

Mottó:

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

Emil Zatopek

www.frissoxygen.hu

A Friss Oxigén Alapítvány lapja ■ Alapítva: 2011 ■ V. évfolyam 2015. január ■ 10. szám

Balczó András és Mecser Lajos az Oxigén Kupán



Szenior távfutók
Fut a család
Szép jövő
Oxigén Kupa arcai
Sporttudomány
Szép múlt

HAJRÁ FUTAS!

BUEK.



Sikerekben, örömben, sok futásban gazdag Boldog Új Évet Kívánunk!

Szerkesztőség

Balczó András és Mecser Lajos az Oxigén Kupán

A díjátadó: Balczó András



Molnár Róbert – Szőke Balázs – Kovács Gyula

A díjátadó: Mecser Lajos



Körözi Dorina – Gulyás Vera – Pavuk Tira

Nagyszerű idő és ideális pálya fogadta a futókat a VIII. Oxigén Kupa novemberi és decemberi versenyén. Novemberben a célba érkezett befutók száma részvételi csúcst hozott: 721 fő teljesítette a különböző távokat. Négy új pályacsúcs is született.

A helyezetteknek az érmeiket **Balczó András**, a Nemzet Sportolója, az Oxigén Kupa fővédnöke adta át. Csúcst javítottak a szurkolók is létszámban és buzdításban egyaránt.

És az időjárás is csúcs volt, novemberi forduló még a nyolc év alatt nem volt ilyen „tavaszi” időben. Ezt a jó időt érezték meg a nagyváradi futók is, mert onnan is jöttek öten. Budapestől Nagyváradig, és közte nagyon sok település képviseltette magát, talán elmondhatjuk, hogy



regionális szerepe lett az Oxigén Kupának.

Támogatóink is csúcst javítottak, mert a befutó utáni eddig sem szűk kínálatot tovább bővítették, most nápolyi is volt meg zsíros kenyér hagymával, vagy anélkül!

A decemberi verseny pont Mikulás napjára esett, ez volt az OK történetének 43. versenye. Az időjárás most azért ránk ijesztett, és a versenyközponthoz vezető út is több helyen mély sárral rémisztette meg a futni vágyókat, de a pálya állapota tökéletes volt, ez már korán reggel kiderült, amint az ég is, így többen említették, hogy ma pályacsúcs javítás is elképzelhető. Így is lett, de először 10 órakor elrajtolt közel 40 Oxi-Mókus a gyermekek futamában, akiket a célban a Mikulás bácsi várt természetesen ajándécsomaggal.



Gregor László

Ezután az ifjúságiak 2,5 km-e, három korosztály futott egyszerre, majd a felnőttek 5 és 10 km-e következett, itt is népes mezőnnyel.

Összesen 587-en értek célba és jó néhányval növekedett megint azok száma, akiket megérintett a Nagyerdőben futás semmihez sem hasonlítható élménye.

Minden futam első három helyezettjének érem járt, melyeket egykori bajnokok, nagyszerű atléták adtak át, mint **K. Szabó Gábor, Mecser Lajos, Orosházi Csaba**.

A férfiak 10 km-es futamában történt meg az, hogy a korábbi pályacsúcsnál hárman is előbb értek be a célba, elsőként **Gregor László** a Buda-Cash Békéscsaba kiváló atlétája, aki a mezei EB felkészülés jegyében futott egy nagyszerű 29:35-ös időt! Természetesen a Mezei Liga sorozatában is esélyesként indul, ezért is érthető talán, hogy eljött hozzánk, s reméljük nem bánta meg. Női 5 km-en szintén hárman futottak jobb időt a pályacsúcsnál, a legjobbat **Gulyás Vera** DSC-SI, 17:28-cal.

Az Oxigén Kupa 6. fordulóját március 7-én a Mezei futó Magyar Liga sorozat 4. versenyével együtt rendezzük. Ennek következtében az Oxigén Kupa versenyszámai kiegészülnek a liga futamaival. (Időrend a 3. oldalon.) Kérjük, futótársainkat járuljanak hozzá, hogy a liga versenyeinek lebonyolítása minél sikeresebb legyen, és a hozzánk érkező futók jó érzésekkel távozzanak a Nagyerdőből.

Köszönjük!

Áts – Cseke



MEZEI FUTÓ MAGYAR LIGA

2014–2015



Mezei futó Magyar Liga. 4. forduló

VIII. Oxigén Kupa 6. forduló

Debrecen – Nagyerdő

2015. március 7.

IDŐREND:

OXIGÉN KUPA

10:00 Oxi-Mókus futam	1,5 km 1 db 1,5 km-es kör
10:20 Oxigén Kupa Ifjúsági futam	2,5 km 1 db 2,5 km-es kör
10:40 Oxigén Kupa női nyílt	5 km 2 db 2,5 km-es kör
10:40 Oxigén Kupa férfi Rózsavölgyi István emlékverseny	5 km 2 db 2,5 km-es kör
11:15 Oxigén Kupa női nyílt	10 km 4 db 2,5 km-es kör
11:15 Oxigén Kupa férfi Iharos Sándor emlékverseny	10 km 4 db 2,5 km-es kör

MEZEI FUTÓ MAGYAR LIGA

12:15 Mezei futó Magyar Liga serdülő leány	2000–2001–2002	3 km 2 db 1,5 km-es kör
12:35 Mezei futó Magyar Liga serdülő fiú	2000–2001–2002	4,5 km 3 db 1,5 km-es kör
12:35 Mezei futó Magyar Liga ifjúsági leány	1998–1999	4,5 km 3 db 1,5 km-es kör
13:00 Mezei futó Magyar Liga ifjúsági fiú	1998–1999	5 km 2 db 2,5 km-es kör
13:00 Mezei futó Magyar Liga junior leány	1996–1997	5 km 2 db 2,5 km-es kör
13:30 Mezei futó Magyar Liga junior fiú	1996–1997	6 km 4 db 1,5 km-es kör
13:30 Mezei futó Magyar Liga felnőtt női	1995 és idősebb	6 km 4 db 1,5 km-es kör
14:00 Mezei futó Magyar Liga felnőtt férfi	1995 és idősebb	7,5 km 3 db 2,5 km-es kör

MINDENKIT SZERETETTEL VÁR A MASZ ÉS A FRISS OXIGÉN ALAPÍTVÁNY

VIII. Oxigén Kupa
eredmény hirdetés:
2015. március 20.
péntek, 17 óra
Helyszín: később

www.frissoxigen.hu

Facebook: Oxigén Kupa Erdei Futóverseny

E-mail: istvancseke55@gmail.com

Idézőjelben:

TAPINTAT

„Van egyfajta tapintat, ami az emberi teljesítmény felsőfoka. Az a tapintat és az a gyöngédség, amely, mint valamilyen csodálatos zenei hallás, örökké figyelmeztet egy embert, mi sok, és mi kevés az emberi dolgokban, mit szabad és mi túlzás, mi fáj a másiknak! Ez a tapintat nemcsak a megfelelő szavakat és hangsúlyt ismeri, hanem a hallgatás gyönyörűségét is. Vannak ritka emberek, akik tudják ezt.”

Márai Sándor

Terepfutásról általánosságban és az utánpótlásedző szemszögéből

„Sose voltam még olyan szabad, mint az alatt a néhány óra alatt, míg végigügetek azon az ösvényen a kapun kívül.”

„Jó ez, futónak lenni, kint a világban egymagam, egy lélek se, aki elrontaná a kedvemet, vagy megmondaná, hogy mit csináljak.”

„Futás közben nagyokat gondolkodom, akkor jutnak eszembe a legmélyebb gondolatok”.

Alan Sillitoe

Minden ciklikusan ismétlődő mozgás sajátos élettani változást eredményez az egész testben, még az agyunkban is. A futás feszültséget old, többnyire jobb kedvre hangol mindannyiunkat. Miért? Az agyban sajátos anyag szabadul fel, az ún. endogén opioid rendszer lép működésbe – ezáltal fejti ki jótékony hatását, mintegy fájdalomcsillapítóként. Ha nagyobb mennyiséget futunk, sajátosan derűsre válunk, megfeledezünk arról, hogy a talpunk elszibbadt, vagy egy korábbi sérülés sajogva fáj. Pont amiatt, mert az agyból felszabaduló opioid vegyület biokémiai változást hoz létre a test belső világában. Hangsúlyozom, ez nem kívülről bevitt anyag, hanem saját szervezetünk termeli – talán pont azért, hogy jobban viseljük a mozgásos tevékenységgel járó fájdalmakat, fáradalmat. A tempós gyaloglást, futást kevesen végzik rendszeresen. Aki mégis rá tudja venni magát, hogy telen a hideg havas tájban vagy nyári melegben fusson, annak különleges élményben lehet része. Nem mindegy, hogy puha talajon, aszfal-

ton vagy havon futunk – a talpunk érezni fogja a különbséget! Dr. Budavári Ágota, Országos Sportegészségügyi Intézet

Sokan állítják, hogy a tartós lassú futások károsak a gyorsaságra, erre válasz a londoni állóképességi konferencián elhangzott álláspont.

„Ha azonban valaki a tízes éveinek végén, húszas éveinek elején jár, sokkal jobban szolgálja a hosszú távú fejlődését, ha gyakrabban alkalmazunk nála lassabb futást. Különösen igaz ez azokra a fiatal versenyzőkre, akik a mileage-építő korszakukban vannak. Ha valaki így cselekszik, talán föláldoz néhány középiskolai trófeát, de cserébe többet fog elérni felnőtt korban, és ez attól függetlenül igaz, hogy az illető 1500 m-es vagy maratoni futó.” Dr. Gyimes Zsolt, a londoni állóképességi konferencia.

Ennek ellenére én azt vallom, hogy gyorsító edzőmunkára szükség van, ha futóteljesítményünk tökéletesítésére törekszünk, ám a gyorsító edzéseknek csak akkor van értelme, ha a futó már rendelkezik megfelelő alap-állóképességgel. Ennek oka van, de a legfontosabb, hogy a népszerű távok (5 kilométertől a maratoniig) főleg aerob természetűek. Még egy 5 kilométeres verseny is 85% aerob, még ha nem is tűnik annak. Sok, alacsony intenzitású edzéssel tehetünk szert a szükséges állóképességre, amire aztán a gyorsító edzés épülhet. Az alacsony és közepes intenzitáson, fokozatosan emelkedő kilométeradaggal végzett edzések önmagukban is gyorsabbá tesznek, tehát egy sokat,



de lazán futó egyénnek jobbak az esélyei, mint valakinek, aki alapozott, csak tempóedzéseket csinál. Az utóbbi képtelen hatékonyan teljesíteni a távot. Gondoljunk csak az 5 kilométeres versenyek elején elrohanó kissrácokra, akik az első 100 méter után sétálni kényszerülnek. Ahogy már említettem, az általunk futott versenytávok túlnyomórészt aerob zónában történnek, így ha semmi mást sem teszünk, csak hosszú lassúkat futunk, máris nagyrészt felkészültünk. Konkrétan, egy 5 km-es versenyre 85%-ban így is készen állunk. Az egyszerű aerob teljesítmény javítása olyannyira fontos, hogy akár mindennemű gyorsító edzés nélkül is egészen jól teljesíthetünk, ám azok számára, akiket izgat, hogy még mennyivel lehetnének jobbak, a sebességnövelő edzőmunka a követhető irány. *forrás: futasonline.hu*

Minél hosszabb a versenytáv, annál kisebb a gyorsító edzések jelentősége, azonban még a maratonhoz hasonló távoknál is szükség van a gyorsításra, de más módszerekkel. Alapelve, négy hónapos alapozás után kezdjük el a sebességnövelést. Nyilván az alapozás alatt is szükséges karbantartani a gyors izomrostjainkat, ebben segítenek a tartós futások utáni repülő és fokozó futások, továbbá a különböző futóiskolai gyakorlatok. Amennyiben türelmesek vagyunk és betartjuk az alapozó szakaszt, meg fogjuk szerezni azt az aerob képességet, amellyel több hónapig eredményesen versenyezhetünk. Természetesen a 4 hónapos alapozási időszak után szükség van a sebesség növelésre és a kívánt verseny tempó kialakítására. Az általam ismerttetett módszer egy tiszta felkészülési időszak egy jelentős részére vonatkozik, nyilván ettől több eltérő felkészülési módszer is van, Amerikában alkalmazott mixed edzések, vagy az úszóknál kedvelt tiszta intervall edzések. Megjegyzem, ez a magyar középtávfutás eddigi legnagyobb edzője, Iglói Mihály alkotása. Miért áll hozzám közelebb a tiszta felkészülés elve?

„A sebesség könnyen jön és könnyen megy, az egész éves versenyztetés és csak az ismétléses számú edzések alkalmazása gyakran középszerű eredményekhez vezet”.

K. Szabó Gábor



Szenior távfutók

Aki a Nagyerdő ösvényein szokott sétálni, az gyakran találkozhat szenior futóval, aki rója a kilométereket. Hol egyedül, hol többen teljesíti, teljesítik az adott napra meghatározott edzésadagot. Az iram talán az atlétikában kevésbé járatos egyén szemének is feltűnik, mert bizony többnyire nem holmi könnyed kocogásról van szó, legyen az egyenletes iramfutás, vagy rövidebb-hosszabb résztávok teljesítése.

Ahhoz, hogy egy szenior atléta eredményesen szerepeljen akár csak egy hazai, pláne egy nemzetközi versenyen, nagyon kemény edzéseket kell teljesítenie. S mindamelllett természetesen alapvető feltétel a sportszerű életmód.

A következőkben néhány, már sok szép eredményt elért szenior távfutót kérdeztünk.

– Mit jelent számodra a futás?

– Hány km-t futsz átlagban egy héten?

– Melyik eredményedre, teljesítményedre vagy a legbüszkébb?

Bartha Attila 47 éves



A futás nekem a szabadság érzését jelenti. A képesség, hogy segítségével 20-30 kilométerre bármikor el tudok jutni különösebb erőfeszítés nélkül, más megvilágításba helyezi a távolságokat. A futáshoz nálam szorosan kapcsolódik egy másik szó is, ez pedig az erdő. Amíg az időjárás engedi, ott futok. Talán ismeritek Áprily Lajos versét, amely így kezdődik: „Engem az erdő véd, s szeret”. Minden benne van ebben a pár szóban.

A futás egyben az egyik legjobb terepe a problémák feldolgozásának. A hétköznapi gondok az erdei futások első méterein leesnek a vállaimról, a lehetetlennek tűnő dolgok megoldásai pedig készen várnak az ösvényeken. Hetente 50-60 kilométer a jellemző.

47 évesen, sok-sok eseménnyel az ember háta mögött nem könnyű szelektálni. Először nem is egy versennyel kezdeném. Örömmel tölt el az a több mint 5000 kilométer, amit Chrobák Gyula barátommal egymás mellett futottunk le az eddigi edzéseinken. A konkrét eredményekre áttérve, az „előző” életemből az 1991-es nagyatádi Ironmanen elért időmre a mai napig büszke vagyok.

A közelmúltból különleges élmény volt a veitschi Ultra Alpin Maraton teljesítése (ez egy 54 kilométeres hegyi futás 2060 méteres szintkülönbséggel), és nagy megtiszteltetés volt számomra 2010-ben Balczó Andrásról átvenni az Oxigén Kupa legjobb szenior férfi versenyzője díját.

Örömmel tölt el továbbá az a tény, hogy jelenleg is képes vagyok a hosszabb távokon a 20-25 évvel ezelőtti eredményeimhez közeli időket elérni. Ez félmaratonon 4 perces kilométerenkénti tempót, maratonon pedig 3 órát alig meghaladó időket takar.

Jó ideje foglalkozom amatőr futók edzéseinek pulzus alapú tervezésével és versenyekre való felkészítésével is. A saját eredményeim mellett legalább akkora öröm látni a fejlődésüket, sikereiket. Legyen az egy táv teljesítése, egy célidő elérése vagy akár egy győzelem. Közülük Nemes Péter 2 óra 50 perces maratonját, valamint a szegedi Tigyiné Görög Veronika 1:26-os félmaratonni futását eredményező közös munkára vagyok igazán büszke.

Kenyő Kálmán 57 éves

Pest megyében nőttem fel, és egy barátom hívott el egy budapesti futóversenyre. Azóta életem része a futás. 26 éve élek Debrecenben, a DEVAK, később az Oxigén klub színeiben sok élményben volt részem. Sajnos a munkám miatt keveset tudok edzeni, főleg ősszel.



Edzéseim nagy részét a debreceni Nagyerdőben végzem, mint nagyon sok futótársam. Az utóbbi években egyre többen hódolnak ennek az egészséges sportnak, az erdei futásnak. Öröm, hogy nőtt a futók között a hölgyek aránya. Fiatalkori és veterán korosztályos eredmények közül nehéz lenne egyet is kiemelni (15 maraton, 30 félmaraton). 3 órán belüli maratonni futások, 800 m veterán bajnoki cím M40-ben. És talán még az, hogy 57 évesen is nagy örömet, sikerélményt jelent számomra a futás.

A sport által nagyon sok jó embert ismertem meg. Az Oxigén Kupa ereje abban rejlik, hogy a gyerekektől az aggastyánokig, mindenki talál versenytársat, akivel küzdhet a pályán. Az utolsó befutót ugyanúgy megtapsolják, mint a győztes profi versenyzőt. Az Oxigén kupáért pedig külön köszönet mindenkinek. Hajrá Futás!

Kocsár László 52 éves

Számomra a versenysport 14 évesen nem a futással, hanem a kerékpározással kezdődött. A 100-120 km-es túrák és edzések alapozták meg a későbbi hosszútávfutást és a triatlont. A középiskolában Suba Zoltán testnevelő tanár edzésein szerettem meg a futást. A futás számomra életforma, hasznos és kellemes időtöltés. Nekem sosem fáj a fejem, és nincs rossz kedvem. A háziorvosom neve valahogy nem jut most eszembe. A futáshoz csak egy pár jó futócipő kell, és az sem hátrány, ha a Nagyerdő közel van. Nekem ez a távolság futva mindössze 6 perc. Az IronMan triatlonon a dobogós helyezéseimet a jó futóeredményeimnek köszönhetem, az IronMan Nagyatád mérlege eddig: három harmadik és három első hely úgy, hogy a jól sikerült kerékpározást követően háromszor is sikerült 3 óra 10 percen belüli maratont futni a végén. **Összesen 13 alkalommal teljesítettem az IronMant, az egyéni legjobb időm: 9:29.39.**



Az utóbbi évek eredményességében jelentős része van az Oxigén Kupanak, mert folyamatos a felkészülés, a munkahelyi elfoglaltságot – mert nem ritkán hétvégén és éjszaka is dolgozom – próbálok az Oxigén Kupához igazítani. Ez persze nem mindig sikerül, így számos alkalommal indultam úgy itt, hogy a verseny napján reggel mentem haza vagy éppen séggyel innen mentem dolgozni, de ki nem hagynék egy fordulót sem! Ebben az időszakban a mennyiségen van a hangsúly, de ha csak 50 km jön össze, akkor annyi lett. Ezt nyilván egy triatlonista szemével kell nézni, aki nemcsak fut, hanem kerékpározik és úszik is, a téli időszakban is. Próbálok mindig frissen, pihenten és motiváltan edzeni, mert a monoton, unalmas edzés csak lelassít és agyoncsap, és annak nem sok értelme van. Az Oxigén Kupán felmérem, hogy hol tartok és milyen állapotban vagyok. Igaz, néha bosszankodom, ha nem tudom azt az időt kihozni magamból, amit elterveztem, de ha nem jön össze a kívánt időeredmény, kárpótol a sporttársak elismerése és az a nagyerdei hangulat, ami semmi más versenyhez nem hasonlítható.

Szenior távfutók, a futás megszállottjai. Hidegben, melegben, esőben, hóban, a futás számukra nem időjárásfüggő, szerves része mindennapi életüknek. Nem pénzért, hanem a dicsőségért, a dobogóért, és természetesen az egészségük érdekében futnak.

Fut a család

Egyre több család vesz részt teljes létszámmal az Oxigén Kupán. Közük tartozik a Fegyveres család Hajdúböszörményből. Imre az apa, Anikó az anya, Fanni és Anikó a két gyermek. Futnak a mozgás, a sport, a futás szeretetért, egészségükért, a sport nyújtotta örömeért. Az apát kérdeztük.

- A család minden tagja fut. Ki, milyen rendszerességgel?

- Először is bemutatom családomat. Hajdúböszörményben élünk, Fegyveres Anikó 10 éves (tavaly ifjúsági 3. korcsoport összetett 1. helyezett), Fegyveres Fanni 12 éves, Fegyveres Imréné 40 éves (tavaly W35 összetett 1. hely), Fegyveres Imre 44 éves (tavaly M40 3. helyezett). A tavalyi év nagyon jó volt számunkra, az idei nehezebb lesz korcsoportváltások miatt. A lányaink a HTE atlétikai szakosztályában heti 3-4 alkalommal vesznek részt edzésen. A feleségem heti 2-3 alkalommal fut 7-8 km-t. Én pedig most térdbántalmakkal küszködöm, így heti 1 alkalommal futok 7-8 km-t.

- Mit jelent számotokra a sport, a futás?

- Fontosnak tartjuk a rendszeres mozgást, én húsz évig fociztam a bösörményi csapatban. Amikor abbahagytam a focit, hiányzott a rendszeres mozgás, ezért kezdtem el futni. A feleségem szülés után kezdett el futni rendszeresen, a lányok próbálták kézilabdázni, de az nem tetszett nekik, ezután próbálták ki a futást, ezt most elszántan csinálják.

- Mi a célotok a futással?

- Erőnlétünk megőrzése, ebben a rohanó világban stresszoldónak is nagyon jó! Mutatni a helyes irányt a gyerekeknek, hogy felnőttkorban munka mellett is jó futni. A lányokat meg frissebbé és kitartóbbá teszi egy-egy kiadós futás. Eljárunk más futóversenyekre is, és ott is próbálunk eredményesek lenni.

- Rendszeresen indultok az Oxigén Kupán, hogyan találtatok rá a versenysorozatra?

- Egy ismerősünk ajánlotta 3 éve, azóta ha csak lehet, minden versenyen részt veszünk (a feleségem és Fanni lányom azóta minden versenyen indult). Nagyon szeretjük ezt a versenyt, nagyon szép a környezet és kiváló a szervezés is, mint már említettem, hogy fociztam,



de elmondhatom, ez a közeg sokkal kulturáltabb, a versenyzők sokkal jobban tisztelik egymás eredményét! Boldog új évet kívánunk minden futótársunknak és a szervezőknek! HAJRÁ FUTÁS!

Hogyan is mondta Imre? Mutatni a helyes irányt a gyerekeknek. Igen, a szülői példamutatás talán a legfontosabb a gyermeknevelés terén, és ehhez a sport, a futás nagymértékben hozzájárulhat. Sok boldogságot kívánunk Nektek az életben, és sok sikert a futásban.

Cseke

Kedves futótársunk!

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

Adószám: 18223907-1-09

Köszönjük!

Tehetségesek

Mottó:

„A tehetség nem érdem, hiszen kapjuk; de ahhoz, hogy kibontakoztassuk, már szükség van érdekmekre, felelősségre és másoktól kapott segítségre.”

Egy új sorozatot indítunk, Tehetségesek címmel. Olyan fiatalokat igyekszünk bemutatni, akik rendszeresen futnak az Oxigén Kupán, és teljesítményükkel, eredményeikkel már felhívták, felhívják magukra a figyelmet. Előrebocsátjuk, hogy semmiképp nem szeretnénk a sztárolás hibájába esni, hiszen tizenéves fiatalokról van szó. Sokkal inkább reményteljes fiatalokról szeretnénk szólni, akik elsősorban a sport területén igyekeznek kifejezni, megmutatni önmagukat.

Kétségtelen, nem lehet tudni, hogy mit tartogat a sport területén számukra a jövő. Korántsem biztos, hogy nagy bajnokok lesznek, hogy elérik, amit szeretnének, most megfogalmazott céljaikat, álmaikat, hiszen ahhoz több tényező együttes megléte szükséges. A tehetségen kívül mindenekelőtt a megfelelő családi háttér, szorgalom, kitartás, magas szintű szakmai munka, és bizony szerencse is. De bárhogyan is alakuljon ezeknek a fiataloknak a jövője, az, hogy tudatosan készülnek a sport által az életre, mindenképp figyelemre méltó, és igen, példaértékű.

Ferenczi Nikolett 13, **Szöke Balázs** pedig 14 éves. Mindketten a DSC-SI sportolói. Nikolett triatlonista, Balázs középtávfutó. Fiatal koruk ellenére már szép eredményeket értek el. Nikolett aranyjelvényes, tagja a Héraklész válogatottnak. Balázs országos újonc bajnok lett a fedett pályás bajnokságon, 2000 m-en. Őket kérdeztük.

– *Miért sportolsz, mit jelent számodra a sport, és mi a célod?*



Ferenczi Nikolett:

Már egész kis korom óta szerettem a szabadban futkározni, biciklizni, és már ekkor tudtam, hogy valamit komolyabban szeretnék sportolni. A triatlont választottam, mert itt három sportágban is kipróbálhatom magam.

A sport számomra a szabadságot jelenti és a kitartásra tanít. 2013-as eredményeim alapján bevalogattak a Héraklész válogatottba, amire nagyon büszke



Győzelem az Oxigén Kupán



vagyok. A Triatlon Országos Bajnokságon 4., míg a Mezei futó OB-n 7. lettem.

Idén szeretnék dobogón végezni, a következő években pedig a válogatott tagjaként nemzetközi versenyeken indulni.

Amennyiben ez valamiért nem sikerül, mivel szeretek focizni is, úgy a női labdarúgó válogatott tagja szeretnék lenni.

Szöke Balázs



Nyolcéves koromban ismerkedtem meg az atlétikával. Gabi néni csoportjában több mindent kipróbáltam, de a hosszabb táv jobban tetszett. Akkor úgy voltam vele, hogy minél hosszabb a táv, annál jobban bírom. Először heti 1 edzésem volt, de most már akár heti 5-6 edzésem is van.

Azért sportolok, mert nagy a mozgásigényem, és nem a tv előtt akarok ülni. A futásban azt szeretem, hogy nincs helyhez kötve és szeretem a természetet. A sport számomra azért fontos, mert megnyugtat, felfrissít, és rengeteg élményben van részem.

Nem készültem versenysportra, de mióta Gábor bácsi csoportjában vagyok, nagyon

megtetszett a versenyzés. A versenyzésben azt is szeretem, hogy sokat kell utazni, emiatt sok mindent megismerek. A céloom minél több versenyen elindulni és tapasztalatot szerezni, minél jobb eredményeket elérni hazai és nemzetközi versenyeken. Nagy álmom, hogy egyszer olimpián részt vehessek.

Papp Zsolt, Nikolett edzője:

Niki négy éve szakosztályunk tagja, két évig Nagy Csaba irányításával készült, utána került hozzám. Szorgalmas, „örökmozgó” sportoló, aki kiemelkedően jó állóképességi adottságokkal rendelkezik, így a versenytávok növekedésével, várhatóan egyre jobb eredményeket fog elérni. Nagyon jól fut, és kerékpározik, úszásban kell még fejlődnie, hogy nemzetközi szintű triatlonos lehessen.

K. Szabó Gábor, Balázs edzője:

Jó tanuló, össze tudja egyeztetni a tanulást és sportot. Mentálisan képes felvállalni a jó eredmény elérését, szerintem ez a tulajdonság genetikus. Keringési rendszere kiváló.

Közös célunk a 2017-ben az EYOF Európai Ifjúsági Olimpián döntőbe kerülni, és ott sem szeretnénk turistának lenni. A lehetséges távja 1500 m és 10 000 m között lesz, ez 2016-ban fog eldőlni, és még az akadályfutást sem zárjuk ki, mivel jól gátazik, és kitűnően tud sebességet váltani. Várhatóan a 2015-ben kijelölésre kerülő EYOF válogatott keretbe be fog kerülni.

Mit is fűzhetnének hozzá. Kívánjuk, hogy elérjék céljukat, hogy minél szebb eredményeket érjenek el, és boldog, teljes életet éljenek.

Cseke

Az Oxigén Kupa arcai

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny születése – 2007 - óta eddig megrendezett 43 versenyén több mint 2800 futótársunk indult legalább egy alkalommal. Az alábbiakban, néhány évek óta a versenyszorozaton részt vevő futótársunkat kérdeztük.

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

Dombi Kati



A sport állandó része az életemnek. Gyerekként sokféle sportot próbáltam. Többek között atletizáltam, majd tájfutottam. Felöltözték sem hagytam abba a sportot, mindig találtam magamnak időt erre a tevékenységre. Egy éve beköltöztem Debrecenbe. A legkézenfekvőbb sportnak a futás ígérkezett, hisz nem nagyon ismertem az itteni sportolási lehetőségeket. Ez az a sport, ami nincs konkrét időponthoz kötve, rugalmasan alakíthatom a szokványostól eltérő munkaidőmhöz. Futni bármikor lehet!

Minden sport pozitívan hat az emberre. Hallatlan állóképességre tesz szert az ember. Fizikailag többre vagyok képes, mint a velem egyidősek. Sokkal nehezebben fáradok, sokkal többet bírok! Az egészségemre is jótékony hatással van, évek óta nem voltam beteg. A szervi problémák is messzire kerülnek. A futás kikapcsol, megnyugtat, szellemileg felrússít. Egy jó nap nekem futással kezdődik. Rengeteg energiával tölt fel.

Egy barátom (dr. Veres Imre) javaslatára (aki szintén rendszeres résztvevője az Oxigén Kupának) kezdtem el versenyeken indulni. Első megméretetésem a 2014-es Rotary negyedmaratoni versenye volt. Megcsapott a futóverseny szele! Innen már nem volt visszaút. Ha volt lehetőségem, rajthoz álltam. Ő hívta fel a figyelmemet erre a versenyszorozatra is. (Köszönet érte, Veres doki!) Azóta sikerült egyesületet találnom, a HRSE csapatát igyekszem erősíteni.

Dr. Fördös Zsolt

Hatéves koromtól kezdve atletizálok Édesanyám sugallatára. Szekszárdon nőttem fel. Atlétikaedzőm Mozolai János tanár úr volt, rövid ideig pedig edzőtársam a sprinter Kovács Attila. Az egyetemi évek alatt a futás abba maradt, és meghíztam, eltunyultam. Mint kezdő orvos kerültem Debrecenbe. Kertszomszédom dr. Aradi János, így nem sok biztatás kellett, hogy újra futócipőt húzzak. Az azóta eltelt több mint húsz év során rendszeresen futok. Kis döccenőt jelentett számomra az autóbalesetem során szerzett gerinctörés, mely miatt há-



rom évig még sietni sem tudtam. Ezt kiheverve újra tudok futni, akár heti 80-100 km-t is.

Szellemi munkát végzőként az aktív kikapcsolódás formája számomra a futás. A mottóm: „Kifutom magamból a fáradtságot.” Ma el sem tudom képzelni életem futás nélkül. Futófelszerelésem mindenholra elkísér. Sem nyaralás, sem szakmai konferencia nem múlhat el a napi futás nélkül. Háziorkosként azt tapasztalom, hogy a rendszeres testmozgás az immunrendszert is edzi. Kevésbé vagyok fogékony a betegségekre, pedig naponta 70-80 beteg embert vizsgálok, gyógyítok meg. Betegeimet is igyekszem példamutatással rávenni a testmozgásra, futásra.

Az Oxigén Kupára egyszerű volt eljutnom Lázár Magdolna révén. Lányommal együtt rendszeres versenyzői vagyunk az Oxigén Kupának. Köszönetemet szeretném ez úton is kifejezni a szervezőknek, hogy biztosítják számunkra ezeket az alkalmakat a versenyzésre, sportolásra.

Kuszkó Tamás



Az embernek szüksége van valamilyen mozgásra az élete során, ez többféle sportban mutatkozott meg nálam, korábban teniszezni, fallabdázni jártam, aztán jött a baráti társaságban végzett amatőr foci, majd mikor beláttam, hogy a kor nem segít rajtam, hogy a sérülésekből könnyen felépüljek, abba hagytam a focit és elkezdtem futni.

A futás teljesen kikapcsolja az embert mentálisan, ilyenkor nagyon jó dolgok jutnak az ember eszébe, csak magára tud figyelni, kizárva a külvilágot. Próbálok egészségesen táplálkozni, emellett a futás is segíti az egészséges életmód kialakítását. Szeretem legyőzni saját magam, mindig elhatározom, hogy nem versenyzőként indulok egy-egy versenyen, hanem örömfutásként teljesítem, de a versenyek alkalmával ez sosem sikerül.

A maraton teljesítése még kitűzött céljaim között szerepel, eddig 30 km volt a leghosszabb versenyem. Nagyon nagy boldogság számomra, hogy mindkét lányomnak példát mutatva ezzel, ők is szívesen jönnek el a futóversenyekre, és nekik is vannak már az Oxigén Kupán elért sikereik!

Az Oxigén Kupát a lányaimnak fedeztem fel futás közben az erdőben egy pár éve, amikor még Oxi-Mókusok voltak, akkor még futottam velük is, most már mindenki önállóan fut. Örülök, hogy van egy ilyen összefogás a városunkban, ezért döntöttem úgy, hogy támogatom a szervezők munkáját, és bízom benne, hogy a jövőben is lesz lehetőségem támogatni!

Pócsi Attila

A történetem a futással, mely gyökeresen megváltoztatta az életemet, egy szilveszteri fogadalommal kezdődött, amikor is 114 kg-ot nyomtam, szóval fogyókúrázni kezdtem, jól is ment a dolog, de éreztem, hogy így nem kerek a történet, hiszen nem éhezhetek egy életen keresztül! Majd elkezdtem kocogni, gondoltam, ledobhatok vele még pár kilót, egyre és egyre jobban ment, végre nem kellett koplalnom, és a kilók is szaladtak! Persze kezdetben a hiúságom motivált, a régi ismerősök irigykedve hüledeztek, mikor megláttak az utcán, „üristen

mennyit fogytál, csak nem beteg vagy” – mondták! Ma már mondhatom, a futás beteg! Jólésett, hogy képes vagyok arra, amire ők nem! Majd ahogy mentem bele a kilométerekbe, éreztem, hogy itt azért többről van szó, mint futogatásról, hogy fogyjak, beleszeretem ebbe a sportba, életmódom má vált, úgy kellett, mint az újszülöttnek az első levegővétel! Éreztem, hogy most áttörtem egy falat, hisz olyan lelki orgazmust éltem át minden egyes hosszú futás alkalmával, amit csak a futók érezhetnek, kitisztultak a gondolataim!

Egy futótársamtól hallottam az Oxigén Kupáról, nagyon tetszett a verseny, és az hogy itt végre itthon vagyok, hasonló emberekkel, mint én, olyan közösségben éreztem magam, ahova tartozni akarok! Mondjuk ki, nagyszerű dolognak tartom, hogy szponzorok segítségével az Oxigén Kupa felvállalja egy ingyenes versenysorozat szervezését. Remek emberekkel ismerkedtem meg, innentől nem volt megállás, versenyről versenyre futottam!

Irigykedve nézek 70-80 éves futókat, akik még mindig nyomják! Meg kell mondjam, én is addig akarok élni, amíg futni tudok, remélem, összejön!

Rezesné Éder Judit



Néhány évvel ezelőtt egy hirtelen jött ötlet megváltoztatta az életemet. Néhány kiló plusz volt rajtam, aminek ledolgozásához nem a fogyókúrát választottam, hanem egy aktív mozgásformát kerestem. A futás nincs helyhez és időhöz kötve, ott és addig futok, amíg jólesik. Kitűztem egy kb. 3 km-es távot, felvettem az akkor meglévő sportcipőmet és elindultam! Az első hónap nagyon nehéz volt, de mindennap kitarítóan futottam. Mára túl vagyok több országos szervezésű futóversenyen, ahol félmaratoni távot is teljesítettem.

Az évek alatt a futás a zsírszövetet átalakította, fejlesztette izomzatomat. Futás után felszabadultnak, egészségesebbnek, energikusabbnak érzem magam! Sokkal kiegyensúlyozottabb lettem, stressztűrő képességem emelkedett. A mindennapi életemben jelentkező megpróbáltatásokat könnyebben győzöm le.

A téli futóedzéseimhez motivációt keresve, az interneten szörfözve fedeztem fel, hogy szülővárosomtól nem messze futóverseny-sorozatot rendeztek. Ennek már négy éve. Igaz, az élet messze sodort Balmazújvárostól, de hajdúsági emberként nem hagyhatom ki részvételemet az Oxigén Kupán. Nem csalódtam, egy jó szervezésű, baráti hangulatú rendezvény részese lehetek évről évre!

Varga Lajos

A gimnázium első évének végén, 1983 májusában nem tudtam elaludni, amíg rendesen ki nem fárasztottam magam. Hetekig a házunk körüli utcákban futottam végkimerülésig. Az egyik osztálytársam mondta, hogy edzésre jár. Vele mentem Lovas Miklós csoportjába a DSI-be és később a DUSE-ba Kerékgyártó Lászlóhoz. 800-as,



1500-as futó lettem, de sose voltak igazán jó eredményeim, így hat év után abbahagytam a versenyszerű sportot.

A futás nem nekem való, hiszen soványan is nehéz vagyok, a tüdőm is hamar kifárad. Ennek ellenére nagyon szeretem. Fontos, hogy csak rajtam múlik a sikerességem, és a teljesítmények pontosan összemérhetőek. Boldognak érzem magam közben. Legjobb egyedül futni az erdőben. Sosem éreztem a futást egyhangúnak. Mindig a mozgásomra koncentrálok, hogy harmonikus, és ha kell, dinamikus legyen. Nem szoktam közben járni az agyam. Csak a futásra figyelek. Jó érzés, hogy kibírok olyan fizikai fájdalmat, amit sokan soha nem éreznek. Az a jó, ha az erős edzésnek a nagyobbik része már rosszul esik. Jó érzéssel tölt el, hogy tudok parancsolni a testemnek. Az az illúzió kerít ilyenkor a hatalmába, hogy nem is vagyok még olyan öreg, ha ez így megy. Amikor jól sikerül a futás, akkor eltölt a magabiztosság: ha ezt le tudtam futni, akkor más feladatot is meg tudok oldani

2012 szeptemberében egy jó ismerősünk, Tácsik László biztatott, hogy jöjjelek el az Oxigén Kupára, és azóta minden versenyen itt vagyok.



Vargáné Kathi Judit



Főiskolás koromban a kollégiumi szobatársam NB1/B-ben kézilabdázott, és őt kísértem el rendszeresen az esti futóedzéseire. Később kisgyerekes anyaként a futás volt a legkönnyebben megoldható mozgás.

A futás minden fizikai és egészségügyi előnye mellett nekem a lelki hatása a legfontosabb. Ha huzamosabb ideig nem tudok futni, sokkal gyengébbnek, fáradtabbnak érzem magam. Szeretek egyedül futni, ilyenkor átgondolom a dolgaimat, és sokkal hatékonyabban tudok utána a teendőimre koncentrálni. Százszorosan megtérül a sportolásra fordított idő.

Az Oxigén Kupán két éve vettem részt először. A Böszörményi Körútfutók tagjaitól és a lányom edzőjétől hallottam róla. Azóta igyekszünk minden versenyen ott lenni. Jó, hogy a téli időszakban is van lehetőség szervezett formában futni, hónapról hónapra megmérettetni magunkat, és a versenyzőknek is nagyszerű felkészülési lehetőség. A verseny hangulata pedig mindent felülmúl, rengeteg ismerős arc, sokszor híres futók a versenypályán és futólegendák a versenyközpontban.

Nekünk igazi családi program, mivel a férjem és a lányom is rendszeres résztvevő, sőt idén már az 5 éves kislányunk is nagy kedvvel indul az Oxi-Mókus futásban.

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 sportemberi lét

Előrebocsátom, nem vagyok erkölcsstan- vagy tánc- és illemtanár, tehát amiket itt leírok, azt a sportban és más területen is eltöltött hosszú évek tapasztalatai alapján írom.

Először is: ki a sportember? – hát aki sportol, ez az egyszerű válasz. Ez így nagyon egyértelmű lehetne. Néhai idős vívómester testnevelő tanárom (Szabó József, ismertebb nevén Dotya bácsi) így jellemezte a sportembert: „minden reggel fut, hideg vízben fürdik, és durva darócba törölközik”. Valójában a sportemberi lét (kissé nyakatekert meghatározása egy állapotnak) egy életformát, egy szemléletet jelent. Ebben a vonatkozásban ahhoz, hogy sportemberek legyünk, nem kell feltétlen napi kemény edzéseket folytatni, bár az igen valószínű, hogy ennek az erkölcsileg pozitív állapotnak, életszemléletnek az eléréséhez az edzések és versenyek segítenek hozzá.

Vajon mi az eredete annak az erkölcsi, lelki plusznak, amit a sport által megkapunk? Mi az a misztikus effektus, ami minket, sportembereket (pl. Oxigén Kupán részt vevőket) ér edzés, versenyzés közben és megváltoztatja hozzáállásunkat az élethez, embertársainkhoz. A sport két, egymással összefüggő közvetlen gyakorlati hatását emelném ki, melyeknek szerepe lehet életszemléletünk kialakításában:

- Edzések során le kell győzni önmagunkat, úrrá kell lennünk testi nehézségeinken.
- Megtanuljuk becsülni ellenfeleinket, mert sokszor ők győznek le minket.

Ezek után gondoljuk át, milyen tulajdonságok jellemzőek egy sportemberre.

Az igazi sportember becsületes, a szó klaszszikus értelmében. Nehéz definiálni, mi is a becsületesség, és nincs itt hely ennek megbeszélésére, de mindenkinek van fogalma a szó jelentéséről, még ha soha nem is fogalmazta meg magának. A sport becsületességre nevel.

Az igazi sportember becsüli embertársait. Ezt megtanulja a versenyek során, hol ő győz, hol az ellenfele. El kell fogadnia a helyzetet. A sport megtanít arra, hogy nem vagyunk egyformák, és fogadjuk el sporttársainkat/embertársainkat olyanak, amilyenek. A sportban különösen nincs helye bármilyen diszkriminációnak (politikai, ideológiai, rasszista, vallási stb.). Az Oxigén Kupa nagy pozitívumának érzem az igen szélesen értelmezhető diszkriminációmentességet, pl. azt, hogy a leggyengébbnek sem szégyen befutnia. A versenyzőtársak, a nézők egyaránt tisztelettel viszonyulnak a kisebb teljesítményt nyújtó futókhoz. A sport toleranciára nevel. Ez manapság igen hangsúlyozott pozitív tulajdonság, de meg kell jegyeznünk, hogy az erkölcstelensé-

get, gazemberséget (pl. nem életkorának megfelelő korcsoportban indítja az edző versenyzőt; az edző csal) viszont nem kell tolerálnunk.

A sportban elért eredményünk sok mindentől függ, többek között öröklött adottságainktól, tehetségünktől.

A sportbeli tehetség nem erkölcsi pozitívum!

Ennek felismerése jelenik meg a Friss Oxigén Alapítvány versenyein, ahol a gyengébb teljesítményt nyújtó versenyzőknek is kijár a megbecsülés. Ez a hozzáállás, ez a szellemiség nagyon értékes velejárója az Oxigén Kupa-versenyeknek, melyért köszönet illeti a szervezőket, versenybírókat. Természetesen, egy gyengébb képességekkel rendelkező sporttársunk edzője megmondhatja, sőt kötelessége megmondani tanítványának, hogy soha nem lesz az illető magyar bajnok, és soha nem fog kijutni az olimpiára.

A szabályok persze fordítva is igazak. Legyünk büszkéek eredményeinkre. Nyugodtan kimondhatjuk, milyen helyezéseket, időeredményeket értünk el; ez nem hivalkodás, mert igaz. Az viszont nem szép dolog, és erre is látnunk példát, amikor egy gyenge amatőr futó laikus baráti körben élsportolónak állítja be magát. Ezzel a magatartással félrevezeti ismerőseit, konkrétan fogalmazva, hazudik.

Az előzőekben kiemelt mondatunk szellemében cselekedjünk; alázattal fogadjuk el, amit a természet, az Isten (ki milyen spirituális beállítottságú), amit szüleink adtak nekünk, a tehetséget vagy sportbeli tehétségtelenséget, és legyünk büszkéek arra, amit mi tettünk hozzá edzéseinkkel. Még egyszer hangsúlyozzuk, nem baj, ha nem vagyunk jó sportolók, a baj az, ha rossz emberek vagyunk; ha pedig kitűnő sporteredményeket érünk el, legyünk büszkéek rá anélkül, hogy lenéznenek gyengébb sporttársainkat.

Az itt leírtak alapján azt gondolhatjuk, hogy aki sportol, az feltétlen maximálisan becsületes, nagyon rendes ember lesz. Sajnos ez nem így van. Tele vagyunk – mindenki – rossz tulajdonságokkal, emberi gyengeségekkel, talán néha gonosz indulatokkal is. A sport ezeket a rossz hajlamokat nyesegeti, csökkenti. Azt nem jelenthetjük ki, hogy minden sportoló ember 100%-osan becsületes és korrekt lesz, de azt mondhatjuk, hogy a sport jobbá teszi az embereket. Ha sportolunk, jobb emberré válunk, nemcsak fizikailag, erkölcsi értelemben is.

Korábbi cikkeimben mindig objektív, megfogható, tudományosan igazolt és nagy presztízsű folyóiratokban publikált eredményekről



írtam. Ezekről könnyebb írni, minden egyértelmű és igaz! Ez a cikk nem ennyire objektív, saját véleményemet, gondolataimat tartalmazza. Azért jegyezzük meg, a sport erkölcsjobbító hatásának is biztosan van molekulárisan megfogható alapja. Az is biztos, hogy ez nagyon bonyolult változás, nem egyetlen gén kifejeződése vagy egyetlen fehérje aktivitása változik meg. A közelmúltban jelent meg egy publikáció a sport, ún. epigenetikai hatásáról (*PLOS Genetics* 2013; 9: 31003572). Az epigenetikai változás azt jelenti, hogy a DNS építőköveinek sorrendje (DNS szekvencia) ugyan nem változik, de a DNS környezete (hisztionok) vagy a DNS egyik építőköve (Citidin; C) módosul. Valóban, hat hónap edzés hatására, a *PLOS Genetics* cikke szerint, a DNS-re 16 400 helyen metilcsoportok rakódnak, hat hónap edzés hatására. Valószínűleg a sport (Oxigén Kupára való felkészülés) hatására bekövetkező epigenetikai átalakulások lehetnek egyik, talán legfontosabb elindítói a tulajdonságainkban bekövetkező változásoknak.

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 26 felnőtt bajnokságot nyertek. Két tanítványa 10. volt az éves világranglistán. Dr. Aradi a Debreceni Egyetem orvoskarán másodéves orvostanhallgatók számára a biokémia tantárgyban belül évtizedekig oktatott anyagcserét és sportbiokémiát. Jelenleg, nyugdíjasként a sportbiokémia oktatását végzi.

Cseke István

Kiemelt támogatóink



Kiscipó
Bisztró és pékség



Főtámogatóink



Dryvit Profi Bt.
www.dryvitprofi.hu

Tócsóskert téri
Patika Kft. +



SCHAEFFLER



FAG



Orosházi Csaba



Támogatóink



Bazár Parking 2000 Kft.



YAMAHA MÁTHÉ
Motor és kerékpár-400 m - enél
www.mathemotor.hu www.mathemotor.com



MAZSI 101 ÉLELMISZER



CSÖRGI PÉTER

FÉSÜS ÉPÍTÉSZ
TERVEZŐ BT.

automataontozes.hu

Dr. Varga Péter Benedek
Ügyvédi Iroda

Tudósítanak versenyeiről



Aki legyőzte Kucot és Zatopeket

A magyar hosszútávfutók közül a legszebb olimpiai érmet szerezte 1956-ban Melbournben, ahol a 10000 m-es síkfutásban ezüst érmet szerzett, az ideje 28:52,4 volt. Ezenkívül még két olimpián képviselte hazánkat. Európa-bajnokságon 2. helyezést ért el 1954-ben Bernben 10000 m-en. 1951-től, összesen harmincöt alkalommal szerepelt a magyar válogatottban.

Tizenegyszeres magyar bajnok és kilencszeres magyar csúcstartó **Kovács József** (beceneve: **Bütyök**), az 50-es évek világhírű magyar távfutója.



1953-ban a Népstadionban 5000 méteren legyőzte a későbbi kétszeres olimpiai bajnok **Vlagyimir Kucot**, majd 1954-ben a világon elsőként sikerült legyőznie 10 000 méteren a legendás cseh hosszútávfutót, **Emil Zátopeket**. 1953 szeptemberében nyolcvan ezer néző volt kíváncsi a Magyarország–Szovjetunió atlétikai viadalra az új Népstadionban. Ez akkor nézővilágcsúcs volt, hiszen előtte soha ennyien nem szurkoltak atlétikai versenyen, ma pedig egyenesen elérhetetlen álmom. Az 5000 méter esélyese az egykori tengerészgyalogos futó, a szovjet **Vlagyimir Kuc** volt, világcsúccsal akart nyerni.

A következő évben a Nyíregyházáról az MTK-ba került **Kovács József** újabb bravúrt hajtott végre: 10000 méteren hatalmas csatában a világon elsőként győzte le a négy-

szeres olimpiai bajnok cseh **Emil Zátopeket** a Népstadionban.

Emil Zátopek 1948 és 1954 között uralta a hosszú távú futóversenyeket: egymás után 38-szor diadalmaskodott a tízezer méteres versenyszámban, egyedül 1949-ben 11 alkalommal. A különböző távokon 18 világrekordot állított fel, ő futotta elsőként 29 percen belül a tízezer métert és egy órán belül a húszszert. Az 1952-es helsinki olimpián addig és azóta is egyedülálló módon megnyerte nemcsak az ötezer és a tízezer méteres síkfutást, de a maratoni futást is, ráadásul mindegyiket új olimpiai rekorddal. Teljesítményének értékét tovább növeli, hogy addig maratont még nem is futott versenyen.

Zátopek három Eb-aranyat is nyert: 1950-ben kettőt, 1954-ben egyet (akkoriban még nem rendeztek világbajnokságot), s háromszor (1949, 1951, 1952) választották meg a világ legjobb sportolójának. 1955-ben felállított két világrekordot (15 mérföldön és 25 ezer méteren).

Dr. Szabó Miklós, aki 1956-ban Melbournben az olimpián 4. helyezést ért el 5000 m-en, és tagja volt a magyar csapatnak a Magyarország–Csehszlovákia válogatott viadalon, így emlékezik **Kovács József** fantasztikus futásaira:



„1954. július 3-án és 4-én rendezték a Népstadionban a két ország férfi és női atlétikai viadalt. Ez a verseny a főpróbája volt a későbbi, augusztus végi Bernben megrendezett Európa-bajnokságnak. Hazánk akkor már a svájci futball VB-döntő lázában élt, hiszen arra július 4-én, vasárnap került sor. Így is 60 000 néző zárandokolt ki mindkét nap a Népstadionba. Ráadásul a második nap a válogatott

viadal után, a közönség a stadionban ülve hallgathatta végig a hangszórókon keresztül Szepesi György rádiós közvetítését a foci VB-döntőjéről. (A tv-közvetítés még ismeretlen volt.) Az első nap nagy várakozás előzte meg a férfi 10 000 m-es síkfutást, ahol a négyszeres olimpiai bajnok **Emil Zátopek** – akit 1948-óta ezen a távon senki sem tudott legyőzni – találkozott a mi **Kovács József**ünkkel. A közönség még jól emlékezett az 1953-as Magyarország–Szovjetunió válogatott viadalra, ahol **Vlagyimir Kuc** 5000 m-en, világcsúcsra törve gyilkos iramban kezdett (az első 400 m 1 percen belül volt), és a táv felénél már 300 m-rel is vezetett a „kis” **Kovács** előtt, de a táv végére elfáradt, és a **Bütyök** becenevű magyar egyre jobban felnyomult, és a 80 000 néző tomboló biztatása közben az utolsó körben utolérte, majd jó 15 méterrel – 14:01,2-el új magyar csúccsal, ami a világ 2. legjobb ideje volt – győzött. Mindenki újabb sikerre vágyott. A versenyen **Zátopek** szokás szerint nagy iramot diktált, de komolyabb előnyt nem tudott szerezni. Sőt 5000 m után meg is előzte **Bütyök**, majd újra **Zátopek** állt az élre. A hajrát az utolsó körben a cél előtt 300 méterrel a magyar fiú kezdte el, és óriási küzdelemben, új országos csúccsal, kb. 10 m előnnyel győzött. A lelkes közönségből mintegy 200-300-an beugrottak a kerítésen át a pályára, és óriási ünneplésben részesítették **Kovács Józsefet**. Vállukra emelték, a levegőbe dobálták, és csak az eredményhirdetésre másztak vissza a nézőtérre.

– **Kovács József** edzője, az egykor világcsúcsot is elérő **dr. Csaplár András** azt nyilatkozta a verseny után: „az atlétika történetének legnagyobb 10000 méteres versenye volt ez”.

A berni Európa-bajnokságon aztán **Zátopek** visszavágott, Európa-bajnok lett, **Bütyök** ezüstérmes, akárcsak Melbournben, de már **Kuc** mögött.

A válogatott viadalon **Zátopek** 10 000 m után másnap 5000 m-en is elindult, ahol **Tábori László** és jómagam voltunk az ellenfelei. Váltott vezetéssel próbáltuk leszakítani, de 15 m-nél nagyobb előnyre nem tudtunk szert tenni. Az utolsó kör kezdetén már utolért minket, és megnyitotta a hosszú hajrát. Ekkor már csak én tudtam mögötte maradni, de legyőznöm nem sikerült, mert azonos idővel ugyan, de mélszélességgel **Zátopek** győzött.”

Kovács József, a népszerű „**Bütyök**” szenzációs győzelmekeket aratott. Mindeközben egy halk szavú, szerény, magányos hosszútávfutó volt, aki rengeteget edzett.

Emlékére a magyar bajnokság 10 000 méteres futamát **Kovács József** emlékversenye néven rendezik meg minden évben.

Cseke

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: istvancseke55@gmail.com • Telefon: 06-30-695-3880

• Kiadja: Friss Oxigén Alapítvány • Fotók: Balajti András és Dremák Albert • Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó •

Nyomtatás: Hajdú 2000 Kft. 4030 Debrecen, Bádgos 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.