fedett EB 1. 60 m gát, Fedett EB 2. 60 m gát, EB 5. 4×100 m váltó
IFI EB 2. 110 m gát, IFI EB 4. 4×400 m váltó, O.B. 12×110 m gát, O.B. FP. 7×60 m gát, O.B. 4×4×100 m váltó, O.B. 4×4×200 m váltó
O.B. 2×4×400 m váltó, 11×O.CS. 110 m gát, 2×O.CS. 4×100 m váltó, O.CS. 4×200 m váltó, 2×O.CS. 4×400 m váltó
- Bartha Attila** O.B. 110 m gát
- Bágyi Róbert** O.B. 3×400 m gát
- Bátori István** EB 8. 4×400 m váltó, O.B. 100 m, O.B. 4×100 m váltó, O.B. 2×4×200 m váltó, O.B. 5×4×400 m váltó, O.CS. 100 m, O.CS. 4×200 m váltó
- Benkő János** O.B. 400 m gát, 4×O.CS. 4×4×400 m váltó
- Bodó Béla** O.B. FP. 60 m gát, O.B. 4×200 m váltó, O.B. FP. 4×180 m váltó, 2×O.CS. 110 m gát, O.CS. 4×100 m váltó, O.CS. 4×200 m váltó
- Bognár László** Fedett EB 6. 60 m gát, O.B. 110 m gát, O.B. FP. 3×60 m gát
- Csapó Lajos** O.B. FP. 400 m, O.B. FP. 4×180 m váltó
- Csányi Zoltán** O.CS. 110 m gát
- Farkas Tibor** O.B. 4×100 m, O.B. 3×200 m, O.B. 4×4×100 m váltó, O.B. 2×4×200 m váltó, O.B. FP. 4×180 m váltó, O.CS. 100 m, 4×O.CS. 4×100 m váltó
O.CS. 4×200 m váltó
- Fetter György** Olimpikon 1988. Szöul, O.B. 200 m, O.B. 3×4×100 m váltó, O.B. FP. 4×200 m váltó, 2×O.CS. 4×100 m váltó
- Fluck Miklós** O.B. 110 m gát
- Fügedi József** O.B. 200 m, O.B. 400 m, O.B. FP. 200 m, O.B. 4×100 m váltó, O.B. 4×200 m váltó, O.B. 3×4×400 m váltó, O.B. FP. 4×180 m váltó,
O.CS. 4×100 m váltó, O.CS. 4×200 m váltó, 3×O.CS. 4×4×400 m váltó
- Giczei Csaba** O.B. Dobogó 400 m gát
- Gresa Lajos** FP. VCS: 60 m: 6,4 1976. 01. 17. Budapest, Fedett EB 7. 60 m, O.B. 3×100 m, O.B. FP. 3×60 m, 6×O.CS. 100 m, O.CS. 200 m, 4×O.CS. 4×100 m váltó
- Karaffa László** Olimpia 8. 1988. Szöul 4×100 m váltó, VB. 6. 4×100 m váltó, EB 5. 4×100 m váltó, O.B. 3×200 m, O.B. FP. 60 m, O.B. FP. 200 m, O.B. 6×4×100 m váltó
O.B. FP. 4×200 m váltó, 3×O.CS. 4×100 m váltó
- Katona Ervin** O.B. 400 m, O.B. 3×4×200 m váltó, O.B. 5×4×400 m váltó
- Korona László** O.B. FP. 200 m, 2×O.CS. 4×100 m váltó
- Kovács Attila** Olimpia 8. 1988. Szöul 4×100 m váltó, VB. 4. 100 m-en, VB. 6. 4×100 m váltó, FP. EB. 5. 60 m, EB 5. 4×100 m váltó, EB 6. 4×100 m váltó, O.B. 11×100 m,
O.B. 4×200 m, O.B. FP. 3×60 m, O.B. 4×4×100 m váltó, 2×O.CS. 100 m, 3×O.CS. 200 m Ma is! 20,11 1987., 5×O.CS. 4×100 m váltó, 2×O.CS. 4×200 m váltó
- Léplöd Endre** Olimpikon 1976. Montreal, O.B. 100 m, O.B. FP. 2×60 m, O.B. 4×400 m váltó, 2×O.CS. 100 m, O.CS. 200 m, 4×O.CS. 4×100 m váltó
- Lombos Dezső** O.B. 4×400 m gát, O.B. 4×100 m váltó, O.B. 2×4×200 m váltó, O.B. 4×400 m váltó, O.CS. 4×400 m váltó
- Lukács László** O.B. 200 m, O.B. 4×400 m váltó, 2×O.CS. 4×100 m váltó
- Magyar Gyula** O.B. 200 m, O.B. FP. 2×200 m, O.B. FP. 400 m, O.B. 8×4×100 m váltó, O.B. 4×4×200 m váltó, O.B. 4×400 m váltó, O.B. FP. 2×4×180 m váltó
5×O.CS. 4×100 m váltó, O.CS. 4×200 m váltó
- Menczer Gusztáv** FP. E.B. 7. 400 m-en, O.B. 3×400 m, O.B. FP. 3×400 m, O.B. 6×4×100 m váltó, O.B. 4×4×200 m váltó, O.B. 5×4×400 m váltó, O.CS. 400 m, O.CS. 4×100 m váltó
5×O.CS. 4×400 m váltó
- Mélykúti Béla** O.B. 6×110 m gát, 5×O.CS. 110 m gát
- Mihályfi László** Olimpikon 1964 Tokió, EB 6. 4×100 m váltó, O.B. 3×100 m, O.B. 6×200 m, O.B. 3×400 m, O.B. 2×4×100 m váltó, O.B. 3×4×200 m váltó, O.B. 4×400 m váltó
3×O.CS. 100 m, 12×O.CS. 4×100 m váltó, O.CS. 4×200 m váltó, 3×O.CS. 4×400 m váltó
- Milassin Loránd** O.B. 7×110 m gát, O.B. FP. 2×60 m gát, 8×O.CS. 110 m gát, O.CS. 4×200 m váltó
- Molnár Tamás** Olimpikon 1992. Barcelona, IFI EB 3. 400 m, IFI EB 4. 4×400 m váltó, O.B. 200 m, O.B. 5×400 m, O.CS. 300 m Ma is! 32,46 1992., O.CS. 400 m
- Nagy István** Olimpikon 1980. Moszkva, VB. 6. 4×100 m váltó, Fedett EB 2. 200 m, Fedett EB 3. 200 m, EB 6. 4×100 m váltó, O.B. 2×100 m, O.B. 5×200 m, O.B. FP. 2×60 m
O.B. FP. 4×200 m, O.B. 2×4×200 m váltó, O.CS. 100 m, 6×O.CS. 200 m, 8×O.CS. 4×100 m váltó, 2×O.CS. 4×200 m váltó, 2×O.CS. 4×400 m váltó
- Nagy Tibor** O.B. 4×200 m váltó, O.B. 4×400 m váltó, O.B. FP. 4×180 m váltó, O.CS. 4×100 m váltó, O.CS. 4×200 m váltó
- Oros Ferenc** O.B. 400 m gát
- Petőházi Tibor** O.B. 200 m, O.B. FP. 200 m, O.B. 4×100 m váltó, O.B. 4×200 m váltó
- Rábai Gyula** Olimpikon 4×100 m váltó, EB 8. 4×400 m váltó, O.B. 2×4×100 m váltó, O.B. 3×4×200 m váltó
- Retezár Imre** O.B. 11×110 m gát, O.B. 3×200 m gát, O.B. 4×100 m váltó, 9×O.CS. 110 m gát
- Rezák Pál** O.B. 2×100 m, O.B. 2×200 m, O.B. 5×4×100 m váltó, O.B. 4×4×200 m váltó, O.B. 4×400 m váltó
- Ringhoffer Zsolt** O.B. 3×400 m gát, O.B. 4×400 m váltó, 4×O.CS. 400 m gát
- Rozsnyai Huba** Olimpikon 1964. Tokió, O.B. 100 m, O.CS. 100 m, 3×O.CS. 4×100 m váltó
- Rózsa István** O.B. 6×400 m, 3×O.CS. 400 m, O.CS. 4×400 m váltó
- Simon-Balla István** O.B. 5×400 m gát, O.B. 3×4×400 m váltó, O.CS. 400 m gát, O.CS. 4×100 m váltó
- Szalai József** IFI EB 4. 4×400 m váltó, O.B. 3×400 m gát, 4×O.CS. 400 m gát
- Takács István** O.B. 2×400 m gát, O.B. FP. 400 m, O.B. 2×4×100 m váltó, O.B. 4×200 m váltó, O.B. 9×4×400 m váltó
O.B. FP. 2×4×180 m váltó, 2×O.CS. 4×100 m váltó, 4×O.CS. 4×400 m váltó
- Tatár István** Olimpia 8. 1988. Szöul 4×100 m váltó, VB. 6. 4×100 m váltó, EB 6. 4×100 m váltó, O.B. 100 m, O.B. 200 m, O.B. FP. 3×60 m, O.B. FP. 200 m,
O.B. 10×4×100 m váltó, O.B. 4×4×200 m váltó, O.B. FP. 4×180 m váltó, O.B. FP. 2×4×200 m váltó, O.CS. 100 m, 14×O.CS. 4×100 m váltó,
2×O.CS. 4×200 m váltó
- Vasvári Sándor** O.CS. 400 m, 3×O.CS. 4×400 m váltó
- Vértesy Miklós** O.B. 2×400 m gát
- Zarándi László** Olimpia 3. 4×100 m váltó, Európa-bajnok 4×100 m váltó, O.B. 4×200 m váltó

Te miért futasz?

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

Azt kérdeztük tőlük: te miért futasz?

Gulyás Vera távfutó

Már gyerekkoromtól kezdve a sport határozza meg az életemet, az indítást a szüleimnek köszönhetem. Kipróbáltam több sportágat is, tornáztam, kosárlabdáztam, mindkettőt évekig. Ezeket és még sok más sportot is nagyon szeretek, aki ismer, tudja, hogy szívesen megyek bárhová, bármikor, ha mozgásról van szó. Viszont az idő múlásával rájöttem, hogy a futás áll hozzám a legközelebb, ebben találtam meg igazán önmagam. Valójában nem kell semminek motiválni ahhoz, hogy futócipőt húzzak, az érzés jön magától. Azt hiszem, ilyen az, amikor az ember úgy érzi, csak így lehet teljes. Futás nélkül el sem tudnám képzelni az életemet. Hogy mit jelent számomra? Mindent. Mindent, ami feltölt, erőt ad, gondolatokat ébreszt, megoldásokat nyújt, feszültséget old, kikapcsol. A futásnak minden része jó, az elejétől a végéig. Mindenki maga döntheti el, hogy mikor mire van szüksége, egyedül fut a gondolataival vagy pedig társaságban, mert éppen arra van szüksége. Mindkettőnek megvan a maga szépsége és építő ereje. A futás küzdésre, kitalásra tanít, az emberi jellemet ezáltal nagyon pozitívan befolyásolja, mert ezeket a fontos értékeket az élet más területein is kamatoztatni lehet. Úgy gondolom, hogy az én életemben mindig méltó helyet kap majd a futás, még akkor is, ha majd idősebb leszek. Lépnem kell egyik lábbal a másik után, hogy előre haladjunk, hogy egészségesek és fittekek maradjunk. A futás nekem maga a repülés, a szív és a lélek szárnyalása, az álmok fizikai megvalósulása.



döntéseimet is vagy dűlőre jutni egy kérdésben. A futás mindig segít, úgy érzem. Ha kell, ki tudok szakadni a hétköznapi mókuskerekéből, amikor kimegyek egy több órás futásra az erdőbe, nem zavar senki és semmi, tudok magamra figyelni és feltöltődni. Egészségem szempontjából is kimagasló szerepe van a futásnak. Egy élsportolónak hatványozottan oda kell figyelnie magára és az egészségére. A futás és a rendszeres testmozgás hatására fizikálisan sokat erősödtem az évek alatt, keringésem is rengeteget fejlődött, jobban eszem, jobban alszom, kiegyensúlyozottabb vagyok, majdnem teljesen elmúlt a pollenallergiám, és gyógyszerek nélkül tudom élni a hétköznapijaimat. Ha már csak ezeket vesszük, már megérte elkezdni futni. Úgyhogy mindenkit csak arra biztatok, hogy fussanak és hódoljanak ennek a szép sportnak. HAJRÁ FUTÁS!

Szoboszlai Boglárka amatőr futó

Eddig el sem gondolkodtam, mi a jó a futásban. Miért jó kínlódni a levegővételrel? Miért jó, hogy a lábamon nyomó fájdalommal újra és újra ellököm magam a földtől? Miért jó „sz szenvedni”? Röviden és tömören azért, mert boldoggá és szabadabbá tesz. Olyan eufórikus állapotba kerülök futás után, sokszor közben is, mint soha máskor.



Épeszű ember nem erőlködik önszántából, mert az nehéz. De én ez alapján sosem voltam épeszűnek mondható. Mindig is a nehezebb utat választottam, szeretek megküzdeni a kihívásokkal, ami igaz, hogy nem könnyű, de legalább

igazán boldog. Ez a helyzet a futással is. Egyszer (csodával határos módon) beleszerettem, és azóta az egész életemet felforgatta. Tényleg érzem a változást magamban, teljesen új ember lettem. Úgy gondolom vidámabb, magabiztosabb, lazább, felszabadultabb és boldogabb lettem. Futás közben szabad vagyok, igazán szabad. Bár a testem a földön fut, én magam a madarakkal vagy a széllel együtt szárnyalok. Futás közben sosem gondolok semmire, a pillanatnak élek. Mintha megállna az idő... Önmagam vagyok, egyedül vagyok, és mégsem vagyok magányos. Futás közben megszűnik minden probléma, mindenről elfelejtkezem, nincs más, csak én, a természet, az út és a pillanat. Több boldogsághormont tartalmaz számomra, mint eddig bármi. A föld felett járok. Tele vagyok energiával és életkedvvel. Új értelmet nyer az élet.

Egyszer előfordult, hogy elsírtam magam a szenvedésben, fájdalommban. Éreztem, hogy itt a vége a testemnek, eddig bírom. De akkor valaki belülről nem engedett. Nem hagyta, hogy megálljak, hogy feladjam. Megküzdött keményen minden egyes lépésért, amik olyan fájdalommal jártak, hogy az leírhatatlan. És mégis ő nyert. Ekkor éreztem először igazán, mit jelent legyőzni önmagam. Mégis hazafutottam, pedig nem bírtam. Addig is tudtam, hogy nincs lehetetlen, de akkor tapasztaltam igazán. A legszebb az egészben az, hogy azóta is ez az egyik kedvenc futásom.

Élvezem, hogy ez a sportörület megkülönböztet a többiekétől. Érzem, hogy más vagyok, mint ők. Nem több, csak más. A társaságomba is egyre több fanatikus kerül be, akik hasonlóan eltökéltek, céltudatosak, boldogok.

Szóval számomra a futás a szabadság, a boldogság, az öröm, az önbizalom, a felszabadultság, az erő, önmagam, vagyis maga az élet. Sosem élek annyira, mint futás közben.

Kovács Zsolt ultrafutó

Mit is jelent számomra a futás?



Végtelen szabadságot, kikapcsolódást, örömet, felszabadulást, kihívást és még sorolhatnám. Közel 15 éve hódolok ennek a szenvedélyemnek, az életem részévé vált. Futással kezdem a napomat, és este szinte ezzel is fejezem be. Egy örök barátság ez minden bizonnyal. Amikor elkezdtem, esetlen, gyenge kamaszként nemcsak testileg, de lelkileg is erőssé tett a sport, a futás. Más emberré tett. A futás és a versenysport által olyan közegbe és társadalomba kerültem, mely nagyban meghatározta és a mai napig

meghatározza az életemet, hálás vagyok a sorsnak ezért. Rengeteg barátságot kötöttem, új kapcsolatokra tettem szert, sok kedves és jó embert ismertem meg a futás által. A versenyeken szerzett csodálatos élményeket senki sem veheti el tőlem szerencsére, mindig megmaradnak nekem. Futok, ha jó kedvem van, futok, ha szomorú vagyok, futok, ha esik, futok, ha fúj, ezt nem lehet megenni. Lassan 15 év után is találok új kihívásokat, motivációt és örömet a futásban. Egy hosszú futás alkalmával van időm gondolkodni, meditálni, akár a sportbeli, akár a civil élet dolgai, problémái jutnak eszembe. Sok esetben ezekben a „felesleges” időkben szoktam meghozni a fontos

Önzetlen együttműködés

Az együttműködés fontos az élet minden területén. Emberek, szervezetek között egyaránt. Eredményesebb, hatékonyabb lehet a munka, az adott cél elérése érdekében. Így van ez a civil szervezetek között is. Különösen értékes és szép lehet az együttműködés, ha az anyagi haszon reménye és igénye nélkül jön létre. Ezzel kapcsolatban kérdeztem Balogh Józsefet a HRSE, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület elnökét.

– *Miért látod szükségét az együttműködésnek a mai időkben?*

– Miért is ne, hiszen ez a siker záloga és a közös munka sok élményt rejt. Ezen sorok olvasója is egy együttműködésnek lehet tanúja, melynek során három sportegyesület életre hívta a Hajrá Futás Magazin.

Azt gondolom, hogy a jó szellemiségű civil szervezetek között nem értelmezhető a rivalizálás és az ellenségeskedés, hiszen non-profit közhasznú civil szervezetekként nem a nyereség kitermelése a cél, hanem a az alapszabályban rögzített közhasznú cél megvalósítása. Természetesen, ezen célok megvalósításához is szükséges anyagai erőforrás, de a szervezetek közötti együttműködésnek, valamint az egyre növekvő önkéntességnek köszönhetően ez optimalizálható és nagyon sok minden megvalósítható jelentős befektetés nélkül is.

– *Miért tartod fontosnak a közös munkát és az együttműködést?*

– Az elmúlt években rendkívül sokat erősödött és napjainkra már természetessé vált az a folyamat, melynek során a város, a szűkebb régió sportegyesületei, civil szervezetei közös összefogással valósítanak meg sportprogramokat, ezzel növelve hatékonyságukat.

Felismertük azt, hogy erőforrásaink összpontosításával, egymás segítségével, sokkal színesebb és színvonalasabb programokat tudunk megvalósítani. Arról nem is beszélve, hogy rengeteget lehet tanulni és fejlődni a közös munka által.

– *Nem tartasz attól, hogy az együttműködés során összerosódnak a civil szervezetek és elveszítik saját identitásukat?*

– Épp ellenkezőleg! Azt látom, hogy azok az egyesületek, akik nem képesek az együttműködésre, azok szép lassan elsorvadnak. Minden

szervezetnek más és más a profilja, és az erőssége, így ezeket összevonva sokkal hatékonyabb a célkitűzések megvalósítása. Az együttműködés nem összeolvadást jelent, hanem lehetőséget arra, hogy egy egyesület megmutathassa erősségeit, kiteljesedhessen, fejlődhessen és perspektívát kínálhasson tagsága számára.

A mi egyesületünk, a Hajdú Rendészeti Sportegyesület például a rendészeti sportélet fejlesztését tűzte ki célul, ezen túlmutatva az együttműködések által törekszünk egyfajta hidat képezni a rendészeti szellemiség és a társadalom között.

– *Mi a legfőbb erőforrásotok?*

– Azt gondolom, hogy a mi legfőbb erőforrásunk az a könnyen mobilizálható és dinamikusan fejlődő önkéntes csapat, valamint szakember gárda, akikkel az elmúlt években számtalan esemény megvalósításában vállaltunk szerepet társadalmi munkában.

Nagy öröm, hogy az önkéntesség manapság már kulcsszó a társadalomban. Egyre több ember ismeri fel, hogy ő is tehet valamit önzetlenül egy jó cél megvalósításában. Az egyén is nagyon sokat tud kamatozni a csapatmunka által, és ennek jutalma nem a pillanatnyi bevétel, hanem a hosszú távú fejlődés.

– *Mi lesz a következő nagyszabású együttműködésetek?*

– Az elmúlt évekhez hasonlóan idén augusztus 22-23-án a Debreceni Kilométerek Sportegyesület segítői, társszervezői leszünk a IV. Debreceni Futókarnevál, azaz az Örült futás, valamint a Terepfutás megvalósításában, melynek ezúttal is az Erdőpusztai Arborétum ad helyet. Mindkét versenyen kiegészítő rendészeti kategóriát szervezünk, továbbá mintegy 40-45 fő önkéntessel segítjük a helyszíni munkálatokat, valamint bemutatókkal színesítjük a programot.

A DKM is azon partnerek közé tartozik, akiket fémjelez a korrektség, a lelkesedés, és a profi szervezés.

Azzal szeretném még kiegészíteni, hogy a HRSE biztosítja a hangosítást a HAJRÁ FUTÁS Nagyerdei gyermek futóverseny sorozaton is.

Cseke



A HRSE versenyzői az Örült futáson



A HRSE segítő csapata



A HRSE versenyzői a dobogón



HRSE gyúrók

Az Ebesi Sportbarátok Közhasznú Egyesület rövid bemutatása

Az egyesület 2009-ben alakult azzal a céllal, hogy a településen élő fiatalokat és felnőtteket bevonja a sporttevékenységekbe, utánpótlást neveljen, versenyeztessen, amatőr sportbarátokat támogasson, a szakosztályi és egyesületi munkával kapcsolatos tervezési, szervezési, oktatási, nevelési gyakorlati tapasztalatokat megszeresse. Az egyesület fennállásának hatodik évébe lépve elmondhatjuk, hogy működésünket sikerült az elveinkhez és céljainkhoz igazítani. Továbbra is a lendületesség, kiszámíthatóság, mértékletesség és versenyszellem jellemzi egyesületünket. Több mint 130 tagunknak az ebesi viszonylatokhoz képest igyekszünk minél többet nyújtani a sport és a szabadidős mozgás terén. Szemléletünknek köszönhetően Ebesen egyre többen választják az esti tévzés helyett

edzéseinket, a hétfégi semmittevés helyett túráinkat.

Az Ebesi Sportbarátok Közhasznú Egyesület aktívan és fáradságot nem kímélve azon dolgozik, hogy Ebesen fellendítse a sportéletet minden szinten, minden lehetséges sportágban, és lehetőséget teremtsen a szabadidősportot űző sportkedvelőknek a mozgás öröméhez, az egészség megőrzéséhez, az egészséges táplálkozáshoz és életminőséghez. Az egyesület célja, hogy olyan rendezvényeket és edzéseket, valamint szabadidős tevékenységeket biztosítson, ahol mindenki megtalálhatja a számára megfelelő mozgásformákat és sportágakat. Fontos, hogy ezeken a tömegmegmozdulásokon minden korosztály részt vegyen, gyerekek, családok, fiatal felnőttek és idősebbek egyaránt. Célunk



a jövőben is az, hogy a versenysportok mellett a szabadidős sportok kedvelői is megtalálják a számukra megfelelő aktivitást edzéseinken, valamint a szabadidős mozgás Ebesen mindenki számára elérhető és kézenfekvő időtöltés legyen.

Szakosztályaink: atlétika, floorball, karate, kosárlabda, labdarúgás, ökölvívás, sakk, túra és fitness.

Edzéseinkre szeretettel várunk minden sportolni, mozogni vágyó sportbarátot. Információk: www.ebesisbe.hu.

Kovács József elnök

VII. Sportbarát Napok

2015.szeptember 5-6.



ebesisportbaratokegyesulet@gmail.com



www.ebesisportbaratok.gportal.hu

PROGRAMOK

2015. SZEPTEMBER 5. SZOMBAT

Arany János Magyar-Angol Kéttannyelvű
Általános Iskola és AMI:
VII. Ebesi Őszi Ifjúsági Sakkverseny

Sporttelep - Aszfalt pálya:

III. Ebesi Floorball Bajnokság

2015. SZEPTEMBER 6. VASÁRNAP

Ebes Művelődési Ház:

V. Sebes Sportbarátok Futóverseny

Homokos Röplabdapálya:

V. Amatőr Röplabda Bajnokság

A versenyekről a részletes tájékoztató a www.ebesisportbaratok.gportal.hu oldalon, valamint a kihelyezett plakátokon. A versenyek ideje alatt ugrólóvár, trambulín várja a gyerekeket, valamint egyéb szabadidős sportolási lehetőségekkel várunk minden sportolni vágyót. a Családi Kajatanya pedig a finom falatokat szolgáltatja a látogatóknak és versenyzőknek.

Következő versenyek

augusztus – szeptember – október – november

- **Országos Atlétikai Bajnokság**
MASZ
Székesfehérvár, augusztus 7–8–9.
www.masz.hu
- **IV. Debreceni Futókarnevál – Őrült futás**
Debreceni Kilométerek Sportegyesület
Debrecen, Erdőspusztai Arborétum, augusztus 22.
www.debrecenikilometerek.hu
- **IV. Debreceni Futókarnevál – Terepfutás**
Debreceni Kilométerek Sportegyesület
Debrecen, Erdőspusztai Arborétum, augusztus 23.
www.debrecenikilometerek.hu
- **I. HAJRÁ FUTÁS Nagyerdei gyermek futóverseny**
„HAJRÁ FUTÁS” Egyesület
Debrecen, Nagyerdő, augusztus 29.
www.hajrafutas.hu
- **XV. AQUAFUTÁS**
Hajdúszoboszló Önkormányzati Iroda
Hajdúszoboszló, Repülőtér, augusztus 29.
www.hajduszoboszlou.eu
- **Magyar Szuper Liga Döntő**
MASZ
Debrecen, szeptember 5 – 6.
www.masz.hu
- **II. Napkelte futam**
Nagyhegyesi Futóklub
Nagyhegyes, szeptember
www.fusshegyes.hu
- **Wizz Air Félmaratoni Országos Bajnokság**
BSI - MASZ
Budapest, szeptember 13.
www.masz.hu
- **DECATHLON NAGYERDEI MARATON**
Debreceni Kilométerek Sportegyesület - DECATHLON
Debrecen, Nagyerdő, szeptember 27.
www.debrecenikilometerek.hu
- **Országos Maratoni Bajnokság**
SPAR Budapest Maraton
BSI - MASZ
Budapest, október 11.
www.masz.hu
- **Oxigén Kupa**
Friss Oxigén Alapítvány
Debrecen, Nagyerdő, október 17.
www.frissoxygen.hu
- **II. Farkasszigeti Daruvonulás**
Futó Daru SE
Püspökladány, október 24.
www.darun.hu
- **IV. Halloween Futás**
Debreceni Kilométerek Sportegyesület
Debrecen, október 25.
www.debrecenikilometerek.hu
- **Oxigén Kupa**
Friss Oxigén Alapítvány
Debrecen, Nagyerdő, november 14.
www.frissoxygen.hu



Salming Trail T1
a legkeményebb kihívások ellen

További Salming modellekért látogasson el weboldalunkra!

sportszerbolt.eu
facebook.com/JenZoSport

SALMING
no nonsense products for no nonsense people

Kovács Zsolt ajánlásával

Világcsúcs

Egyike azon kevés magyar rövidtávfutó atlétáknak, akik világcsúcsot értek el. **Gresa Lajos** 1976. január 17-én fedett pályán 6,4 mp-cel világcsúcsot futott 60 m-en. Fedett pályás Európa-bajnokságon 7. lett 60 m-en, Európa Kupán győzött 100 m-en, több nemzetközi versenyen szakította át elsőként a célszalagot. Több mint 25 alkalommal volt tagja a magyar válogatottnak.

Három alkalommal lett országos bajnok 100 méteren, szintén három alkalommal győzött fedett pályán 60 méteren, és hat alkalommal javította meg az 100 m-en az országos csúcsot.

– *Hogyan kezdődött az atlétikai pályafutásod? Mikor derült ki, hogy gyorsabban futsz, mint a korodbeliek?*

– Az 1950-es évek közepén a Somogy megyei Lengyeltóiban jártam általános iskolába. Nyaranta a tanárunk felásta az iskolaudvar egy részét, ahol távot ugrottunk. Már akkor én ugrottam a legnagyobbat. Majd a balatonboglári mezőgazdasági szakközépiskolában kézilabdáztam és kosaraztam is. Kézilabdacsapatunk a megyei bajnokságban szerepelt. Testnevelő tanárom – Sebestyén László – javaslatára kerültem közelebb a sprintszámokhoz, elsősorban a száz méterhez.

– *Mik voltak az első sikereid?*

– Döntő pillanatnak számított az, amikor a gödöllői Agrártudományi Egyetemre kerültem, és Ötvös Károly tanár úr, későbbi edzőm felfigyelt futásomra, amit akkor még hobbiként űztem. Akkoriban még 11.3 másodpercet futottam 100 méteren (1969). 1973. évben az egyetem befejezése, államvizsga után háromszor is szerepeltem a magyar válogatottban: Oslóban, az Európai Kupa viadalon, Londonban az angol–magyaron és Ostravában a csehszlovák–magyar találkozón. Én



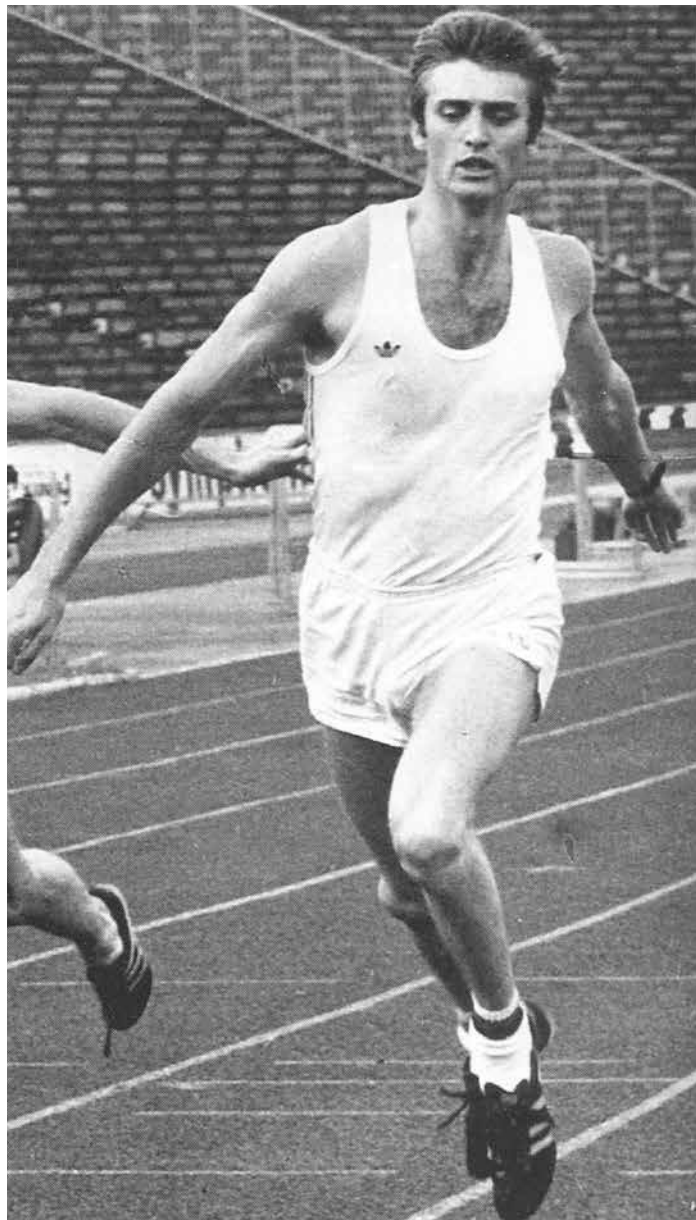
A rövidtávfutó atléták találkozáján a HAJRÁ FUTÁS Egyesülettől kapott emléklappal

magam első sikereim egyikének az oslói 10.2 másodperces (magyar csúcsbeállítás) győzelmemet számítom, megelőzve az akkor már 10.1-másodpercet futó olasz sprintert, Menneát.

(Pietro Mennea: olimpiai bajnok és 17 évig világcsúcsstartó 200 m-en.)

– *Hogyan emlékszel arra a bizonyos napra, amikor a világcsúcsot futottad?*

– Az a nap (1976. január 17-e) szombat-ra esett. Délután rendezték meg a frissen átadott Olimpiai Csarnokban az FTC fedett pályás atlétikai versenyt. Arra emlékszem, hogy sikerült megtalálnom azt a ritmust, mozgást, amelyet mindig is szerettem volna. Sikerült elkapnom a megfelelő rajtot.



– *1976-ban, amikor a világcsúcsot futottad, olimpia volt. Miért nem vehettél részt rajta?*

– Sajnos egy májusi edzésen a rajtnál kicsúszott alólam a rajtgép (hiányzott néhány szög a fából készült szerkezetből, és én mindig nagyon erősen léptem el a rajtgépről. Ennek következtében történt a baleset), és elestem. Megsérült a lábam, a bal térdem alatti patella ín meghúzódott. Bár mindent elkövettünk, ez a sérülés megakadályozott abban, hogy részt vehessek az olimpián.

– *Mit jelentett számodra a sport, az atlétika?*

– Hemingway szavai jutnak eszembe: „A sport megtanít becsületesen győzni, vagy emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.” A hetvenes években bejártuk Európát Szófiától Oslóig, Angliától a Szovjetunióig.

– *A versenyzői pályafutásod befejezése után volt, van-e valamilyen kapcsolatod az atlétikával?*

– Évekig tevékenykedtem a Ferencvárosi Torna Club atlétikai szakosztályánál, kezdetben mint elnökhelyettes, majd 1998-tól mint elnök. A kétezres évek közepétől több éven keresztül részt vettem a Magyar Atlétikai Doppingellenőrző Bizottság tagjaként magyar atléták doppingügyeinek vizsgálatában, bírálatában. A mai napig is szívesen nézem – elsősorban tévén – az atlétikai versenyeket. *Gresa Lajos eredményével beírta magát a magyar atlétika történetének legszebb oldalára.*