

ATLÉTIKA

TARTALOM

Váradi Géza
Tokió után, Mexikó előtt

dr. Török István
A serdülő korcsoport erősítésének problémái

dr. Bényi Károly
Az életrend

Fred Wilt (USA)
Ron Clarke edzéséről

Harsányi László, Novák István
Teremtsünk tömegsportot atlétikánkban

Az atlétikai Európa-bajnokságról

Igy edzenek ~~edzenek~~ Németország úzpróbásai

Tájékoztató nevelések az atlétikai versenyekre 1965 március 10-ig

Subert Zoltán
Az érdeemes és I. osztályú atléták statisztikája
Az 1964. év érdeemes és első osztályú atlétái
Az 1965. évi Felszabadulási Váltó eredményei
Az Országos Mezei Bajnokság eredményei
Hivatalos közlemény



1965

5

ATLÉTIKA

IX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1965 5. SZÁM

TOKIÓ után, MEXIKÓ előtt

A tokiói olimpián elért sikereink nem keltettek elbizakodottságot sportolóinkban, mivel tudják, hogy a világsport magas színvonalához mérten győzni, illetve kimagasló helyezést elérni csak kimagasló teljesítménnyel lehet. A tokiói sikerek egyébként annál kevésbé tehetnek elbizakodottá minket, mert az olimpia fényében megmutatkoztak hiányosságaink is. A legfőbb tanulság: csak az az ország tud maradandóan az olimpiai és a világ bajnokság élvonalában szerepelni, amelyiknek egyrészt a versenyszámokban több kiemelkedő versenyzője van, másrészt nagytudású sportolói mögött jól felkészített utánpótlás sorakozik fel. A rohamos fejlődés miatt az utánpótlás nevelésben is változás szükséges. Egy-egy ifju sportoló felszínre kerülésében eddig, különösen a labdajátékoknál, túlnagy szerep jutott a véletlennek, ahol nincs országos szintig feljövő bajnokság, s így rengeteg tehetség veszett el és vész el. Elavult a tágtoborzás is, mert ott csak a megjelenteket vizsgálhatják.

Az MTS által kidolgozott "utánpótlás nevelés egységes rendszerére" hozott határozat ezek figyelembevételével jelölte meg a követendő utat: "Szervezett formában biztosítani kell a különböző korú fiatalok közül a sportra legjobban alkalmasak kiválasztását és azok folyamatos és tervszerű sportfoglalkoztatását."

A határozat több lépésben valósul meg:

1. Sportiskolák:

Minden évben a területhez tartozó általános iskolák 10-11 éves tanulói közül felmérő versenyek alapján választják ki a sportra legjobban alkalmas fiukat és leányokat.

Bebizonyosodott ugyanis, hogy a későbbi magasszintű versenyzéshez már egészen fiatal korban kell megszerezni az alapvető fizikai képességeket. A 10-11 éves korban kiválasztott és a sportiskolák szakosztályaiba felvett tanulók foglalkoztatása 6 éven keresztül a tanterv előírásai alapján történik. A hat éven át tartó képzés, évfolyamokra osztva, az iskolai rendszerhez hasonlóan történik.

A foglalkozások száma, az egyre magasabb követelmények fokozatosan tovább szűkítik a szakosztályok sportolói létszámát: az ifjúsági szakosztályokban így már csak a legjobbak kerülnek. Az egyes évfolyamokból azokat, akik a sportiskolai követelményeknek nem felelnek meg, - szerényebb képességűek - a terület kisebb egyesületi szakosztályaiba irányítják. Ott aztán képességüknek megfelelően továbbra is sportolnak. Az évenkénti felvétel alapján az ifjúsági szakosztályokba minden évben újabb és jól felkészített sportolók kerültek. Ezzel folyamatosná válik az egyesületi utánpótlás nevelése.

A foglalkoztatás egész éven keresztül folyamatosan történik. Ugyancsak döntő tényezőnek tartjuk a nyári iskolai szünet helyes kihasználását. Ekkor megfelelő edzés-terheléssel, naponkénti foglalkozással - ugrásszerű a fejlődés és a téli időszak alatt elmulasztott edzés is pótolható.

Jelenleg az ország területén 67 sportiskola működik, ahol mintegy 20.000 sportoló felkészítését jól képzett edzők irányítják.

A sportiskolák közül: 20 kiemelt sportegyesületben, 10 nagy városban és 36 megyeszékhelyen és Budapest kerületeiben működik. A sportegyesületi sportiskolák elsősorban saját szakosztályaik részére, míg a városi és területi sportiskolák a városi és a terület többi sportegyesülete részére biztosítanak utánpótlást. A felsorolt sportiskolákon kívül Budapesten egy "Központi Sportiskola" működik.

Ennek az intézménynek feladata kettős. Egyrészt kikisérletezi az oktatás anyagát és módszereit a sportiskolák részére. Másrészt versenyzőket nevel néhány olyan sportágban, amelyhez a felkészítés feltételeit a sportegyesületek nem tudják megfelelően biztosítani.

A Központi Sportiskolában felkészített sportolók szervezeten olyan sportegyesületekbe kerülnek, ahol további fejlődésük töretlenül biztosított.

A statisztikai adatok szerint az ország területén 10-18 év között egy-egy korosztály létszáma kb. 200.000 főt tesz ki. A sportiskolákban ezek közül csak egy töredék kerül, egyrészt a sportiskolák meghatározott felvevő képessége, másrészt területi elhelyezése miatt.

10-11 éves korban egyébként is nehezen dönthető el a "tehetség" kérdése. Sok esetben ennek jelei csak később mutatkoznak. Ezért szükséges, hogy egy második lépésben ismét széleskörű képességfelmérést végezzünk.

2. Erre szolgálnak az utánpótlás nevelés második területeként a nyári Sporttáborok.

Évről-évre a 14-15 éves korosztályokhoz tartozó mintegy 400.000 fiatal közül körzeti, kerületi, városi, megyei kiválasztó versenyeken keresztül felmérjük és kiválasztjuk a sportágak tehetséges sportolóit.

A kiválasztó versenyeken feltűnt tehetséges sportolók közül a legjobbakat az erre a célra 1964-ben felépített tatabányai központi sporttáborba helyezzük el. A központi tábor létesítményeiben 13 sportág 720 sportolóját három hétig foglalkoztatjuk.

A foglalkoztatás anyagát az országos szövetségek készítik el. Az anyag elvégzésén keresztül felmérhető a sportolók tudásszintje és további fejlődésükhöz itt kapják meg a szükséges utbaigazítást.

A központi táboron kívül minden megye és Budapest is évenként létrehozza és működteti nyári sporttáborát. A megyei sporttáborokban két-két hétig 100-150 fő sportolót foglalkoztatnak a megyék által választott sportágakban. Ez további 2000-2500 kiválasztott sportoló foglalkoztatását jelenti.

A 14-15 éves sportolók a nyári sporttáborokba megfelelő fejlődés esetén így két éven keresztül is eljuthatnak.

Az így felszínre került és tehetségesként nyilvántartott sportolók további fejlődését is nyomon kell követni. Erre szolgál a:

3. Seregszemlék

A 16-19 éves sportolók foglalkoztatásának ez az új formája. Mint említettem, a jelenlegi versenyrendszer - területi jellege miatt - nem teszi lehetővé, hogy a korosztályok összemérhessék tudásukat. A jelenlegi ifjúsági egyéni országos bajnokságokon az ifjúsági korosztályokhoz tartozó sportolók egyrészt az elsőbb foku bajnokságon szerzett jogosság alapján, másrészt meghívás alapján vesznek részt. Igen sok egyesületből viszont egyáltalán nem vehetnek részt a sportolók megfelelő szintű és számú területi verseny hiányában, vagy mert az egyesület költségvetésileg nem biztosítja az ezeken való részvételt.

Csapat játékokban nincsen jelenleg országos jellegű többfordulós bajnokság. Az ifjúsági korosztályok sportolóinak zöme iskolás korú, ezért és gazdasági okokból természetes, hogy ilyen jellegű bajnokság /egész éven át országos viszonylatu utaztatás, stb./ nem is szervezhető.

Ugyanakkor nagy hiányossága is volt ez a versenyrendszernek, mivel nem került évről-évre szem elé a sportágakban az élmezőny közvetlen utánpótlása. Így igen sok tehetséges sportoló képességeinek megfelelő versenyek hiányában abbahagyta a versenyzést és a tehetségek felbukkanása véletlenszerű.

Ezért volt szükség mind az egyéni sportágakban, mind a csapatjátékokban olyan versenyforma kialakítása, mellyel ezek a hiányosságok megszüntethetők. Ez az új versenyforma a Seregszemle.

A Seregszemle versenyeket 8 sportágban első ízben 1964-ben rendezték meg a sportági szakszövetségek. Az elmúlt év sikere és a versenyforma szükségessége alapján ebben az évben már 12 sportágban kerül lebonyolításra.

A versenykiírások nagy lehetőségeket nyújtanak valamennyi sportegyesületnek, középfoku iskolának, mert a versenyeken való elindulás jogán túl, a részvételhez anyagi támogatást is biztosítanak.

Ez a versenyforma lehetőséget biztosít a középfoku iskolák szakosztályainak az országos szinten való versenyzéshez is. Az iskolák szakosztályai korábban a középiskolás kupaküzdelmekben és országos középiskolai bajnokságon indultak. Ez a forma nagyobb lehetőséget biztosít az előzőnél, mivel kisebb anyagi erőfelfelhasználásával többszöri versenyzési lehetőséget nyújt, a megyén belüli utaztatás kevesebb időt vesz igénybe.

A középöntők -országos döntők a tanulmányi szünetben kerülnek megrendezésre. Ezzel egyrészt a feljutott csapatok további felkészítésére szánt idő növelhető, másrészt nem zavarja a fiatalokat tanulmányaikban.

A Seregszemlében új vonás a korosztályok versenye. Az egyéni sportágakban azonos korúak vetélkedhetnek a bajnoki címért, míg a csapatjátékokban 2-3 korosztály összevonásával bonyolódik le a versenyek.

A seregszemlék évről-évre történő megrendezése eredményeként:

minden évben kialakulnak sportáganként, nemeként, évfolyamonként a legjobban felkészült sportolók rangsorai és nyomon követhető a tehetségek további fejlődése

évenként felmérhető a sportágak helyzete

Összegezve: az élsport utánpótlásának kiválasztására és foglalkoztatására szervezett formák keretében 1965-ben

a sportiskolákban 20-25.000

a nyári sporttáborokban 3.500

a seregszemlékben mintegy 15-20.000 fiatal sportoló vesz részt.

Meg vagyunk győződve arról, hogy a szakszövetségek és sportegyesületek mindent elkövetnek a célok megvalósításáért, hogy sportolóink továbbra is eredményesen képviseljék hazánkat a nemzetközi versenyeken.

Váradai Géza

MTS Módszertani Osztály főelőadó

A serdülő korcsoport erősítésének problémái

A világon ma mindenütt előtérbe került az erőszerzés problémája. A nagyfontosságú erő-állapot megszerzéséért minden uton megindult a harc. Azonban ennek is, mint minden más nagy megterhelésnek ismerjük a szervezetre káros hatásait. Különösen fontos probléma ez a még kialakulatlan serdülő korban, amikor a szervezet még nem fejlődött ki, sőt rendkívüli mennyiségű energia felhasználása közben állandóan növekszik, fejlődik. Ilyen körülmények között világos, hogy csak nagyon nagy elővigyázattal szabad az erőszerzés problémájához nyulni, hiszen a gyermek egészséges fejlődése minden nagy eredmény lehetőségénél fontosabb.

Helytelen az uttörő és serdülő korcsoportba tartozó gyermekek /10-16/ kimondottan súly-emeléssel történő erőszerzésre való ráállítása. Ennek csak bizonyos részt szabad elfoglalnia az erőszerzésben. Ezen kora gyermekek fejlettségi állapota nagymértékben eltér ugyan, de jellemző azért rájuk az az általános törvény, hogy fejlődésük, növekedésük még nem befejezett. A gerincoszlop, mely a súlyemelő gyakorlatok közben a legnagyobb megterhelést viseli, még nem alakult ki, az izomzat pedig mennyiségének csekélysége miatt nem tud segíteni a statikus terhelés elviselésében. A csigolyák csontosodási magvaik növelése és ezeknek össze-csontosodása révén alakulnak ki. Ez a folyamat ebben a korban még nem fejeződött be. Ha ezt a gerincoszlopot gyakori és komoly megterheléseknek tesszük ki, fennáll az a veszély, hogy a gerincoszlopon maradandó elváltozások jönnek létre. Ilyen elváltozások pl. a különböző gerincferdülések /skoliosis, Kyphosis, lordosis/, porckorongsérülések, stb. Figyelembe kell még azt is venni, hogy a gyermekek egy részénél ilyen jellegű elváltozás terhelés nélkül is kialakul. Ezen esetekben a gyakorlatok összeállításánál különös figyelemmel kell lenni ennek javítására.

A gerincoszlop felépítése

A gerincoszlop a test szilárd vázának legfontosabb alkotó eleme. Több részből áll:

1. Csigolyák a/ nyaki
 b/ háti
 c/ ágyéki
 d/ farkcsonti
2. Szalagrendszer
3. Porckorongok

A gerincoszlop fiziológiájában két fizikai tényező játszik szerepet: a statikus és a dinamikus terhelés. Statikai feladatát a csontos váz, a dinamikus feladatának elvégzését az izomrendszer aktív működése a szalagrendszer segítségével biztosítja.

A gerincoszlopnak kétszeresen "S" alakú görbülete van: rugalmas, minden irányba hajlítható, kissé forgatható is. Ez a nagyfokú mozgékonyság biztosítja, hogy statikai feladata mellett részt tudjon venni a test különböző mozgásaiban, a ráható erők rugalmas kivédésében. Míg épek és normál szilárdságúak a csigolyatestek, a megterhelésből származó erők alig jutnak el hozzá, mert azt egészben felfogja a gerinc ruganyos feszülése. Mozgáskor csupán a rugalmas porckorongok nyomódnak össze, míg a csigolyatest csontjai, mint a gerinc rugalmas hálózataiba beágyazott képletek, vesznek részt a mozgásban. Tehát a porckorongok feladata egyrészt a gerinc rugalmasságának biztosítása, másrészt a csigolyatestek közötti összeköttetés biztosítása. A porckorong megterhelése a legkülönbözőbb gyakorlatok közben egyaránt nagyfokú, ezért egy kissé bővebben kell vele foglalkoznunk.

A porckorong felépítése

Két részből áll: 1. Annulus fibrosus
2. Nucleus pulposus

1. Az annulus fibrosust /kötszövetből álló gyűrű/ 10-12 koncentrikus elrendezésű gyűrűs lemez alkotja, melynek anyaga kötszöveti rost. Ez fogja körül a nucleus pulposust. Kb. 12 éves korban alakul ki.

2. A nucleus pulposus rugalmas, kocsonyás anyag. Víztartalma magas, mely az élet folyamán állandóan csökken. Újszülöttnél 88 %, 12 éves korban 80 %, 27 éves korban 70 %-os víztartalom. Ez biztosítja a porckorong rugalmasságát.

A csigolyák helyzetváltoztatása a korong összenyomása révén jön létre. A középen elhelyezkedő nucleus előre, vagy hátra csuszlik.

Ez a csigolyák közé iktatott rugalmas ütköző azonban az idő folyamán gyengül, vízvesztése révén csökken rugalmassága. Ez az elhasználódás élettani ugyan, de az elhasználódás jelei idő előtt is mutatkoznak. Ennek létrejöttében alkati tényezők is szerepelnek. Ha serdülő korban nem is gyakori a porckorongsérülés elváltozása, a még nem fejlett és erős gerincoszlop túlzott megterhelése annak korai kifejlődését teszi lehetővé, vagy gerincelváltozásokra tesz hajlamosá. A porckorongsérv az idő előtt elhasználódott porckorongon jön létre, mely nem képes ellenállni a csigolyák között fennálló állandó nyomásnak, minden mozdulatra fokozódik és kitéréselődik a csigolyatestek közül. A gerincsatorna felé nyomulva szűk helyen térránytalanúságot hoz létre és nyomja az ott helyetfoglaló idegtörzseket.

A gerincoszlopot alkotó csigolyák rögzítésében a szalagrendszer is részt vesz, egyrészt biztosítja a szilárdságot, másrészt a rugalmas ellenállást.

Mozgását, tehát a dinamikus funkció elérését az izomzat mint aktív mozgató teszi lehetővé. A következő izmok vesznek részt a gerincoszlop mozgásában:

1. Mély hátizom
A gerinc csavarásában és oldalra hajlításában van nagy szerepük.
2. Sacrospinális izomcsoport
Ez végzi a gerinc feszítését, egyoldali összehúzódása pedig az oldalrahajlást segíti elő.
3. Ventrális izomcsoport
Az előrehajlás létrehozásában van szerepük.
4. Széles hátizom
A vállöv izmaival működik együtt.

Az izmok kellő tónusa, működésüknek összerendezettsége a gerinc épsége miatt nagyon fontos. Azonban egyes izmok túlfeszültsége vagy gyengesége a passzív rész /porckorong, porc, szalag/ túlterhelését idézi elő. Ezért fontos a minden izomra kiterjedő, arányos erősítés, a gyakorlatok anyagának a problémák figyelembevételével való összeválogatása.

A gerincoszlopnak fiziológiás görbületei vannak, melynek kifejlődése a serdülőkor végéig tart. Azonban sokféle zavaró tényező adódhat, mely normális alakjának kifejeződését megakadályozhatja.

A görbület nyak és ágyéki részen homorú, a háti és farokosonti részen domború. Ezen hajlatok nagysága rendkívül változatos. Az öröklött tényezők nagyban befolyásolják. A test saját súlyából eredő megterhelés hatással van a görbületek, hajlatok kialakulásában, mely az ember kétlábú állásából ered. A gyermek csontos, szalagos rendszerének egysége volta biztosítja a gerincoszlop normális görbületeinek kialakulását. A deformitások létrejöttének oka vagy ezen rendszerek gyengeségében, vagy a normálisnál nagyobb foku megterhelésében keresendő. Azonban figyelembe kell venni még a különböző testtartási típusokat, hiszen ezek szerepe sem hanyagolható el. Staffel és Haglund különböző típusú testtartásokat írtak le, melyeknek szélső formái már kórosak. Ilyen szélsőséges tartások az asthénias, laza, gömbölyű hát, repülő lapockás hát, nyergeshát stb.

A serdülőkorú gyermekek erősítésének problémája tehát kiterjed az egészséges tartás biztosítására is. Szinte azt kell mondanunk, hogy elsősorban erre kell törekednünk, hiszen csak jól fejlett szervezettel lehet a későbbi nagyobb megterheléseket elváltozások nélkül elviselni, sőt úgy, hogy abból a szervezetnek haszna is legyen.

Tehát lényeges a gyakorlatok megfelelő összeválogatása, ezek helyes adagolása, hogy ezzel alkalmassá tudjuk tenni a szervezetet nagyobb megterhelés elviselésére. A hirtelen nagy eredményekre való törekvés általában nem vezet jóra még akkor sem, ha egy ideig kóros állapotra utaló jelek nem jelentkeznek. Mert bármilyen jól fejlett egy gyermek, ő sem kivétel a gyermekkor fejlődésével együttjáró megbetegedési lehetőségek alól. Sőt ezeknél a gyermekeknél fordul elő leggyakrabban a rejtett, vagy megnyilvánuló elváltozás. Nagyon lényeges ilyenkor az edző lelkiismeretessége, hozzáértése – és nem eleget ismételve – az eredmények nem minden áron való hajszolása.

A gerincoszlop kóros görbületeinek leggyakoribb megjelenési formái:

1. Skoliosis. A leggyakoribb serdülőkori gerincelváltozás. A gerinc nemcsak oldalra hajlik el, hanem meg is csavarodik. Ennek sokféle oka lehet. Általában azoknál fordul elő, akik születésüktől fogva magukban hordják ezt a hajlamot. Ezt a "látens" hajlamot fejlesztheti ki a túlzott terhelés ellentétben azzal, hogy az ésszerű torna, az izmok fejlesztése minimálisra korlátozza a hajlam kifejlődésének lehetőségét.

2. Lordosis. Lordosisnak nevezzük a függőleges síkban kifejlődő előre-felé görbületet az ágyéki csigolyák mentén. Ilyenkor a függőlegesen ható erők /súlyemelésnél/ a tövisnyulványokat még jobban összenyomják és ezen az amugy is nagyfoku terhelésnek kitett helyen a porckorongok, szalagok, izmok túlterhelését idézik elő. Bizonyos mértékig hozzájárulhat a hasizom gyengesége is.

3. Kyphosis. A nyilirányú síkban hátra domborodó görbület. Mindazok az elváltozások, melyek a csigolyarendszer mechanikus ellenállást csökkentik kyphozishoz vezethetnek.

A fent említett elváltozások általában rejtett vagy kifejlődött formában találhatók meg, melyek kezelés nélkül sokszor teljesen normális életmód mellett is kifejlődhetnek.

Ezek a serdülő korban való túlzott erősítés különböző mechanizmusai révén rejtett állapotukból kifejlődhetnek, vagy kifejlett állapotukat súlyosbítják.

Azonban nemcsak a csontrendszer és ezen belül elsősorban a gerincoszlop az, mely kóros hatások folytán elváltozásokat szenved. Edzés közben a nagyfoku oxigénhiány miatt a szív fokozottan dolgozik. Ugyanakkor fokozott munkát végez a tüdő is. Ha az edzések számát és anyagát úgy állítjuk össze, hogy abban a fokozatosság elvel érvényesül, akkor a szervezet hozzászokik, alkalmazkodik, nem jönnek létre elváltozások, károsodások. Ezeket figyelmen kívül hagyni a gyermek egészsége elleni bűn.

Ezért jelent nagy problémát az, hogy milyen korban szabad elkezdni az erősítést, milyen erősségű legyen a megterhelés, hány edzésen szabad erősítő munkát végezni, a gyakorlatok egymásutánisága milyen időközönként történjék stb. Nem lehet azonban megadott sémát adni, hiszen mindegyik gyermek más és más felépítésű, másként reagál a terhelésre. Egy tényezőt azonban figyelembe kell venni: a gyakorlatok összeállítása mindig fokozatosan, a gyermek alkatának, teherbírásának megfelelően történjék.

dr. Török István
orvos

AZ ÉLETREND

Az élet értelme a küzdés, vagyis a munka, a termelő, az alkotó munka. A jól végzett munka egészséges elfáradással jár és a munka után édes a pihenés. Az embert a munka végigkíséri egész életén. Csecsemőknél munka a táplálkozás, munka később a játék /ezt a kisgyermek nagyon komolyan veszi/.

Hat éves korunkban beülünk az iskolapadba és ezzel aztán eljegyeztük magunkat a szervezett munkával.

Az átmenet kissé "drasztikus", mert az eddigi arany szabadságról le kell mondani, hogy felkészüljünk egész életünkre. Az eddigi játékos, sok mozgást űlő "foglalkozás" váltja fel. Ezért az iskola - ugyancsak szervezett keretek között - kénytelen a kis emberpalánták egészséges testi fejlődéséről is gondoskodni: bevezeti az iskolai testnevelést.

Észre sem vesszük és kialakul életrendünk.

Idejében kelünk reggel, mosdunk, reggelizünk. Ebéd után már a következő napi felkészülés következik. Ha kellő figyelemmel végezzük ezt a felkészülést, még mindig marad idő játékra, vagyis szórakozásra.

A szervezett munka - főként a tanulás - idegfáradtsággal is jár. Ez már nem pihenhető ki csupán alvással. Az idegfáradtság feloldódik a szórakozásban, gyermekkorban pedig a játékban. Vacsora után jöhet még egy kis tanulás /és minél kevesebb marad erre az időre, annál jobb/ és legvégül következik az egészséges, üdítő alvás.

Maradjunk meg sokáig gyermeknek!

A mi társadalmunkban a szülők munkájuk alapján mindazt meg tudják adni gyermeküknek, ami testi, szellemi fejlődésükhöz szükséges. És az a gyerek, akinek meleg otthona van, akit szeretnek, nap-nap után féltve őrzik előrehaladását, idő előtt nem fog elkiváncskozni a szülői otthonból. Tovább lesz gyermek. A mai élethez alapos, hosszú felkészülésre van szükség: ennek legbiztosabb támasza az otthon ...

Ezzel nem azt mondom, hogy valaki sokáig "gyerekes" legyen.

A tanulás, a tudás most korábban nyitja fel az emberek szemét, - de a "kiélést" nem helyeslem. Szedjük le a fáról időelőtt a gyümölcsöt, a fa megsínyli azt. Az ember drága érték.

Mi idősebbek szeretettel /legjobban, egész magatartásunkkal/ mutassunk rá erre. A sok év tapasztalatait úgy közöljük, hogy ne az irigység, hanem a megértés szóljon belőlünk! Nem lehet tréfával sem elütni a dolgot, hogy mi sem voltunk jobbak. Nem! A mai kor követelményei nagyobbak. E kor gyermekének különbnek kell lennie. Sokszorosan nagyobb az élet irama mint a mulban volt. Az ifjuság ezernyi alkotó álmát nekünk kell helyes mederbe terelnünk. Ezek a fiatalok testileg és szellemileg is jobban fejlődhetnek, mint annak idején mi. És ha valamelyik ifju ennek tudatára ébred, értékeli és nem pazarolja el élete javait.

Emlitettem, észre sem vesszük és kialakul életrendünk. Nyugodtan mondhatom, hogy ha nem vigyázunk eléggé, egyszer csak arra ébredünk, hogy az életrend "rendetlenné" fajul. A sport nagy segítséget nyújt az életrend megfelelő kialakításában és megmaradásában. Az azonos időpontban ismétlődő edzések, felkészülések, vagy a hosszabb távlati tervek megfelelően lekötik és hasznosítják az e korra jellemző aktivitást és a fiatalok kellő megértés mellett, helyes irányt vesznek.

Az életrenddel szorosan összefügg a táplálkozás. Nem közömbös, hogy mikor eszünk. A gyomor nem gép. A teljesítmény csupán ennek tömésével nem fokozható. Nehéz azután annyit dolgozni, hogy a mérhetetlen táplálkozás súlygyarapodását ellensúlyozzuk.

Ha a szervezet már kifejlődött /22-26 év/, akkor a hangsúly a pontos étkezésen van!

Ezt mindig percnyi pontossággal kell megkezdeni. A gyomor így tudja kellő időben és mennyiségben a szükséges nedveket kiválasztani, "felkészülten" fogadni a táplálékot. A jól elkészített izes étel jótékonyan hat az idegrendszerre is és a gyomor az így szerzett táplálékot maradéktalanul fel tudja használni.

Erre két példát hozok fel.

Katona koromban nem kaptunk tulságosan kalóriadus ételeket. De annak percnyi pontosságú fogyasztásával elértük, hogy csaknem mindenkinél kimutatható volt az erőgyarapodás, még az aktív sportolónál is.

Hadifogságomban az ottani fenyőerdőben figyeltem az őzek és nyulak életét. /Bőven volt időm erre/. Ezek percnyi pontossággal ébredtek és ugyanígy tértek nyugovóra. Étkezésük is mindig ugyanabban az időben történt. Pedig előttük volt a természet terített asztala. Mégsem faltak naphosszat. Ennek köszönhetik izmaik, csontjaik rugalmasságát és a nem mindennapi éber idegrendszerüket.

A sportoló a rendszertelen étkezéssel és a vele járó hizással veszít rugalmasságából, idegrendszere pedig eltunyul. A rossz életrend mellett idejét kellően nem használja ki, csupán unalomból eszik. Nem a szervezetbe vitt több kalória fokozza egyedül a teljesítményt, hanem inkább az étkezés pontos megtartása.

Ez is ritmus: életritmus! Élünk ennek törvénye szerint.

dr. Bényi Károly

Fred Wilt (USA):

RON CLARKE EDZÉSÉRŐL

Ronald Clarke 1937.II.21.-én született. Testsúlya 74 kg, magassága 183 cm. 1953-ban 16 éves korában kezdett versenyezni. Legjobb eredményei:

100 y	-	10.7	1 mf	-	4:03.1
220 y	-	24.6	3 mf	-	13:07.6 világcsucs
440 y	-	53.1	5000 m	-	13:33.6 világcsucs
880 y	-	1:52.0	6 mf	-	27:17.6 világcsucs

10.000 m	-	28:15.6 világcsucs
10 mf	-	48:28.0
marathon	-	2:20:26.8

Verseny előtti bemelegítése: 20-30 perces könnyű dzsoggolás; 2-3-szor 70-100 m-es vágta. Utána rövid dzsoggolás. A bemelegítést a verseny kezdete előtt kb. 15 perccel fejezi be. Ezután az öltözőbe megy a szögesért, majd a verseny kezdetéig a salakpályán könnyű mozgást végez.

E d z é s e

Clarke egész éven át majd minden nap edz. Az egyes időszakok edzése csak kevéssé különbözik egymástól. A változtatásokat nem tudatosan tervezik. Minden egyes napi edzése egymáshoz hasonló. Clarke véleménye, hogy kondícióját nem szükséges fokozatosan emelni a versenyzésig. Szeret egész éven át versenykész állapotban lenni. Igaz, hogy edzésének keménységét évről-évre fokozza.

Clarke számára az edzés összefüggő egészet jelent. Ritkán edz salakon és edzésén soha sem használ stoppert. Edzéseit túlnyomó részben füves pályán, vagy országúton végzi. Gyakran fut dombos, egyenetlen területen. Edzésében az első mérföld a bemelegítést szolgálja. Ezért irama lassabb, mint az edzés további részében. Alkalmanként, de heti 1-2 alkalomnál nem többször, esti edzését 8-10 db 200 méterrel zárja. Utána ugyanolyan távu sétát, dzsoggolást iktat be, vagy lox400 métert fut, mindegyik után levezetésként 400 m dzsoggolással. Ezek a 26-28 mp-es 200 m-ek és az élénk tempóban lefutott 400 méterek az esti hosszabb, gyors állóképességi futás előtt, vagy utána következnek.

Bár Clarke az edzésben nem fut olyan gyors iramban, hogy az kifárasztaná, hamis képet adna, ha edzéséről azt mondanák, hogy csak lassu és hosszú futásokkal került az első vonalba. A fent említett 200 és 400 méteres futásait tekintve, edzéséről elmondhatjuk, hogy nem szokatlan, ha sik terepen a 10 mérföldes /kb.16 km/ táv közben 1 mérföldet 5 perc alatti iramban tesz meg /ez 100 méteren 18,400-on 72 mp!/ és a 14 mérföldnél /kb 22 km/ is eléri a mérföldenkénti 5 perces időt. Pontosabban: gyakran teljes erővel dolgozik és legtöbb edzésben majdnem mindig erőlteti az iramot.

Naponta háromszor edz.

Napi edzésének legjelentősebb része esti edzése. Mivel az egyik nap edzése a másikkal majdnem azonos - más világklasszis futókkal szemben - nem vezet edzésnaplót. Edzésének időtartama 2 nappal a fontosabb versenye előtt kissé lerövidül: 2-3 vágat, gyors 400 m-es futást iktat be ezekbe a megrövidített edzésekbe. Fontos versenynének reggelén nem edz. Ha a verseny vasárnap van, szombaton csak egyszer edz és ekkor a szokásos 10-14 mérföldet futja. Ha a héten hétfő és péntek között klubversenyeken vesz részt, a verseny után még 8 mérföldet /13 km/ fut. Ha szombaton van a verseny, utána rátér a gyors iramban futott 8 mérföldre.

Legtöbb szabad szombatján csak egyszer edz. amikor is szünetek nélkül, gyors iramban 17-22 mérföldet /27-35 km/ fut erősen dombos terepen.

Napi edzése hétfőtől péntekig

Reggel: 6.30 - 7.15-ig: 3 mérföld gyors állóképességi futás, mindig tréningruhában. Befejezésül otthon 45 kg-s súlyzóval súlyemelő edzést végez: 10 szakítás és nyomás, 10 ismétléssel: a súlyzót az áll magasságáig emeli és a csipőig leengedi.

Délután: 13.00 - 13.45-ig: /munkahelyén déli szünet/: 6-7 mérföld /9.5 - 11 km/, ha azonban nagyon meleg van, Clarke rövid nadrágban fut, hogy testét érje a nap.

Délután: 17.15-től: 10-14 mérföld /16-22 km/ lendületes futás. Kedden és csütörtöknél este még tornatermi edzést is végez, amikor az alábbi gyakorlatokat hajtja végre:

- a/ 10 forgatás 25 kg-s sullyal,
- b/ 10 szakítás és nyomás 45 kg-os súlyzóval,
- c/ 10 nyomás fej mögött /nyakról/ 27 kg-mal,
- d/ változtatott súlyemelés a fej fölé fátadásig, mindkét kézben kis 13 kg-s súlyzóval,
- e/ fali csigába 14 kg súlyt akaszt s a futás karmozgását utánözva huzogatja kiatáradásig,

- f/ 2o felugrás a tornalóra,
- g/ lo lábemelés lejtős padon /hasizomgyakorlat/
- h/ padon hátonfekvésben 45 kg-s súly nyomása fáradásig
- i/ súlyzó lökése magasba fáradásig
- j/ evezős szerkezeten gyakorlás fáradásig
- k/ ezeken kívül lazító gyakorlatok, ugrások, térdhajlitások. ollózás, biciklizés hátonfekvésben.

A fenti heti kétszeri /keddi és csütörtöki/ edzés után 2o perces szaunafürdő. Néha a csütörtöki fürdő elmarad. Napi edzése összesen 2.5 - 3 órát vesz igénybe.

F e j l ő d é s e

1954-ben a 17 éves Clarke az ausztrál mezei futóbajnok, Neil Robbins irányításával dolgozott. Pályafutása kezdetén John Landy adott neki levélben utasításokat. Robins elvitte Clarke-ot Franz Stampflhoz. Utmutatásainak köszönheti, hogy 1955-ben és 1956-ban egész sor ausztrál ifjúsági csucst javított meg 1956-ban főleg labdarugó edzéseket folytatott és csak néha végzett futóedzést is. 1960 végén ismét elkezdett futni, de edző irányítása nélkül. Fokozatosan jutott el a fent említett mennyiségű és minőségű edzésig. Még ma sincs edzője, de gyakran kér tanácsot attól, akit az ausztrál hosszútávfutás újjáteremtőjének tart: Les Perrytől és aki az 1952-es olimpián Ausztráliát képviselte. Clarke sohasem állt a nagy ausztrál "futóaszketá", Percy Wells Cerutti irányítása alatt.

Sok versenyzés

Clarke ritkán szalaszt el versenyalkalmat, akár salakpályás, akár pedig országuti, vagy mezei verseny legyen is az. 1960 óta legalább háromhetenként vesz részt versenyeken. De gyakran heti több versenyen is indul. Szívesen versenyez 880 y-on és 1 mérföldes távon s ezeket a hosszabb távu versenyek iramára való előkészítőnek tartja. 4 nappal a 3 mérföldes világcsuccsa után 2 óras futóversenyen indult és 23 mérföld 4o3 yardos eredménnyel nyerte. Rá négy napra 5000 métert nyert. Újzélandban Murray Halberg ellen úgy, hogy egész éjjel repülön utazott és mindössze 2 órát aludt.

Versenyzés minden távon - ez Clarke legnagyobb erőnye.

A verseny jelentőségétől függetlenül, mindig időre törekszik, hogy az illető távon jobb eredményt érjen el, mint előtte. Alkalmazott taktikája abban áll, hogy idegőrlő tempót dik-tál ellenfelei ellenállásának megtörésére.

Ime a példa Clarke gyakori versenyzésére:

A versenyek között a rendes, szokásos edzését végezte.

1965.január 16:	5000 m:	13:34.6	világcsuccs
"	"	18: 4x1 mf:	váltó, 4:09.0, lassu pálya
"	"	21: 2	mf: 8:33, Újzélandban
"	"	23: 2	mf: 8:47, Adelaideben /Ausztrália/
"	"	6 fok	Fahrenheit
"	"	26: 6	mf: 27:40.0, nagyon lassu pálya, erős ellenszél
"	"	28: 1	mf: 4:08.0
"	"	30: 3	mf: 13:19.0, erős ellenszél
"	február 1:	5000 m:	13:33.6, világcsuccs Újzélandban.

Clarckenak nincsenek titkai. /Nekem is ő adta meg azokat az adatokat, melyek lehetővé tették, hogy beszámolhassak edzéséről és fejlődéséről. /Ugyanezeket az adatokat barátai és más megfigyelők is megerősítették, tehát helytállóak.

Clarke egyébként szívesen segít másoknak és készséggel beszél saját edzéséről.

Foglalkozása könyvelő, nő, két gyermeke van. Nem lehet eléggé dicsérni e kiváló versenyző atlétikával szembeni önzetlen magatartását. Az ő szerény, egyszerű és komplikációmentes edzése és versenyzése üdítő ellentét azzal a világszerte megfigyelhető irányzattal szemben, hogy a futóedzést komplikáltabbá tegyék.

/Leichtathletik 1965. III.15./ /Fordította: Farkas Pálné/



Teremtsünk tömegsportot atlétikánkban

Az atlétika problémáival foglalkozó hivatalos értekezletek és legfőbb tanácsa a sportág utánpótlásának biztosítása. Nagyon sok elgondolást és elképzelést hallottunk, sok kísérletezés is történt, az eredmények azonban nem érték el azt a szintet, amit várhattunk volna. Nem találtuk meg még mindig azt az utat, amely véglegesen megoldhatta volna a sportág utánpótlásának biztos alapját. A sportkörökben tapasztalható kezdeményezések, egyes edzők vagy szakosztályvezetők lelkes munkájából kiemelkedő új ifjak beszerzése csak kis-mértékű helyi kezdeményezésnek mondható, mely ideig-óráig megoldja talán egyes szakosztályok utánpótlás-kérdésének bizonyos hányadát, de nem nevezhető tervszerű és átfogó intézkedésnek. Sportágunk fejlődése komoly tömeges beszerzését teszi szükségessé!

Az MTS Országos Tanácsa a közelmúltban foglalkozott a testnevelés és sport tömegesítésének kérdésével. Határozottan kimondta, hogy legfontosabb feladat a testnevelés és sport tömegesítése. E feladat megoldásában nagy szerep jut az egyesületeknek és az atlétikai szakosztályoknak.

Szakosztályaink eddig csak elvétve foglalkoztak tömegesítéssel, azt is inkább csak a minőségi utánpótlás érdekében tették és nem biztosították mindazt a lehetőséget, melyet az említett tanácsi határozat célul tűzött ki. Valljuk be őszintén, a szakosztályok csak a minőségi sportot látták maguk előtt, ezért szerveztek, ezért válogattak a fiatalok között és igen keveset foglalkoztak azokkal, akikről belátható időn belül nem várható jobb eredmény. Lehet, hogy a gyengébbeket megtárgyalták, de sok esetben el is tanácsolták. Ezzel pedig éppen a tömegesítés elvének mondták ellent.

A magyar atlétika történetében nagyon sok olyan példát lehetne felhozni, amikor tehetségtelennek tűnő fiatalok lelkes és szorgalmas munkájuk révén a legjobbak közé jutottak, éveken keresztül rendszeres és célrátörő edzésük következtében pedig magyar, vagy Európaszintű eredményeket értek el, sőt a kevésbé szorgalmas, de tehetséges társaikat messze meg is előzték. Mindez azt bizonyítja, hogy a tömegekre szükség van akkor is, ha a minőség fejlesztését látjuk.

A tömegesítésnek más céljai is vannak, melyeket szintén szem előtt kell tartanunk. "A testnevelés és sport megőrzi, megvédi és fejleszti az emberek egészségét, ellenállóvá teszi szervezetüket a betegségekkel szemben ... elősegítheti a munka termelékenységének fokozását ... hozzájárulhat a szocializmus teljes felépítéséhez, az emberek jólétének növeléséhez" - mondja a határozat. Nekünk, atlétáknak is ki kell venni résznket ebből a munkából: oda kell hatni, hogy minél szélesebb tömegeket kapcsoljunk be a rendszeres felkészítésbe, melyből később éppen sportágunk fog hasznot húzni: új tehetségek tűnnek majd fel, akik a jelenleg élvonalbeli versenyzőink helyébe léphetnek.

Ez az az az pont, ahol az MTS határozata és az atlétikai szakosztályok munkája, érdeke találkozik.

Tömegesítés nélkül nem lesz élsport! - 20 cm-rel fogjon magasabbra /függőleges rudhelyzetben/ a legjobbak mögött nincs kellő utánpótlás, egy-egy versenyágban a világszínvonalról elmaradtunk, vagy ha vannak is jó versenyzőink azok pótlásáról még nem gondoskodtunk.

Sok fiatal él anélkül, hogy bármilyen formában is foglalkozna sporttal, sok olyan tehetség veszett el a magyar sport számára, akiket nem kapcsoltak be a rendszeres testnevelésbe, szakszerű edzésbe. Mindez pedig nagy kár és hiány.

Az MTS-en belül megalakult az Országos Tömegsport Bizottság, melynek élén Terényi Imre az MTS elnökhelyettese áll, titkára pedig Kozmanovics Endre, az MTS tömegsportosztályának vezetője.

Terényi elvtárs március közepén tartott sajtóértekezleten számolt be a feladatokról. Határozottan kijelentette, hogy a tömegsport szervezése általában a sportegyesületekben történik, de minden más szervnek is feladata. Meg kell tehát oldanunk e kérdést a tömegsport általános érdeke és a minőségi utánpótlás miatt is.

Kérdés most már: hogyan?, 8-10 fős legfőbb testnevelési bizottság.

Ellene legtöbbször azt az érvet hozzák fel, hogy nincs hely, nincs megfelelő anyagi lehetőség. Pedig a tények mást igazolnak. A természetjáráson kívül melyik sportág tud olyan kevés befektetéssel tömegeket foglalkoztatni, mint éppen az atlétika? Nem kerül külön pénzbe, ha a jelentkezők távot ugranak, vagy súlylökést gyakorolnak, de még egyszerűbb a velük való foglalkozás a futószámokban. Ezt bárhol, bármilyen felszereléssel gyakorolhatják és bátran állíthatjuk - tömegesen is.

Ebben az évben a budapesti atlétikai szövetség kezdeményezésére - éppen a tömegesítés miatt - a mezei versenyek keretében járőrvetseket irtak ki. Igaz, csak a legalsóbb korcsoportok vettek még részt rajta, de az eddigi tapasztalatok biztatóak és sikerrel kecsegtetőek. Magam is tanúja voltam a csepeli mezei verseny járőrvetseinek, melyet a sok induló ellenére is gyorsan és jól bonyolítottak le. Öröm volt nézni a fiatal atléta-jelöltek rajt-izgalmát, a lelkes versenyzést és a győztesek örömtől sugárzó arcát.

Mi is a járőrvetse és hogyan bonyolítsuk le?

A versenyzők 3 tagból álló csapatot alkotnak, melynek egyszerre kell a célon áthaladni. /A cél előtt egy 2-3 méteres zsinort fognak meg és így futnak a célba/.

A csapatokat egy perces időközönként indítják a megfelelően kijelölt és ismertetett pályán. A csapat versenyzői általában együtt futnak táv közben is s így a gyengébbet igen jól segítik.

A versenyt úgy rendezzük, hogy a rajt és a cél egymáshoz legyen közel. Így még egy stopperórával is megrendezhető. Legfontosabb az indulás és érkezés pontos idejének bejegyzése.

Például:

az 1. sz. csapat	indult	o	perckor,	beérkezett	2:15-kor,	megtett idő	2:15
a 2. sz. "	"	1	"	"	3:22 "	"	2:22
a 3. sz. "	"	2	"	"	4:07 "	"	2:07 stb.

A megtett időkből könnyen össze lehet állítani a verseny végeredményét.

Mindig a célbaérkező csapat utolsó futójának idejét kell mérni.

Az idén bevezetett járőrversenyekről Koltai László, a Budapesti Atlétikai Szövetség elnöke a következőket mondta:

1965-ben került első alkalommal a budapesti mezei bajnokságok közé a serdülő "B" kategória /14-15 évesek/ járőrversenye.

- Az első budapesti járőrbajnokság tapasztalatai alapján megállapíthatjuk, hogy bevált és minden szempontból létjogosultságot szerzett. A fiatal kezdő atléták között már az első alkalommal is nagy népszerűsége tett szert. Különösen az ünnepélyes eredményhirdetés alkalmával tapasztalhattuk a dobogóra került "gyerekeknél" azt a nagy örömet és élményt, amelyet számukra a bajnoki érem átvétele jelentett.

- Már a versenyre való felkészülés közben kialakult a jó kollektív szellem. A csapat egyszerre való beérkezése közben jó volt látni, hogyan segítették a jobbak a gyengébbeket, hogyan buzdították az utolsó métereken már fáradt társukat és hogyan igyekeztek minél jobb eredményt elérni. De jó volt látni azt a sok fiatal versenyzőt is, akik 14 éves korukban ezen alkalommal bekapcsolódtak a bajnoki jellegű versenyekbe.

- Az idei tapasztalatok alapján nemcsak tovább kívánjuk rendezni ezen versenyeket, hanem ki is akarjuk szélesíteni a járőrversennyel bevezetett fiatalabb korosztályuk versenyének számát, hogy minél több gyermeket kapcsolhassunk be az atlétika vérkeringésébe.

Tegyük korszerűbbé utánpótlásnevelő munkánkat!

Legutóbb a legfiatalabb utánpótlás, a 11-14 éves korú fiatalok koratavaszi edzésével, felkészítésével foglalkoztunk. Az időszaknak megfelelően főleg a serdülő "B" kategóriába /13-14 év/ és a "pajtás" korosztályba /11-12 év/ tartozók mezei edzésének problémáit tárgyaltuk. Mivel e korosztályoknál még helytelen lenne a túlzott speciális felkészítés, éppen azért a sokoldalú, játékos atlétikai edzést valljuk: csináljanak tanítványaink, ifjú atlétajelöltjeink mindent, ismerkedjenek meg az atlétika szebbnél-szebb ágaival!...

E szempontok figyelembevételével ezuttal a gátfutás és a rudgrás előkészítésével és a májusban végzendő edzésanyagokkal foglalkozunk.

Kezdjük el a gátfutás oktatását!

Bármilyen korán kell is elkezdenünk a gátfutás oktatását, csak akkor foghatunk hozzá, ha tanítványaink síkfutó mozgása már elfogadható.

Először csak 20-30 cm magasra tett magasugróléc felett fussanak át úgy, hogy mozgásuk ne térjen el a futómozgásától. A versenyszám neve is kifejezi, hogy futni kell és nem ugrani. Utána lehet már két mércét is használnunk úgy, hogy ezek egymástól kb 5-5.50 méterre legyenek. A két mérce közötti távolságot három lépéssel tegyék meg. /Ugyanez télen teremben is megoldható ugrószőnyegek felett, váltóversenyek rendezésével. /A lécek magasságát 60-65 cm-ig emelve, hozzá kell kezdeni annak a mozgásnak elsajátításához, amellyel sikeresen haladhatunk át a lécc, illetve a gát felett.

Milyen rávezető gyakorlatokat használjunk?

1. Láblendítés előrelépéssel. A test rádől a lendítőlábra, a másik lábujjra emelkedik. A lendítésnél az alsó lábszár térdből kicsapódik. Végezhető úgy is, hogy a lendítő láb a mozdulat végén fálnak /bordásfálnak/ támaszkodik.

2. Gátülés, a gát feletti helyzet a talajon. Ebből törzshajlításokat végezzünk előre, az ellentétes kar előrenyújtásával.

3. Kitérítő áthúzás. A felsőtest előredől, az elrugaszkodó láb egyidejűleg csipőből kiemelve áthúzó mozgást végez a lécc, vagy a gát felett.

4. Lendítés és áthúzás gát mellett. A gyakorlatot a gát mellett végeztessük. Lendítés a gát mellett, áthúzás a gát fölött előredőléssel.

5. Az előbbi gyakorlat járás, majd lassu futás közben. Futás közben eleinte a gát helyett a mércét használjuk, mert így kisebb a sérülési veszély.

Ügyeljünk arra, hogy tanítványaink a gátvétel után folyamatos mozgással haladjanak előre, mert több gátat kell majd venniük és ehhez töretlen lendületű futásmozgásra van szükség.

A következőkben, majd később több léc, illetve gát felett végeztessük.

A gátfutás 60 méteren 4 db 40-60 cm magas gáton történjék. Az első gát a rajttól 20-25 m-re legyen, a gátak közötti távolság pedig 6.50 m. A gátak közötti távolságot három lépéssel tegyék meg.

A fiatalok edzésén, ha már elfogadhatóan hajtják végre a gátvételt, a fenti méretek szerint két, vagy három gáton, 4-8-szor is fussanak végig, de előtte néhányszor végezzék el a rávezető gyakorlatokat.

Ismerkedjenek meg a rudugrással is.

Ifju tanítványaink először barátkozzanak meg a ruddal. A felül fogó kezük alsó, az alul fogó kezük pedig felső fogással 50-70 cm szélesen fogja meg a rudat.

Járjanak, majd fussanak a ruddal úgy, hogy laza fogással rögzítsék csipőjükhöz.

Rávezető gyakorlatok

1. Távolugrás ruddal: 3-4 lépéses egészen lassu nekifutásból tűzzék a rud hegyét a távolugrómeder homokjába. Ha jobb kezükkel fogják felül a rudat, akkor a bal lábbal ugorjanak el és engedjék, hogy a rud vigye őket. Leérkezés arccal a mozgás irányába. Fokozhatjuk az ugrás távolságát úgy, hogy térdünket kissé felhuzzuk.

Versenyt is rendezhetünk: ki ugrik messzebb?

2. Az előbbi gyakorlat, de leérkezés előtt forduljanak vissza a nekifutás irányába, az alul fogó kezük irányába.

3. Az előbbi gyakorlat alacsony, 80-100 cm-re tett léc felett.

4. Szűkítsük a fogást fokozatosan úgy, hogy az alul fogó kéz 30-40 cm-re közelítse meg a felül fogó kezét, de a felül fogó kéz 10-20 cm-rel fogjon magasabbra /függőleges rudhelyzetben/, mint amit teljes kinyúlásban felfelé nyújtott kézzel elérhetnének. Ennél a gyakorlatnál törekedjenek kifejezettebb lábemelésre és a fordulás jó végrehajtására a léc fokozatos magasabbra emelése mellett /100-160 cm/.

Fiataljaink hogyan edzenek májusban ?

11-12 évesek:

Bemelegítés: 800 m lassu iramu futás, melyben 50-50 m. taposó futás, sarkazással futás és séta.

Gimnasztika: tíz nyújtó hatású szabadgyakorlat.

Repülő: 3 x 50 m /ha lehet, 8-10 fokos lejtőn lefelé/.

Távolugrás: 6 ugrás rövid rohammal /Ügyelni kell a talajérés késleltetésére/.

4 ugrás teljesrohammal eredményre /cél: a homokba tett egyéni csucst jelentő jelzőn tuli ugrás.

Kislabdahajítás: helyből 15 dobás függőleges célra hármas csoportokban, versenyszerűen /péld. telefonoszlop/.

Rudugrás: tízszer leérkezés a távolugrás homokjába visszafordulás nélkül. Az utolsó 3 ugrás versenyszerűen történik távolba.

Sorverseny: 40 méteres távon tárgykerüléssel, indulás különböző testhelyzetekből, háromszor.

13 évesek:

Bemelegítés: 1000 m lassu iramu futás.

Gimnasztika: tíz nyújtó hatású szabadgyakorlat, 100 m lendületes futás.

Repülő: 8-10 fokos lejtőn lefelé 3 x 50 m.

Távolugrás: a rohamtáv lefutása négyszer a futópályán, rövid rohammal 4 ugrás /felfelé törekvés/ közepes rohammal 4 ugrás, a talajérés késleltetése a lábak előrenyújtásával, teljes rohammal 3 ugrás /nem szabad a gerendát nézni, sem a lépéshosszat változtatni azért, hogy a gerendáról ugorjanak el/.

Súlylökés: dobókörből helyből 3-4 kg-s golyóval husszor, utolsó 5 dobás teljes erejű legyen. Ügyelni kell arra, hogy a bal vállat ne huzzák le.

Gátfutás: 2 gáton /65 cm/ három lépéses ritmussal négyszer.

Erősítés: nyomás ferde padon melltől 2x5x8-lo kg-mal, 1 kg-mal a bokán lendítés felfelé nyújtott lábbal 3x5-ször, közepes guggolás és felállás 8-lo kg-mal 2x5-ször, 2-3-szor 8o méteres futás közepes iramban, az utolsó 2o méter fokozódó erősségű.

Kézilabda: 2x1o perc.

14 évesek:

Bemelegítés: 12oo m sarkazással, taposással, sétával, váltakozó iramu lassu futás.

Gimnasztika: 1o nyújtó hatásu dobógyakorlat felfuvt labdával.

Repülő: 5x70 m, 8-10 fokos lejtőn lefelé.

Rudugrás: szűk fogással /40-45 cm/ 140-160 cm-es magasságon 12 ugrás. Ügyelni kell:

1. a betűzéshez a rud fokozatos süllyesztésére, 2. az elugrás helyének megállapítására.

Súlylökés: dobókörből 4-5 kg-s golyóval, helyből, előzetes láblendítéssel 2o-szor, utolsó 5 dobás teljes erőbeadással. Ügyelni kell: a dobóterpész helyzet helyes kivitelezésére, a dobó kéz és csukló munkájára.

Erősítés: 3x6x 15 kg-mal nyomás ferde padon melltől,

3x5x6 kg-mal a lábfejen térdemelés,

3x6x15 kg-mal közepes guggolás és felállás, 4x120 m. lendületes futás, az utolsó 2o méter fokozódó erősségű.

Labdarugás: 2x1o perc.

/Folytatjuk/

Harsányi László, Novák István
testnevelő tanárok



A tokiói olimpián felvett oktatófilmek

június 1-től kölcsönözhetők !

1. FUTÓSZÁMOK /100-10 000 m-ig/
2. UGRÓSZÁMOK /magas-, rud-, távol- és hármasugrás/
3. DOBÓSZÁMOK /férfi súly, diszkosz, gerely és kalapács/
4. NŐI SZÁMOK /magas, távol, súly, diszkosz és gerely/

A NÉGY FILM LASSITOTT FELVÉTELEKKEL MUTATJA BE AZ OLIMPIAI GYŐZTESEK
ÉS HELYEZETTEK MOZGÁSÁT

KÖLCSÖNÖZHETŐ ÉS MEGVÁSÁROLHATÓ:

„SPORTFILM“

BUDAPEST, XIII. MARGITSZIGET - NEMZETI SPORTUSZODA
Telefon: 319-951

KIVÁNSÁGRA KATALOGUST KÜLDÜNK

AZ ATLÉTIKAI EURÓPA – BAINOKSÁGRÓL

Az előjelek szerint a jövő évi EB felül fogja mulni az eddigieket – mondotta Bonn Ottó a rendező bizottság titkára. 1962-ben Belgrádban 29 ország 1092 fővel vett részt a versenyeken. Háromszáz volt a versenybírók száma és közel ezer főt tett ki a külföldi sajtó, film, rádió, televízió és fotóriporterek serege.

Az eddigi érdeklődés azt mutatja, hogy az 1966. évi EB-n, Budapest kedvező természeti körülményei a megközelítési lehetőségek, továbbá a várható rendezési színvonal miatt megdől a részvételi, a létszám csúcsa, mivel a rendezők mintegy 1.200 versenyzőre számítanak.

A technikai előkészületek lázasan folynak. A versenyek a 20 és 50 km-es gyaloglás, továbbá maratóni futás kivételével a Népstadionban kerülnek megrendezésre. Nyolc sávra építik át a futópályát, új sajtóközpontot építenek, melyben telefonok, telex,

telefoto berendezések állnak majd a sajtótudósítók rendelkezésére. Huszonöt televíziós és rádiós közvetítő állást építenek, mivel úgy számítanak, hogy Európa többsége sugározni fogja az atlétikai EB-t.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség kérésére a versenyzőket zöldövezetben helyezik el. Ezt a célt a Budapesttől 28 km-re fekvő Gödöllői Agráregyetem modern diákszállodái fogják szolgálni. A szállítást menetrendszerű autóbusszokkal biztosítják.

A Nemzetközi Szövetség Európa Bizottsága eddig Genfben és Münchenben tárgyalta meg az előkészületek helyzetét. A végleges jóváhagyás november 18-án Koppenhágában születik meg, ahol a részvételi szintek, a részletes program és a meghívandó 150 versenyző elosztása kerül napirendre.

A rendezőbizottság tájékoztatását negyedévenként meg fogja ismételni.

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG

ÜGYVEZETŐ ELNÖKSÉGE

1965 MÁJUS 11-I ÜLÉSÉNEK HATÁROZATAI

1. Ügyességi versenyszámokban – az országos bajnokság kivételével – 6-os döntőt kell tartani.

Az egyéni országos bajnokságokon az ügyességi versenyszámokban 8-as döntőt kell tartani. Ez – természetesen – nem vonatkozik a magas- és rudugró versenyszámokra.

2. Diszkoszvetésben, gerelyhajításban és kalapácsvetésben az eredményeket 1965. május 20. után kettő centiméterekben kell értékelni. Ez azt jelenti, hogy ha mérésnél páratlan centiméter jön ki /pl.: 31,55,77 stb/, akkor azt páros centiméterre kell lekerekíteni /és így kerüljön a jegyzőkönyvbe/.

Ez vonatkozik az új csúcseredményekre is. A május 20. előtt elért csúcseredményekre – ahol az eredmény páratlan centiméterekkel végződik – a határozat nem érvényes, a csúcseredmény változatlan marad.

3. Sikfutó számokban 400 méterig bezárólag, ahol középfutamot nem tartanak, A és B döntőt /vagyis nagy és kis döntőt/ kell tartani.

Sikfutószámokban 200 méterig bezárólag lehetőleg elő- és középfutamot, valamint döntőt kell tartani – amennyiben az indulók létszáma ezt lehetővé teszi.

A két rendelkezés a bajnokságokra nem vonatkozik.

4. Az országos egyéni bajnokságon – amennyiben azok a Népstadionban kerülnek megrendezésre – kimért távu futószámokban 8-as döntőt kell tartani.

MEGJELENT

AZ 1965. ÉVI ATLÉTIKAI ZSEBKÖNYV

Benne megtalálható mindaz, ami vezetőnek, edzőnek, versenybírónak, társadalmi aktívának és versenyzőnek tudnia kell az év versenyeiről. Tartalomjegyzéke az alábbiakat tartalmazza:

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség felépítése, tisztségviselői

A MASZ országos, budapesti és megyei szerveinek, tisztségviselői

A tagegyesületek címjegyzéke

Az 1965. évi hazai és nemzetközi versenynaptár

Versenykiírások

Csapatbajnokságok

A csapatbajnokságok NB I. és NB I/B csoportbeosztása és sorsolása

A fiatalok versenyzők versenyeztetési szabályzata

Minősítési szinttáblázat

Az atlétikai szerek fontosabb adatai

Világcsúcscok

Országos felnőtt csúcscok

Országos ifjúsági csúcscok

Stadioncsúcscok

A Zsebkönyv megrendelhető 12 forintért a Magyar Atlétikai Szövetségben.

Az Atlétika 1965. júniusi száma tartalmából:

Külföldi atlétikai hírek

Számok – adatok a magyar testnevelési és sportmozgalomról

Tegyük korszerűbbé utánpótlásnevelő munkánkat /folytatás/

Hogyan állítsuk össze a vágtázó évi felkészülési tervét?

A lengyel női vágtázók edzésrendszere

A Magyar Népköztársasági Kupaversenyek pontértéktáblázata

Az ügyességi csapatbajnokság eredményei.

Igy edzenek Németország tízpróbásai

/A szerkesztőség megjegyzése: A Német Szövetségi Köztársaság tízpróbázói kemény edzés révén vezető helyet szereztek a világban. Több nemzetközi színvonalú versenyzőt neveltek fel. Tokióban az első, harmadik, és hatodik helyezést érték el. Az alábbi cikk a nyugatnémet tízpróba fellendülésére mutat./

Németország élcsofapata néhány héttel ezelőtt edzőtáborba vonult. A világ legeredményesebb tízpróbázói december 1-től április végéig megint vállalták azt a szenvedést, melyet Friedl Schirmer edző tanítványainak a tokiói olimpiai játékokon elért páratlan diadalutja nyílt titkaként jelölt meg. "Tiszta izzadási-idióták" - így gúnyolódta a megfigyelők, akik látták a mult télen Willy Holdorf és társai felkészülését a dortmundi Westfalia-csarnok környékén. A következő heteken át is ezt a próbáratevő életet kell megint élni. Schirmer a tízpróbázók főnöke még ovatosan hozzátette: "Szívesen megtartanánk a világban elért vezető helyünket".

Két és fél nap alatt 20 edzésóra.

Milyen is az ilyen edzés?

Minden 14 napban próbaversenyre gyűlnek össze a többtúsagladátorok, legtöbbször a Westfalia-csarnokban.

Mindannyiszor két és fél órási "non-stop" edzést végeznek, és pedig pénteken kettőt, azaz öt órát, szombaton hármat, tehát hét és fél órát és vasárnap kettőt, megint 5 órát, mely összesen 20 óra két és fél napon belül. De a tízpróbázók határozottan jókedvvel végzik ezt a szabad idő alatti győtrést. Friedl Schirmer szerint ez a pszichológiai edzési készség a legfontosabb előfeltétel.

Schirmer a 38 éves alsószászországi, bielefeldi városi sporttanácsnok állandóan fejleszve forradalmasította a tízpróbázók edzését. Négy év alatt, 1952-től 1956-ig a német tízpróba-mester többtúsázóit szerény helyzetükből a világklasszis rivaldafényébe vezette.

Gyorsaság

A schirmeri program állandó felmerülő követelményei: gyorsaság minden változatban, gyorsaság puszta formájában és összekötve az erővel és állóképességgel is. "A tulajdonképpeni erő és állóképesség-edzésnek nálunk csak alárendelt jelentősége van." A szakedés is másodlagos jelentőségű. Schirmernél az atléta gyorsasága a lényeges.



Willy Holdorf /24 éves/ olimpiai győztes, Hans Joachim Walde /22 éves/ olimpiai harmadik helyezett, Horst Beyer /25 éves/ olimpiai hatodik, a német osucstartó Manfred Bock /23 éves/ együtt utolérhetetlen négyest alkotnak.

Hivatása miatt az utóbbi napokban Herzogen Aurachba költözött, hamburgi Manfred Bock még ez évben orvosi kezelésnek veti magát alá, hogy végre megszabaduljon terhes keresztcsont fájdalmaitól. A következő versenyében teljes erővel nekifog a munkának. Eppen úgy, mint az olimpiai évben sérülése miatt gátolt Werner von Moltke, az Európa-bajnokság második helyezettje /28 éves/. Ezekhez csatlakozik Wolfgang Heinze /26/, Heinz Gabriel /26/, Hermann Alms /22/, Manfred Pflugbeil /22/ és a család sokatigérő legfiatalabbja, a 19 éves Jörg Matheis. "A fiuk még valamennyien fejlődőképesek. Ilyen még a szenior Moltke és az olimpiai győztes Willy Holdorf" - véli Schirmer.

"A nyolcezeres ponthatár az új értékelés szerint sem jelenthet akadályt. Elérhetőnek látom a 8500 pontot, de nem a következő évben, hanem talán Mexiko City-ig. Az 1965-ös év első eredménye februárban esedékes, amikor a Pasadena egyetemről egy bajtársával együtt Németországba jön az igen jó tízpróbázó Bill Toomey, hogy Schirmer szárnyai alatt haladjon előre a tízpróbában.

Hogy változnak az idők! Két évvel ezelőtt még Manfred Bock utazott az Egyesült Államokba, hogy versenyágában továbbfejlessze magát.

Mégis vannak nehézségek.

De mégsem uszhatnak örömmámorban.

Schirmert is nagy gondok gyöttrik. Panaszolja, hogy kevés a gyakorlóhely, kevés a hivatásos sportoktató és a sok elfoglaltság mellett kevés idő marad a családra. A tisztaság gyenge anyagi helyzetben vannak. Szociális téren nagyon keveset tesznek értük. Schirmer egy személyére szóló magánadományból segíti a helybeli hentesnél történő vásárlások révén versenyzőit. Ezek olyan keményen edzenek, hogy jóval több kalóriát kell fogyasztaniuk. Mindez azonban még megoldatlan.

A nagy szavakat nem követték a tettek!

/A cikk szerzője: Uly Wolters. Megjelent a Sport Zürich 1965. január 27-iki számában. Fordította Gulácsi Mária/

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG ÜGYVEZETŐ ELNÖKSÉGE 1965 MÁJUS 18-I ÜLÉSÉNEK HATÁROZATA

"Az 1965. évi Országos Atlétikai Népköztársasági Kupa" versenykiírásának 6. pontját tárgyalannak kell tekinteni, mert a 7 ponttal szemben félreértésre adhat okot.

/Ennek alapján tehát nem kell a Népköztársasági Kupa versenyekre külön nevezési

lapot két példányban kiállítani, azt a versenybírósnak elnökeinek leadni hitelesítés végett. Elég, ha az első forduló befejezése után - július 15-ig, majd a második forduló befejezése után - október 20 - elkészítik az eredménylapot és azt juttatják el az illetékes terület atlétikai szövetségéhez./



UNIVERSIADE-1965

BUDAPEST

TAJÉKOZTATÓ NEVEZÉSEK az atlétikai versenyekre 1965 március 10-ig

Ország	ffi	nő	kisérő	Ország	ffi	nő	kisérő
1.Algéria	32	12	15	12.Jugoszlávia	15	10	3
2.Anglia	30	15	2	13.Lengyelország	37	15	6
3.Ausztria	25	6	2	14.Nigéria	3	2	1
4.Belgium	4	1	-	15.Olaszország	18	6	4
5.Bulgária	20	8	6	16.Svájc	14	1	3
6.Canada	6	1	1	17.Svédország	15	2	2
7.Csehszlovákia	10	8	2	18.Szíria	5	-	1
8.Franciaország	18	7	3	19.Szovjetunió	30	15	7
9.Görögország	12	-	3	20.Törökország	20	10	8
10.Hollandia	4	1	-	21.USA	10	-	1
11.Indonézia	6	6	2				

Az érdeemes és I.osztályú atléták statisztikája

1964-ben 36 versenyző ért el érdeemes sportolói, 294 pedig I.osztályu szintet. 1963-ban 38 volt az érdeemes sportolói szintet elérték száma, míg az I.osztályuaké 268. Tehát ebben az évben két fővel csökkent az érdeemes sportolók száma, ezzel szemben 26-tal nőtt az I. osztályuak csoportja.

Vidéken mindössze 3 érdeemes sportoló található, míg az I.osztályu sportolók száma 96.

A 36 érdeemes sportoló 16 egyesületben sportol. Ezek közül az Újpesti Dózsában van 8, a Budapesti Honvédban 6, további három egyesületben: a Budapesti Vasasban, a Spartacusban és a MÁFC-ban 3-3.

A 294 I. osztályu versenyző 60 szakosztályból került ki. Ebből 24 fővárosi és 36 vidéki szakosztály. Érdekes, hogy 18 szakosztályban csak férfi és 13 szakosztályban csak női I.osztályu sportoló szerepel.

A fővárosi egyesületek közül a Bp.Honvédban 42, az Újpesti Dózsában 34, a Budapesti Vasasban 21, a TFSE-ben 18, a BEAC-ban 15, a Spartacusban 14 és a MÁFC-ban 12, míg a vidéki egyesületek közül a DVTK-ban, a Tatabányai Bányászban, az SZVSE-ben, a PVSK-ban és a Szolnoki MÁV-ban 6-6, a DEAC-ban és a Szombathelyi Haladásban 5-5. I.osztályu versenyző van.

Somogy és Veszprém megyében egyetlen I.osztályu versenyző sincs.

Subert Zoltán

Az 1964. év érdemes és első osztályú atlétái

ÉRDEMES SPORTOLÓK:

FÉRFIAK

Csutorás Csaba
Dinesz Béla
Eckschmidt Sándor
Fejér Géza
Havasi István
Ivanov Dragán
Kálocsai Henrik
Krasznai Sándor
* Kulcsár Gergely
Kun István
Mácsár József
Mecser Lajos

Medovárszky János
Mihályfi László
Nagy Zsigmond
Pintér János
Rozsnyai Huba
Sűtő József
Szécsényi József
Tamás István
Tormási Attila
Tóth Gyula
Varju Vilmos
Zsivótzky Gyula

NŐK

Bognár Judit
Heldt Erzsébet
Kazi Olga
Kispál Jánosné
dr. Kleiber Ferencné
Kovács Annamária
dr. Mikuss Judit
Munkácsi Antónia
Nemesháziné Markó Margit
Rudasné Antal Márta
Szabóné Nagy Zsuzsa
Stugner Judit

ELSŐ OSZTÁLYÚ SPORTOLÓK

FÉRFIAK

Anderle Dénes
Antal András
Aradi János
Babay Iván
Babos Géza
Babos Imre
Bakai József
Balajcza Tibor
Baran János
Bátori István
Benkő János
Bereczki János
Berzi Károly
Betlehem István
Biró Attila
Bodó Árpád
Bodor László
ifj. Bodosi Mihály
Böröcsök János
Bruder Andor
Czapalai Gyula
Cziffra Zoltán
Csaba András dr.
Csányi Zoltán
Csicsmann György
Csik József
Csorba Zoltán
Dalmati János
Dékány Lajos
Demeter József
Encsi István
Erősházi László
Erki Imre
Erőss Pál
Faragó János
Farkas Endre
Farkasinszky Gyula
Fazekas Miklós
Fehér László
Ferenczi Ödön
Fluck Miklós
Füzessi Endre
Gábor László
Gagy Endre
Gaál József
Gaál László
Gál Gyula
Garbacz Ferenc
Garbacz István
Giczei Csaba
Girtl László
Gönczi Tibor

Göri István
Gulyás János
Gulyás László
Gyulai István
Gyüri Ferenc
Hajdu János
Hantos Balázs
Harmath Attila
Hámori Imre
Haszilló Ferenc
Hegyi Viktor
Hertelendi Béla
Holub Sándor
Honti Róbert
Horváth János
Horváth László
Horváth Tibor
Hossala József
Hubai Gyula
Huszár János
Iharos Sándor
Istóczky József
Jeszenői Endre
Joboru Jenő
Jóni István
Kalmár Mihály
Kaposos Lajos
Kaposvári Zoltán
Kapusai János
Katona József
Kellermayer Miklós
Kerekes András
Kiss Antal
Kiss Ferenc
Kiss Géza
Kiss György
Kiss István
Kiss József
Kismartoni Péter
Klics Ferenc
Kósa György
Kovács László
Kovács Nimród
Kovács Zoltán
Kövesdi Ferenc
Krajszóczyk Sándor
Karsovecz Ferenc
Krasznai Tivadar
Kullay András
Kundlya János
Lakatos János

Lédl Richárd
Leveles Andor
Locsmándi Gábor
Lovász László
Lukács János
Lugosi Károly
Margitics Béla
Márity János
Máthé Sándor
Mátis Géza
Mátravölgyi Béla
Maxim Mátyás
Mecseki Attila
Mélykúti Béla
Mészáros László
Mező Gyula
Miskei János
Moldvai Ferenc
Molnár István
Molnár Sándor
Munkácsi István
Nagy Imre
Nagy József
Nagy Pál
Nagy Sándor
Nagy-Kardos József
Nemesházi Imre
Németh Miklós
Németh Pál
Noszály Sándor
Novák András
Nyakas Ferenc
Nyiregyházi György
Nyíri Béla
Oros Ferenc
Pamuki József
Parsch Péter
Pataki Zoltán
Perlaki Andor
Petővári Attila
Petrovics Péter
Puczkó József
Raáb Tibor
Rábai Gyula
Rádi László
Révész Péter
Rózsa István
Salpa János
Sajtár Lajos
Saskói Alfonz
Sasvári Sándor

Schirilla György
Schneider Mihály
Schulek Ágoston
Schweickhardt Gyula
Sille József
Simon Attila
Simon Dénes
Solti János
Somogyi István
Sörger Sándor
Sovák János
Stefanik Pál
Stoll Lóránt
Sylvester Adám
Szabados Lajos
Szabó Balázs
Szabó József
Szabó Miklós
Szakasits György
Szalai István
Szalay Béla
Szarka István
Szécsi János
Szécsi András
Szegedi István
Szekeres Béla
Szekeres Tibor
Szentiványi Gergely
Szerényi János
Szórád Péter
Takács Ferenc
Takács Béla
Tálas István
Tégla Ferenc
Tihanyi József
Timár György
Tóth Béla
Tóth Gyula
Tóth Kálmán
Tóth László
Tóth Tibor
Török István
Trényi Imre
Varga Béla
Varga Sándor
Várhelyi György
Vászlói József
Vértessy Miklós
Vojtha László
Wéber Ádám
Zarubay Iván
Zászló Zsolt

NŐK

Andor Emőke
Babai Edit
Bakai Józsefné
Baricza Ágnes
Bata Teréz
Bácsalmási Mária
Bálint Edit
Bene Piroska
Benkovics Györgyi
Boldizsár Piroska
Borbás Anna
Bori Judit
Brichta Irén
Bruzsenyák Anna
Buskó Irén
Czapalai Gyuláné
Császi Gizella
Császi Katalin
Cseke Gizella
Cserhalmi Gézané
Doóry Andrea

Döme Margit
Dusnoki Zsuzsa
Endrődi Ilona
Földi Gyuláné
Gádzsa Klára
Gelei Éva
Gerhardt Zsuzsa
Giber Vera
Gulyás Ágota
Hasznos Julia
Heldt Zsuzsa
Hornnyák Anikó
Jaksics Rózsa
Jónás Ildikó
Kazi Valéria
Korompay Éva
Kótai Margit
Kovács Ilona
Köves Mária
Krassay Judit
Kulcsár Magdolna

Magony Ágnes
Malina Mária
Mihályfi Éva
Miklós Dóra
Miklós Judit
Miltényi Márta
Miszlai Margit
Nagy Judit
Nagy Katalin
Németh Angéla
Noszály Sándorné
Óó Erzsébet
Orbán Irén
Papp Margit
Parázso Julia
Paulányi Magda
Pestelity Mária
Pethő Mária
Petro Orsolya
Pintér Anna
Prohászka Margit

Putankó Márta
Radnai Ágnes
Rác Mária
Sasvári Gizella
Sáthy Erzsébet
Simkó Katalin
Such Ida
Szenteleki Sára
Székely Zsófia
Székely Miklósné
Szilas Éva
Szunyoghy Éva
dr. Tóth Klára
Tóth Mária
Tóth Zsuzsa
Török Emese
Velekei Márta
Várkonyi Ágnes
Zuba Mária
Zsilák Ilona

Megjegyzés: az aláhuzottak ebben az évben érték el magasabb minőségüket.

Az 1965. évi Felszabadulási Váltó eredményei

NŐI FELNŐTT:

1. Bp. Honvéd /Somogyi, Kovács, Pethő, Benkovics, Ribnikár, Lázár, Nagy, Láng, Fehér, Gyöngyösi/ 4:00.3, 2. BEAC 4:06.5, 3. Bp. Vasas 4:08.4, 4. U.Dózsa 4:12.9, 5. TFSE 4:14.0, 6. V.Meteor 4:16. 7. Bp.Előre, 8. MTK, 9. FTC, 10. MAFC, 11. Csepel, 12. V.Izzó

NŐI IFJUSÁGI:

1. U.Dózsa /Bessenyei, Heldt, Kiss, Pászt, Velecsányi, Penczö, Nagy, Laczó, Horváth, Radu/ 4:05.2, 2. MTK 4:12.4, 3. BEAC 4:13.4, 4. Csepel /a 4:14.8, 5. Bp.Vasas 4:15.4, 6. Józsefv. Sportisk 4:16.0, 7. Bp. Honvéd/a 8. V.Izzó, 9. Bp.Építő, 10. Bp.HSC, 11. FTC, 12. Bp.Petőfi, 13. Bp.Honvéd/b, 14. BRESC, 15. V.Ikarusz, 16. Törekvés, 17. Bp.Petőfi/b, 18. Csepel/b, 19. BVSC, 20. Józsefv. Sportisk., 21. XVIII.ker Sportisk., 22. BHSC/b 23. Bp.MEDOSZ,

FÉRFI FELNŐTT:

1. U.Dózsa /Nagy, Margitics, Pamuki, Zászló, Nagy S, Nagy K, Benkő, Timár, Ringhof, Szabados, Rábai, Istóczy, Mező, Ringhof J., Czapalai/ 12:46.6, 2. Bp.Honvéd 12:49.8, 3. Bp. Vasas 13:02.6, 4. BEAC 13:02.7, 5. Bp.Spartacus 13:12.0, 6. FTC 13:18.0, 7. MAFC 8. TFSE, 9. V.Izzó, 10. Törekvés, 11. MTK, 12. V.Meteor, 13. Bp.Előre, 14. ETI, 15. Csepel, 16. Ganz-Mávag.

FÉRFI IFJUSÁGI:

1. MTK /Mohácsi, Lugosi, Kovács, Fa, Felsővályi, Mihályka, Bálint Gy, Kürtös, Farkas, Solti, Nagy L/ 13:27.4, 2. U.Dózsa 13:32.4, 3. Bp.Honvéd 13:36.6, 4. Bp.Vasas 13:48.0, 5. V.Izzó 14:36.0, 6. Tipográfia 14:48.0, 7. FTC, 8. Bp.Petőfi, 9. BEAC, 10. Bp.Építő, 11. BVSC, 12. V.Ikarusz, 13. Bp.MEDOSZ, 14. Csepel, 15. Testvériség, 16. I.ker.Sportisk. 17. Józsefv. Sportisk.

A pontverseny végeredménye

	férfi		női		össz-
	feln.	ifj.	feln.	ifj.	
1. U.Dózsa	1	2	4	1	8
2. Bp. Honvéd	2	3	1	7	13
3. Bp. Vasas	3	4	3	5	15
4. BEAC	4	9	2	3	18
5. MTK	11	1	8	2	22
6. FTC	6	7	9	11	33
7. V.Izzó	9	5	12	8	34
8. Csepel	15	14	11	4	44

LEÁNY "A" KATEGÓRIA: 1. Toldi gimn. /Bella, Kiss, Woth, Molnár, Györfly, Molnár, Hermann, Mikl6. Molnár I, Szabó/ 4:30.8, 2. Ihász u.gimn. 4:33.4, 3. Petőfi gimn. 4:36,2, 4. Ady E gimn.

LEÁNY "B" KATEGÓRIA: 1. Árpád gimn. /Cziczinge, Premecz, Tulok, Soproni, Kővári, Lehota, Kállai, Padszkoecs, Sipos, Jóna/ 4:26,6. 2. Szilágyi gimn. 4:27,4. 3. Fényes E.gimn. 4:37,8
4. Egressy gimn. 4:49,0. 5. Móra gimn. 4:54,0. 6. Irányi u gimn. 4:55,0. 7. 30.sz.ITSK,
8. Kossuth gimn. 9. Kund u., 10. Ybl M.techn. 11. Hámán gimn./a. 12. Széchenyi gimn.
13. ELUTE, 14. Hámán gimn./b. 15. Than techn., 16. Jedlik gimn. 17. Madách gimn. 18. Eötvös
gimn. 19. Ady E.gimn. aba Medovarszky János Bognár Judit

FIU "A" KATEGÓRIA: 1. Árpád gimn. /Havasi, Szabó, Schmidt, Bilik, Enczmán, Várhelyi, Madarász, Karpiák, Nancsók, Bodó, Szakál, Koritar, Digi, Kapási, Zák/ 14:00,8, 2. Petőfi gimn. 14:28.0 3. Szinyei gimn. 14:51.7, 4. Corvin gimn. 15:02.0, 5. Kölcsey gimn. 15:17.0 6. Egressy gimn. 15:25.0.

FIU "B" KATEGÓRIA: 1. Puskás techn./Benedek, Birinyi, Szerényi, Mészáros, Szeman, Máriás, Bihámi, Földvári, Kiss L, Csérnyi, Haraszti, Zsinka, Balogh, Weishaupt, Ruttkay/ 14:17.4
2. Arany J.gimn. 14:40.0, 3. Irinyi gimn. 14:42.0, 4. 30.sz. ITSK 14:50.0, 5. Tancsics gimn. 14:51.0, 6. Villamosenergiaip. techn. 15:09.0, 7. Széchenyi gimn. 8. Petőfi gimn. 9. Ybl techn., 10. Budai Nagy Antal gimn., 11. István gimn., 12. Hámán gimn. 13. Képző Ip. gimn., 14. Jedlik gimn., 15. Kandó techn., 16. Bólyai gimn. 17. 1.sz.ITSK, 18. Kaffka gimn., 19. Madách gimn. 20. Hunfalvy gimn. 21. Fáy gimn., 22. Leőwei gimn., 23. Tej u.ált. gimn., 24. Kaffka gimn/b., 25. 22.sz.ITSK, 26. 12.sz.ITSK, 27. 16.sz.ITSK, 28. Ságvári ip.tan.

Az Országos Mezei Bajnokság eredményei

Uj-Lóversenyter, 1965. április 18.

1. Leány serdülő "A" kategória - 800 m.

Bajnok:	Szabó Zsuzsa	Komló, Bányász	2:31.6
2.	Laczó Ágnes	U. Dózsa	2:32.1
3.	Pusztai Judit	Józsefv. Sportisk.	2:32.1
4.	Csipán Borbála	Közp. Sportisk.	2:35.6
5.	Heram Ildikó	Józsefv. Sportisk.	2:36.2
6.	Pazonyi Aranka	Szabolcsi Sportisk.	2:36.2

7. Gyikó Mária Józsefv. Sportisk. 2:39.4, 8. Várhalmi Ilona Debreceni Sportisk. 2:39.8, 9. Sümegi K. Rozália Bajai MTE 2:39.8, 10. Gyulai Vera Egri Sportisk. 2:40.0, 11. Barna László 54 sz. ITSK 2:40.3, 12. Kiss Anna Gd MEDOSZ 2940.4, 13. Nagy Zsuzsa Gyulai MEDOSZ, 14. Vidra Mária Szolnoki MÁV, 15. Baráti Jolán Dunakeszi Vasutas, 16. Kalmár Klára Bajai MTE, 17. M. Molnár Ilona Békéscs. Dózsa, 18. Tóth Éva Komló Bányász, 19. Merkel Zsuzsa Bajai MTE, 20. Gyulavári Mária Bajai MTE, 21. Wágner Julianna Komló Bányász, 22. Felner Éva Bp. Építők, 23. Tóth Gabriella Józsefv. Sportisk., 24. Nagy Annamária U. Dózsa, 25. Fodor Anikó Szegedi Sportisk., 26. Sems Klára Barcsi SE, 27. Németh Ágner Sárvári Tinódi gimn., 28. Domanizza Mária Békéscs. MÁV, 29. Göblyös Margit Törökszentm. Székács techn., 30. Pintér Anna Oroszláni Sportisk., 31. Strausz Ibolya Póstás SE, 32. Deák Judit 54. sz. ITSK, 33. Kővágó Margit Gyulai MEDOSZ, 34. Holló Eszter Egyetértés, 35. Gerván Julianna Székesfehérvári Spartacus, 36. Blaha Aranka 54. sz. ITSK, 37. Gémesi Ida Székesfehérv. MÁV, 38. Szalai Ibolya Bp. Építők, 39. Kazinczy Erzsébet MARTFÜI SE, 40. Antal Ágnes Sárvári Tinódi gimn., 41. Németh Julia Bp. Honvéd, 42. Juhász Mária Szolnoki MÁV, 43. Krista Piroska Törökszentm. Székács techn., 44. Rácz Judit Szabolcsi Sportisk., 45. Benkei Julia Szabolcsi Sportisk., 46. Kővári Erzsébet Barcsi SC, 47. Kütsén Szilvia Pápai Textiles, 48. Horváth Zsuzsa Székesfevári Spartacus, 50. Horváth Mária Györi ETO, 51. Kovács Erzsébet Egyetértés, 52. Fekete Margit Székesfevári Spartacus, 53. Márton Ágota Székesfehérvári MÁV, 54. Budavári Mária Füst gimn., 55. Kiss Katalin Nagykanizsai Kinizsi, 56. Sós Mária Kiskunfiházi Móra gimn., 57. Farkas Éva Békéscs. Dózsa, 58. Pilák Mária Egri Sportisk., 59. Hornyák Anikó Bp. Építők, 60. Bátori Valéria Egri Sportisk., 61. Domonkos Anna Békéscs. Dózsa, 62. Sárvári Judit Debreceni Sportisk., 63. Csákó Eszter Debreceni Sportisk., 64. Darabóc Györgyi Békéscs. Dózsa, 65. Török Zsuzsa Sárvári Kinizsi, 66. Horváth Erzsébet Nagykörsi Kinizsi, 67. Nagy Teréz Gyulai MEDOSZ, 68. Takács Ágnes Bercsi SC, 69. Görgényi Katalin Debreceni Sportisk., 70. Szűcs Katalin Debreceni Sportisk., 71. Krenovszky Livia Gdöllői MEDOSZ, 72. Koszta Zsuzsa Makói VSE, 73. Tóth Ilona XIV. ker. Sportisk., 74. Szőke Mária Békésm. Sportisk., 75. Várfröldi Piroska Nyiregyh. ITSK, 76. Nádasdi Anna Gdöllői MEDOSZ, 77. Horváth Lidia U. Dózsa, 78. Dankó Magdolna Nyiregyh. ITSK, 79. Kovács Ilona Martfű SE, 80. Hévízi Mária Miskolci Sportisk., 81. Simon Teréz Székesfehérvári Spartacus, 82. Bruzsenyák Ilona Szabolcsi Sportisk., 83. Papp Mária Nyiregyh. ITSK, 84. Bognár Sára Törekvés, 85. Galló Magdolna Komló Bányász, 86. Fazekas Mária Martfű SE, 87. Berta Ilona Szegedi Sportisk., 88. Németh Ilona Törökszentm. Székács techn., 89. Vincze Erzsébet Egri Sportiskola, 90. Szabó Mária Törekvés, 91. Kolmann Mariann Sárvári Tinódi gimn., 92. Kalapos Ilona Miskolci Sportisk., 93. Kovács Julia Nyiregyh. ITSK, 94. Péninger Éva Székesfehérv. MÁV, 95. Óza Éva Szegedi Sportisk., 96. Boros Katalin Békésm. Sportisk., 97. Ivanov Jolán Csepel, 98. Molnár Ilona Miskolci Sportisk., 99. Tóth Mária Egyetértés, 100. Góg Mária Gyulai MEDOSZ, 101. Marjai Katalin Dunakeszi Vasutas, 102. Gáspár Irén Kender-Juta, 103. Cziegler Bernadett Törekvés, 104. Uzsák Julia U. Dózsa, 105. Tóbiás Rozália Szegedi Sportisk., 106. Bakos Margit Dunakeszi Vasutas, 107. Restyák Ilona Kender-Juta.

C S A P A T B A N :

Bajnok:	Pont
Józsefvárosi Sportiskola /3.Pusztai Judit, 5. Hermann Ildikó, 7. Gyiló Mária/	15
2. Komlósi Bányász /1.Szabó Zsuzsa, 18.Tóth Éva, 21. Wágner Julianna/	40
3. Bajai MTE /9. Sümegi Rozália, 16. Kalmár Klára, 19. Merkel Zsuzsa/	44
4. 54.sz.ITSK /11.Barna Ildikó, 32. Deák Judit, 36. Blaha Aranka/	79
5. Szabolcsi Sportiskola /6.Pazonyi Aranka, 44. Rác Judit, 45. Benkei Julia/	95
6. Ujpesti Dózsa /2.Laczó Ágnes, 24. Nagy Annamária, 77.Horváth Lidia/	103
7. Gyulai MEDOSZ /12.Nagy Zsuzsa, 33. Kővágó Margit, 67. Nagy Teréz/	112
8. Bp.Építő /22.Felner Éva, 38. Szalai Ibolya, 59. Hornyák Anikó/	119
9. Eger Sportiskola /10.Gyulai Vera, 58. Pilák Mária, 60.Bátori Valéria/	128
10. Debreceni Sportiskola /8.Várhalmi Ilona, 62.Sárvári Judit, 63.Csákó Eszter/	133
11. Békéscsabai Dózsa /17.M.Molnár Ilona, 57.Farkas Éva, 61.Domonkos Anna/	135
12. Székesfehérvári Spartacus /35.Gerván Julianna, 49.Pap Zsuzsa, 52.Fekete Margit/	136
13. Barcsi SC /26.Sempsi Klára, 46.Kővári Erzsébet, 68.Takács Ágnes/	140
14. Gödöllői MEDOSZ /12.Kiss Anna, 71.Krenovszki Livia, 76. Madácsi Anna/	159
15. Tsztmklósi Székácsi techn./29.Gömblyös Margit, 43.Krista Piroška, 88.Németh Ilona/	160
16. Nagykőrösi Kinizsi /40.Antal Ágnes, 55.Kiss Katalin, 66. Horváth Erzsébet/	161
17. Sárvári Tinódi gimn. /27.Németh Ágnes, 65.Török Zsuzsa, 91.Kolmann Marian/	183
18. Székesfehérvári MÁV /37. Gémesi Ida, 53.Márton Ágota, 94.Pénninger Éva/	184
19. Egyetértés /34.Holló Eszter, 51. Kovács Erzsébet, 99.Tóth Mária/	184
20. Martfői SE /39.Kazinczi Erzsébet, 79. Kovács Ilona, 86. Fazekas Mária/	204
21. Szegedi Sportiskola /25.Podor Anikó, 87.Berta Ilona, 95.Óze Éva/	307
22. Dunakeszi Vasutas /15.Baráti Jolán, 101.Marjai Katalin, 106.Bakos Margit/	222
23. Nyiregyházi ITSK /75. Várföldi Piroška, 78.Dankó Magdolna, 83.Papp Mária/	236
24. Miskolci Sportiskola /80.Hévízi Márta, 92.Kalapos Ilona, 98.Molnár Ilona/	270
25. Törekvés /64. Bognár Sári, 90.Szabó Mária, 103. Cziegler Bernadett/	277

Női ifjúsági - 1000 méter

Bajnok:	Prohászka Magdolna	Komlósi Bányász	3:12.9
2.	Kulcsár Magdolna	Pécsi Sportiskola	3:13.3
3.	Kiss Annamária	U.Dózsa	3:13.8
4.	Velekei Márta	Bp. Előre	3:15.6
5.	Pethő Mária	Bp. Honvéd	3:15.8
6.	Böröczky Éva	Győri ETO	3:18.0
7.	Hertelendi Ildikó	Bajai MTE	3:18.8
8.	Komlódi Mária	V.Meteor	3:18.8
9.	Galamboš Mária	SZVSE	3:23.2
10.	Ferenczi Zsófia	Nyirbátori TSZSK	3:24.1
11.	Kocsis Erzsébet	Békéscs.Dózsa	3:24.6
12.	Schmidt Mária	317.sz.ITSK	3:24.6

13.Bessenyei Sidónia U.Dózsa, 14.Orbán Anna Ózdi Kohász, 15.Cs.Farkas Mária Szolnoki MÁV, 16.Pusztai Ilona Ceglédi VSE, 17.Péter Rózsa V.Meteor, 18.Nagy Anna Szőregi TSZSK, 19. Reményi Mária MTK, 20.Forrád Katalin Gyulai MEDOSZ, 21.Böröczky Zsuzsa Győri ETO, 22.Vénusz Erzsébet Debreceni Sportisk., 23.Lajos Mária Makói VSE, 24.Szatkó Mariann Nyiregyházi VSE, 25.Gönczöl Éva Törekvés, 26.Schwerer Gyöngyi Székesfevári Spartacus, 27.Vénusz Erzsébet Debreceni Sportiskola, 28.Berzsenyi Mária V.Meteor, 29.Molnár Erika BEAC, 30.Bringmann Mária Gyulai MEDOSZ, 31.Chamilla Mária Makói VSE, 32.Bádi Rozália 317.sz.ITSK, 33. Balogh Julianna Nyirbátori TSZSK, 34.Czutka Klára Bp.Honvéd, 35.Lopusám Margit V.Meteor, 36.Szabó Margaréta Ózdi Kohász, 37.Bartha Klára Ózdi Kohász, 38.Kálló Matild Békéscs.Dózsa, 39.Szigethy Anna Eger Dózsa, 40.Saskói Hajnal Kecskeméti Dózsa, 41.Görbe Julia Gödöllői MEDOSZ, 42.Bakos Mária Debreceni Sportiskola, 43. Gacs Katalin Győri ETO, 44.Végh Éva BEAC, 45.Lajer Margit Tatabánya, 46.Radu Edit U.Dózsa, 47.Budai Erzsébet Békéscs.Dózsa, 48.Somogyi Vera Bp.Honvéd, 49. Magnusz Ildikó Bp.Honvéd, 50.Bojtai Mária Kecskeméti Dózsa, 51.Sóki Julia MTK, 52.Mikó Zsuzsa Kecskeméti Dózsa, 53. Kónya Ida Nyirbátori TSZSK, 54.Fazekas Ildikó Nyiregyházi VSC, 55.Kovács Ildikó Debreceni Sportiskola, 56.Mézes Mária Debreceni Sportiskola, 57.Rózsa Mária U.Dózsa, 58.Tóth Enikő Dunaujvárosi gimn., 59.Ózse Julia Gyulai MEDOSZ, 60.Ladányi Éva Dunakeszi Vasutas, 61.Kovács Klára Dunakeszi Vasutas, 62. Görbe Irén Makói VSE, 63.Márton Valéria Dunaujv. Kohász, 64.Lukács Vera Törekvés, 65.Vincze Katalin BEAC, 66.Gyertyák Mária Tatabánya, 67. Varga Mária MTK, 68.Takács Ilona Nyiregyh.VSC, 69.Orbán Piroška Bp.Honvéd, 70.Varga Rozália Dunaujvárosi gimn., 71.Müller Judit Makói VSE, 72.Reinhardt Viktória Dunakeszi Vasutas, 73. Miskolci Erika MVSC, 74.Juhász Klára MÚM 110.sz., 75.Szűcs Annamária Debreceni Sportiskola, 76.Szűcs Katalin Debreceni Sportiskola, 77.Fazekas Judit SZVSE, 78.Bergocs Erzsébet Kecskeméti Dózsa, 79.Nagy Mária Tatabánya, 80.Molnár Gizella Tatabánya, 81.Albu Magdolna Tatabánya, 82.Kerepeczy Judit Békéscs.Dózsa, 83.Nyitrai Enikő Debreceni Sportiskola, 84.Balogh Erzsébet Nyirbátori TSZSK, 85.Székely Klára MVSC, 86.Nagy Julianna SZVSE, 87.Tóth Magda Debreceni Sportiskola, 88.Polgár Éva U.Dózsa, 89.Barta Ibolya Szolnoki MÁV, 90.Végh Magda Törekvés, 91.Kovács Piroška DVTK.

C S A P A T B A N :

Bajnok:	pont
Bp.Vörös Meteor /8.Komlódi Mária, 17.Péter Rózsa, 28.Berzsenyi Mária/	53
2. Ujpesti Dózsa /3.Kiss Annamária, 13. Bessenyei Szidónia, 43.Radu Edit/	62
3. Győri ETO /6.Böröczky Éva, 21.Böröczky Zsuzsa, 43.Gacs Katalin/	70
4. Ózdi Kohász /14.Orbán Anna, 36.Szabó Margaréta, 37. Bartha Klára/	87
5. Bp.Honvéd /5.Pethő Mária, 34.Czutka Klára, 48.Somogyi Vera/	87
6. Debreceni Sportiskola /22.Vénusz Erzsébet, 27.Somogyi Mária, 42.Bakos Mária/	91
7. Békéscsabai Dózsa /11.Kocsis Erzsébet, 38.Kálló Matild, 47.Budai Erzsébet/	96
8. Nyírbátori TSZSK /10.Ferenczi Zsófia, 33. Balogh Julianna, 53.Kónya Ida/	96
9. Gyulai MEDOSZ /20.Forrás Katalin, 30.Brigmann Mária, 59.Özse Julia/	109
10. Makói VSE /23.Lajos Mária, 31.Chamilla Mária, 62.Görbe Irén/	116
11. MTK /19.Reményi Mária, 51.Soki Julia, 67.Varga Mária/	137
12. BEAC /29.Molnár Erika, 44.Végh Éva, 65.Vincze Katalin/	138
13. Kecskeméti Dózsa /40.Saskói Hajnal, 50.Bojtai Mária, 52.Mikó Zsuzsa/	142
14. Nyiregyházi VSC /24.Szatke Mariann, 54.Fazekas Ildikó, 68.Takács Ilona/	146
15. SZVSE /9.Galamboz Mária, 77.Fazekas Judit, 86.Nagy Julianna/	172
16. Törekvés /25.Gönczöl Éva, 64.Lukács Vera, 90.Végh Magda/	179
17. Debreceni Sportiskola II. /55.Kováts Ildikó, 56.Mézs Mária, 75.Szücs Annamária/	186
18. Tatabánya /45.Lajer Margit, 66.Gyertyák Mária, 79.Nagy Mária/	190
19. Dunaujvárosi gimn. /38.Tóth Enikő, 63.Marton Valéria, 70.Varga Rozália/	191
20. Dunakeszi Vasutas /60.Ladányi Éva, 61.Kovács Klára, 72.Reinhardt Viktória/	193
21. Debreceni Sportiskola /76.Szücs Katalin, 83.Nyitrai Enikő, 87.Tóth Magda/	246

Női felnőtt - 1500 méter

Bajnok:	Szenteleki Sára	Szombath.Haladás	4:33.1
2.	Zsilák Ilona	Békéscsabai Dózsa	4:32.0
3.	Nagy Katalin	Bp.Spartacus	4:42.8
4.	Kazi Valéria	Bp.Vasas	4:45.4
5.	Sasvári Gizella	Szombathelyi Haladás	4:46.8
6.	Cseh Katalin	Bp.Vasas	4:47.2
7.	Zsilák Erzsébet	Békéscsabai Dózsa	4:47.6
8.	Koós Judit	Bp. Spartacus	4:50.0
9.	Ribnikár Gizella	Bp.Honvéd	4:52.8
10.	Sárfalvi Erzsébet	BEAC	4:53.2
11.	Monspart Sarolta	BEAC	4:57.0
12.	Korompay Éva	Bp.Vasas	4:58.4
13.	Malina Mária FTC, 14.Gyenes Katalin Békéscsabai Dózsa, 15.Hagymási Erzsébet FTC, 16.Gőz Mária Debreceni Építők, 17.Heimann Ildikó BEAC, 18.Tóth Mária MTK, 19.Tóth Erzsébet MTK, 20.Dancsik Katalin Szarvasi Óvónképző, 21.Zimonyi Ilona Bp.Vasas, 22.Kiss Márta Szarvasi Óvónképző, 23.Molnárné Kalotai Katalin MTK, 24.Korenych Emőke BEAC, 25.Tőreki Gizella Csepel, 26.Kovács Ilona Szarvasi Óvónképző, 27.Bednarik Anna Törekvés, 28.Lengyel Zsófia Szombathelyi Haladás, 29. Szabó Mária Szombathelyi Haladás, 30.Zink Johanna Kender-Juta, 31.Lőwy Klára Törekvés, 32.Zentai Ilona Törekvés, 33.Fogarasi Emília FTC, 34.Kovács Katalin Szarvasi Óvónképző.		

C S A P A T B A N :

Bajnok:	pont
Bp.Vasas / 4.Kazi Valéria, 8.Cseh Katalin, 12.Korompay Éva/	22
2. Békéscsabai Dózsa /2.Zsilák Ilona, 7.Zsilák Erzsébet, 14.Gyenes Katalin/	33
3. Szombathelyi Haladás /1.Szenteleki Sára, 5.Sasvári Gizella, 28.Lengyel Zsófia/	34
4. BEAC / 10.Sárfalvi Erzsébet, 11. Monspart Sarolta, 17.Heimann Ildikó/	38
5. MTK /18.Tóth Mária, 19.Tóth Erzsébet, 23.Molnárné Kalotay Katalin/	60
6. FTC /13.Hagymási Erzsébet, 15.Malina Mária, 33.Fogarasi Emília/	61
7. Szarvasi Óvónképző / 20.Dancsik Katalin, 22.Kiss Márta, 26.Kováts Ilona/	68
8. Törekvés /27.Bednarik Anna, 31.Lőwy Klára, 32.Zentai Ilona/	90

F i u s e r d ű l ő - 2000 méter

Bajnok:	Horváth Ernő	Komlói Bányász	5:57.0
2.	Szabó Imre	Debreceni Építők	6:02.8
3.	Vaskó László	Nyiregyh.VSC	6:03.8
4.	Tóth István	Bp.Vasas	6:09.7
5.	Radnóti Géza	Ceglédi VSE	6:10.4
6.	Böcskei Vilmos	Croszlányi Sportisk.	6:13.6
7.	Czihát László	Központi Sportisk.	6:15.6
8.	Telekes Sándor	Dunaujv.ITSK	6:17.8
9.	Hege Tamás	Székesfvári MÁV	6:18.8
10.	Velekei József	Bp.Előre	6:19.4
11.	Bodri István	Székesfvári MÁV	6:19.8
12.	Kanizsai Vilmos	Komlói Bányász	6:19.8

13.Szarka Endre Pécsi Dózsa, 14.Póra László Komló Bányász, 15.Simák Attila Dunakeszi Vasutas, 16.Lencsés György Székesf. MÁV, 17.Németh Sándor Nyiregyh.VSC. 18.Nagy Csaba Bp.Építő, 19. Komjáthi Károly Bátaszék, 20.Kaluber Ferenc Pécsi Dózsa, 21.Kandikó András Bp.Vasas, 22.Siklósi Gyula U.Dózsa, 23.Bodri Péter Székesf. MÁV, 24. Kutasi István Komló Bányász, 25.Gera Tamás Szegedi Sportisk., 26.Sarkadi József Nyiregyh.Sportisk., 27.Filkor József 100.sz.ITSK, 28. Joó Ferenc Debr.Építő, 29.Simon János Makói VSE, 30.Németh József Oroszlányi Sportisk., 31.Tóth Béla 110 sz.MÜM, 32.Róbert Károly Csepel, 33.Juhász Gábor U.Dózsa, 34.Borlai György Csepel, 35.Málinger István Szekszárdi Dózsa, 36.Káldi László Józsefv.Sportisk., 37.Bodnár István Bp. Honvéd, 38. Czigeledy Károly Dunakeszi Vasutas, 39. Nagy László Ózdi Kohász, 40.Takács István Tatabánya, 41.Anderla Lajos Tatabánya, 42.Tóth László Székesf. MÁV, 43.Köller István U.Dózsa, 44.Kozmer László Győri Dózsa, 45.Bodó László Központi Sportisk., 46.Bátori Gábor Bp.Honvéd, 47.László Béla Pécsi Dózsa, 48.Agócs János Egri Sportiskola, 49. Madaras István Miskolci Sportisk., 50.Simon Ferenc Pécsi Dózsa, 51.Tihanyi Béla Csepel, 52.Tállai Imre Csepel, 53.Szabó Lajos Központi Sportiskola, 54. Antal Ottó Győri Dózsa, 55.B.Papp István Nyiregyh.VSC, 56.Bakró Gábor Csepel, 57.Cseh László MTK, 58.Trizna István Kiskunfl. Móra gimn., 59.Zsolnai Tamás Bp. Előre, 60.Glück József Pécsi Dózsa, 61.Hőgye Béla Pécsi Dózsa, 62.Sztonák László Központi Sportisk., 63.Török János Dunakeszi Vasutas, 64.Horváth Benedek Törekvés, 65.Vimrázi József Tatabánya, 66.Fehér József Szegedi Sportiskola, 67.Mikola György Miskolci Sportisk., 68.Tóth Csaba Központi Sportisk., 69.Aszalay Gábor BEAC, 70. Pethe László Debreceni Sportiskola, 71. Sárközi János Tatabánya, 72.Tiszöczky István Józsefv.Sportisk., 73.Pócai József Székesf. MÁV, 74.Kochnák István 317.sz.ITSK, 75.Bogár Endre MTK, 76.Dóczi László U.Dózsa, 77.Krankovics István Debr.Építő, 78.Zelenyánszky András Gyulai MEDOSZ, 79.Salamon Gábor Csepel, 80.Benkei János Nyiregyh.VSC, 81.Tóth Zoltán Egri Sportiskola, 82. Simon András 407.sz.MÜM, 83.Óvári László Józsefv.Sportiskola, 84.Horváth László Tatabánya, 85.Szigeti Csaba U.Dózsa, 86.Ferenczi János Törekvés, 87.Támba Sándor Miskolci Sportiskola, 88.Pilhál György U.Dózsa, 89. Orsós Imre Komló Bányász, 90. Bihari Sándor Törekvés, 91.Köcse István Törekvés, 92.Vincez Károly Bp.Honvéd, 93. Molnár János Tatabánya, 94. Simon Péter Miskolci Sportiskola, 95.Varga Imre Bátaszék, 96. Lányi Károly Józsefv.Sportiskola, 97.Holecsek József Bátaszék, 98.Szász Lajos Csepel, 99.Csil-lag István U.Dózsa, 100.Peitli Károly Józsefv.Sportiskola, 101.Endrődi Lajos Veszprémi Haladás, 102. Pál László Csepel, 103.Kovács István Bátaszék, 104.Albert Attila Nyiregyh.VSC, 105.Bodnár István Tatabánya, 106.Tóth József 407.sz.MÜM, 107.Keszthelyi László Bátaszék, 108.Pethő Béla 407.sz.MÜM, 109.Dzsupin Sándor Bp.Honvéd, 110.Marosi János Debreceni Építő, 111.Simon Károly 407.sz.MÜM, 112.Tóth János Törekvés, 113.Pintér István Dunakeszi Vasutas, 114.Alberti László Csepel, 115.Szilágyi Jenő Debreceni Sportiskola, 116.Kulik Péter Bátaszék, 117.Tóvári Im-re Egri Sportiskola, 118.Györgyev Milivoy Szegedi Sportiskola, 119.Tóth Gellért Szegedi Sportiskola, 120. Moldován István Egri Sportiskola, 121.Glatz Vilmos Miskolci Sportiskola, 122.Olasz László 407.sz.MÜM, 123.Horváth László 317.sz.ITSK, 124.Korom János Szegedi Sportiskola, 125.Duzs Károly Bp.Honvéd, 126.Korchma Ernő Pécsi Dózsa, 127.Horváth Imre Egri Sportiskola, 128.Pürjes Béla Miskolci Sportiskola, 129.Dékány János Bátaszék, 130.Rozgonyi Tibor Csepel, 131. Szabó János Debreceni Építő, 132. Fekete Ferenc Szegedi Sportiskola, 133.Barna József Központi Sportiskola, 134.Szekeres Frigyes 407.sz.MÜM, 135.Vincze István Bp.Honvéd, 136.Tori Imre Csepel, 137.Mészáros Balázs Tatabánya, 138.Szigeti István U.Dózsa 139.Csorvas Antal Debreceni Építő, 140.Izing Rudolf Tatabánya, 141.Sudár József Tatabánya.

C S A P A T B A N

Bajnok:

Pont

Székesfehérvári MÁV / 9.Hege Tamás, 11.Bodri István, 16.Lencsés György, 23.Bodri Péter, 42.Tóth László/	101
2. Komló Bányász / 1.Horváth Ernő, 12.Kanizsai Vilmos, 14.Póra László, 24.Kutasi István, 89.Orsós László/	140
3. Nyiregyházi VSC / 3.Vaskó László, 17.Németh Sándor, 26.Sarkadi József, 55.B.Papp István, 80.Benkei János/	181
4. Pécsi Dózsa / 13.Szarka Endre, 20.Klauber Ferenc, 47.László Béla, 50.Simon Ferenc, 60.Glück József/	190
5. Csepel I. / 32.Róbert Károly, 34.Borlai György, 51.Tihanyi Béla, 52.Tállai Imre, 56.Bakró Gábor/	225
6. Központi Sportiskola / 7. Czihát László, 45.Bodó László, 53.Szabó Lajos, 62.Sztonák László, 68.Tóth Csaba/	235
7. Újpesti Dózsa / 22.Siklósi Gyula, 33.Juhász Gábor, 43.Köller István, 76.Dóczi László, 85.Szigeti Csaba/	259
8. Tatabánya I. / 40.Takács István, 41.Anderla Lajos, 65.Vimrázi József, 71.Sárközi János, 84.Horváth László/	301
9. Debreceni Építő / 25.Szabó Imre, 28.Joó Ferenc, 77.Krankovics István, 110.Marosi József, 131.Szabó József/	348
10. Józsefvárosi Sportiskola / 36.Káldi László, 72.Tiszöczky István, 83.Óvári László, 96.Lányi Károly, 100.Peitli Károly/	387
11. Bp.Honvéd / 37.Bodnár István, 46.Bátori Gábor, 92.Vincze Károly, 109.Dzsupin Sándor, 125.Duzs Károly/	409
12. Miskolci Sportiskola / 49.Madaras István, 67.Mikola György, 87.Támba Sándor, 94.Simon Péter, 121.Glatz Vilmos/	418
13. Bátaszék / 19.Komjáti Károly, 95.Varga Imre, 97.Holecsek József, 103.Kovács István, 107.Keszthelyi László/	421
14. Törekvés / 64.Horváth Benedek, 86.Ferenczi János, 90.Bihari Sándor, 91.Köcse István, 112.Tóth János/	443

15. Szegedi Sportiskola / 25.Gera Tamás, 66.Fejér József, 119.Gyorgyev Milivoj,	452
119.Tóth Gellért, 124.Korom János/	
16. Egri Sportiskola / 48.Agócs János, 81.Tóth Zoltán, 117.Tóvári Imre,	493
120.Moldován István, 127.Horváth Imre/	
17. Csepel II. / 79.Salamon Gábor, 98.Szász Lajos, 102.Pál László,	523
130.Rozgonyi Tibor, 144.Alberti László/	
18. 407.sz.MÜM / 82.Simon András, 106.Tóth József, 108.Pethő Béla,	529
111.Simon Károly, 122.Olasz László/	
19. Tatabánya II. / 93.Mlakár Lajos, 105.Bodnár István, 138.Mészáros Balázs,	619
141.Izing Rudolf, 142.Sudár József/	

F é r f i i f j u s á g i - 3000 méter

Bajnok:	Mohácsi Péter	MTK	8:53.4
2.	Aradi András	Debreceni Építők	8:56.6
3.	Ács Lajos	FTC	8:59.2
4.	Keskeny Árpád	Bp.Honvéd	9:01.2
5.	Kardos Ferenc	Bp.Vasas	9:03.2
6.	Molnár Gyula	Ganz-MÁVAG	9:05.8
7.	Ormos Mihály	Nyiregyházi VSC	9:09.9
8.	Pokorny István	Tipográfia	9:15.6
9.	Varga Nándor	Pécsi Dózsa	9:16.4
10.	Ladányi Tibor	Bp.Honvéd	9:18.6
11.	Solti István	Pécsi Dózsa	9:20.2
12.	Hazai Balázs	Bp.Vasas	9:22.2

13.Játékos Pál Tatabánya, 14.Mihályka Tivadar MTK, 15.Babiosecz József Kecskeméti Dózsa, 16.Kató István Bp.Honvéd, 17.Egervári Ottó U.Dózsa, 18.Felsővályi Imre MTK, 19.Szabó Sándor György BEAC, 20.Kovács József MTK, 21.Zala Lajos Váci Vasas, 22.Bagyinszky László Salgótarjáni Kohász, 23.Varga István Bp.Honvéd, 24.Rimeli András Kecskeméti Dózsa, 25.Kiss József Csepel, 26.Rózsa István Debreceni Építők, 27.Bujdosó Mihály Karcag mezőg.techn. 28.Mózes István Tatabánya, 29.Kiss Gábor Karcag mezőg.techn., 30.Göbblös István Pécsi Dózsa 31.Kiss Lajos Vasas Ikarusz, 32.Pécsi Gábor Csepel, 33.Rakk Alajos U.Dózsa, 34.Paltás Zoltán Bajai MTE, 35.Oroszáni Csaba Debreceni Építők, 36.Gyenizse Gábor Pécsi Dózsa, 37.Remenár József Bp.Honvéd, 38.Albert Albert Dunakeszi Vasutas, 39.Jakabos Miklós Pécsi Dózsa, 40.Virág Lajos Sárvár Tinódi gimn., 41.Veress Vince Bp.Vasas, 42.Sebők Sándor MVSC, 43.Molnár János Törökves, 44.Tóth István U.Dózsa, 45.Juhász János MVSC, 46.Szőnyi János Bajai MTE, 47.Szabó János MVSC, 48.Pintér Miklós Gödöllői MEDOSZ, 49.Kárpáti Béla Bp.Honvéd, 50.Takács László Karcag mezőg.techn., 51.Géczi Béla U.Dózsa, 52.Kullai István Kecskeméti Dózsa, 52.Rózsa Ákos Székesfehérvári MÁV, 54.Seres Péter Szekszárdi Dózsa, 55.Kostyalik Károly Törökves, 56.Drexler László Csepel, 57.Szlancsik Zoltán Békéscsabai MÁV, 58.Seres Mihály Karcagi mezőg.techn., 59.Korompai Péter Bp.Honvéd, 60.Fehérvári János FTC, 61.Vajai Attila Nyiregyházi VSC, 62.Héjjas Attila Kecskeméti Dózsa, 64.Pataki László Bp.Honvéd, 65.Kiss György PVSK, 66.Parkas György MTK, 67.Bajzár József DVTK, 68.Auer Pál Bp.Vasas, 69.Hajdu Mihály Nyiregyházi VSC, 70.Agura János 110.sz.MÜM, 71.Simon Sándor Gyulai MEDOSZ, 72.Török György U.Dózsa, 73.Csendes Lajos Gödöllői MEDOSZ, 74.Arany László Debreceni Építők, 75.Póth Imre PVSK, 76.Ruczky János Központi Sportiskola, 77.Kollás István Karcag mezőg.techn., 78.Lazur Károly Győri ETO, 79.Tölgyesi József Tatabánya, 80.Matkócsik András FTC, 81.Mogyorósi Attila Nyiregyházi Sportisk., 82.László József FTC, 83.Seress Attila Gyulai MEDOSZ, 84.Salamon László Székesfehérvári MÁV, 85.Prókai Zoltán Törökszentmiklós Székács techn., 86.Mátyus Ferenc Karcag mezőg.techn., 87.Gyuricza János MVSC, 88.Kelemen Péter U.Dózsa, 89.T.Molnár László Tipográfia, 90.Borbás János Kecskeméti Dózsa, 91.Fridrich István Győri Dózsa, 92.Ladányi Imre Gyulai MEDOSZ, 93.Csordás Mátyás Gödöllői MEDOSZ, 94.Szakáll György MTK, 95.Mohilla János Bp.Honvéd, 96.Cziklár Károly Karcag mezőg.techn., 97.Alexi Endre Törökszentmiklós, 98.Pásztor János Ózdi Kohász, 99.Rónaszéki János Bp.Honvéd, 100.Murányi Zoltán Martfűi SE, 101.Béki Péter Dunakeszi Vasutas, 102.Gerencsér István Székesfehérvári MÁV, 103.Öcsi Gábor Bp.Honvéd, 104.Viszkai László MVSC, 105.Gebri Ferenc Nyiregyházi Sportisk., 106.Körmendi István Gödöllői MEDOSZ, 107.Hajós Tibor PVSK, 108.Sóter János Bp.Petőfi, 109.Molnár Miklós Komló Bányász, 110.Kovács András 110.sz.MÜM, 111.Veszely István PVSK, 112.Klotz Mihály 317.sz.ITSK, 113.Gyikó István MTK, 114.Gondos Béla MTK, 115.Bodnár László PVSK, 116.Somogyvári Péter Bp.Vasas, 117.Kapronszy Mihály Debreceni Építők, 118.Pallagi Ferenc Békéscsabai Dózsa, 119.Járvás András Martfűi SE, 120.Göz Károly Debreceni Építők, 121.Raposa László PVSK, 122.Németh István Dunakeszi Vasutas, 123.I.Szabó István Kecskeméti Dózsa, 124.Szilágyi Dezső Martfűi SE, 125.Bogdány László 110.sz.MÜM, 126.Török Ferenc Bp.Honvéd, 127.Balogh Lajos MTK, 128.Karancsi Lajos Törökszentmiklós, 129.Dóri Tóth Zoltán Törökves, 130.Gyöngyösi Pál 110.sz.MÜM, 131.Lehotai Árpád Karcag mezőg.techn., 132.Szórád Károly Dunakeszi Vasutas, 133.Gombkötő János Debreceni Építők, 134.Szabó Bálint Siketek, 135.Tulimen László Kecskeméti Dózsa, 137.Ericz László Péti Munkás TE, 137.Román Gyula U.Dózsa, 138.Pogány László Karcag mezőg.techn., 139.Nagy Béla Szegedi Spartacus, 140.Fehér Gyula MVSC, 141.Pfundl Imre Ganz-MÁVAG, 142.Rózsa Péter Székesfehérvári MÁV, 143.Láza István U.Dózsa, 144.Németh Lajos Dunakeszi Vasutas, 145.Széva József Gyulai MEDOSZ, 146.Spendl József Csepel, 147.Takács István Csepel, 148.Rajnák Gyula XVII.ker.Sportiskola, 149.Kátai István Martfűi SE, 150.Fukk István Csepel, 151.Horváth István Martfűi SE, 152.Schiff Sándor Oroszlányi Bányász, 153.Pampuch János 110.sz.MÜM, 154.Molnár Imre Tatabánya, 155.Haragos Andor Gyulai MEDOSZ, 156.Ács László Dunakeszi Vasutas, 157.Tószegi Andor Székesfehérvári MÁV, 158.Takács József Székesfehérvári MÁV, 159.Tóth István Dunakeszi Vasutas, 160.Horváth Márton Debreceni Sportisk., 161.Nagy Lajos Karcag mezőg.techn., 162.Simon Kálmán BEAC, 163.Juhász János Martfűi SE.

C S A P A T B A N

Bajnok:

Pont

Bp. Honvéd / 4. Keskeny Árpád, 10. Ladányi Tibor, 16. Kató István, 23. Varga István, 37. Remenár József /	90
2. M T K / 1. Mohácsi Péter, 14. Mihályka Tivadar, 18. Felsővályi Imre, 20. Kovács József, 60. Farkas György /	119
3. Pécsi Dózsa / 9. Varga Sándor, 11. Solti István, 30. Göbblös István, 36. Gyeizse Gábor, 39. Jakabos Miklós /	125
4. Ujpesti Dózsa / 17. Egervári Ottó, 33. Rakk Lajos, 44. Tóth István, 51. Géczi Béla, 72. Török György /	217
5. Karcagi mezőg. techn. I. / 27. Bujdosó Mihály, 29. Kiss Gábor, 50. Takács László, 58. Seres Mihály, 77. Kollás István /	241
6. Bp. Vasas / 5. Kardos Ferenc, 12. Hazai Balázs, 41. Veres Vince, 68. Auer Pál, 116. Somogyvári Tibor /	242
7. Kecskeméti Dózsa / 15. Laicscec József, 24. Rimeli András, 52. Kullai István, 63. Héjjas Attila, 90. Borbás János /	244
8. Nyiregyházi V. Sportiskola / 7. Ormos Mihály, 61. Vajai Attila, 69. Hajdu Mihály, 81. Mogyorósi Attila, 105. Gebri Ferenc /	323
9. MVSC / 42. Sebők Sándor, 45. Juhász János, 47. Szabó János, 87. Gyuricza János, 104. Viszkai László /	325
10. Bp. Honvéd II. / 49. Kárpáti Béla, 59. Korompai Péter, 64. Pataki László, 99. Rónaszéki János, 103. Öcsi Gábor /	374
11. Gödöllői MEDOSZ / 43. Pontér Miklós, 62. Szél János, 73. Csendes Lajos, 93. Csordás Mátyás, 106. Kőrmendi István /	382
12. Csepel / 25. Kiss József, 32. Pécsi Gábor, 56. Drexler László, 146. Spendl József, 147. Takács István /	406
13. PVSZ / 65. Kiss György, 75. Póth Imre, 107. Hajós Tibor, 111. Veszely István, 115. Bodnár László /	473
14. Dunakeszi Vasutas / 38. Albert Albert, 101. Béki Péter, 122. Németh István, 132. Szórád Károly, 144. Németh Lajos /	537
15. Székesfehérvári MÁV / 53. Rózsa Ákos, 84. Salamon László, 102. Gerehcsér István, 142. Rózsa Péter, 157. Tószegi Andor /	538
16. Gyulai MEDOSZ / 71. Simon Gábor, 83. Seress Attila, 92. Ladányi Imre, 145. Száva József, 155. Haragos Andor /	547
17. 110. sz. MÜM. Nyiregyháza / 70. Agura János, 110. Kovács András, 125. Bogdán László, 130. Gyöngyösi Pál, 153. Pampuch János /	588
18. Karcag mezőg. techn. II. / 86. Mátyus Ferenc, 96. Cziklár Károly, 131. Lahitai Árpád, 138. Pogány László, 161. Nagy Lajos /	612
19. Martfűi SE / 100. Murányi Zoltán, 119. Járvas András, 124. Szilágyi Dezső, 149. Kátai István, 151. Horváth István /	643

F É R F I F E L N Ő T T - 4000 méter

Bajnok:	Simon Attila	FTC	11:27.4
2. Kiss István	Bp. Honvéd		11:30.6
3. Kiss György	Győri Dózsa		11:32.4
4. Szekeres Béla	Bp. Vasas		11:41.4
5. Pamuki József	U. Dózsa		11:45.4
6. Sütő József	Bp. Vasas		11:49.6
7. Parsch Péter	Bp. Vasas		11:51.2
8. Fazekas Miklós	Diósgyőri VTK		11:53.4
9. Nagy Imre	U. Dózsa		11:58.2
10. Etényi Gyula	Tatabánya		11:58.4
11. Huszti Tamás	Törekvés		11:59.4
12. Máté Sándor	U. Dózsa		12:00.4
13. Szpodni Ferenc	Bp. Honvéd		
16. Tóth Béla	MAFC		
17. Pfeffer Ottó	MTK		
18. Porházska István	Komlói Bányász		
19. Csuri István	MAFC		
20. Fábiani Rudolf	Bp. Honvéd		
21. Szabó I. János	Bp. Honvéd		
22. Kiss Antal	Tatabánya		
23. Tanczos Máté	Bp. Honvéd		
24. Andok Pál	Bp. Vasas		
25. Zéman Miklós	Dunakeszi VSE		
26. Perneki Gábor	MAFC		
27. Tóvölgyi József	Bp. Honvéd		
28. Győri Attila	Bajai MTE		
29. Nagy Károly	U. Dózsa		
30. Ligetkúti Ákos	MAFC		
31. Magyar Károly	Bp. Honvéd		
32. Bankos Gyula	MAFC		
33. Dudás István	Bp. Honvéd		
34. Homoki Vince	Komlói Bányász		
35. Schiller Tivadar	Tatabánya		
36. Varga József	Szombath. Haladás		
37. Papp Béla	Tatabánya		
38. Breznyczyk Pál	Nyiregyházi VSC		
39. Tarjáni Tibor	BEAC		
40. Mocsai Kálmán	Ganz-MÁVAG		
41. Pilhál Károly	Bp. Honvéd		
42. Sipos László	Bp. Honvéd		
43. Schirilla György	Bp. Vasas		
44. Klemann László	Bp. Honvéd		
45. Bozán György	BEAC		
46. Molnár Sándor	MTK		
47. Sztankovics Lajos	MAFC		
48. dr. Jánosi Imre	Törekvés		
49. Merényi Emil	BEAC		
50. Janek Zoltán	BEAC		
51. Szabó János	Tatabánya		
52. Freisleben András	Bp. Vasas		
53. Molnár Péter	Tatabánya		
54. Lévai Károly	Komlói Bányász		
55. Szuda Károly	Törekvés		
56. Dévid Béla	Martfűi SE		
57. Pusztai Endre	Tatabánya		
58. Puskás Attila	Miskolci VSC		
59. Pinhe József	MTK		
60. Farkas Ferenc	MAFC		
61. Patornai János	Bp. Előre		
62. Kóhalmi Csaba	Győri ETO		
63. Szabó László	BEAC		
64. Pix Károly	Törekvés		
65. Fogarasi Sándor	Komlói Bányász		
66. Vadas István	U. Dózsa		
67. Csépa László	MAFC		
68. Perjés Zoltán	Debreceni ESC		
69. Bartha László	Tatabánya		
70. Illányi Pál	Csepel		
71. Nagy Sándor	MTK		
72. Tóth Gyula	Veszprémi Haladás		
73. Varga Ferenc	Törekvés		
74. Frűhauf Tibor	U. Dózsa		
75. Vadnai László	Debreceni ESC		
76. Takács Dániel	Törekvés		
77. Velez Lázár	Komlói Bányász		
78. Novák István	BEAC		
79. Reich István	MPSC		
80. Tihanyi István	MAFC		
81. Simon József	Ganz-MÁVAG		
82. Farkas Sándor	Törekvés		
83. Rehorek Ernő	Tatabánya		
84. Szabó I. János	Bp. Honvéd		
85. Urborka György	Bp. Honvéd		
86. Nagy Géza	Tatabánya		
87. Bus Lajos	U. Dózsa		
88. Kincses János	MTK		
89. Jakab György	Siketek		
90. Bajó György	Dunakeszi Vasutas		
91. Varga István	Siketek		
92. Földeák Lajos	Siketek		
93. Juhász Sándor	Tatabánya		

C S A P A T B A N

Bajnok:

Pont

Bp. Honvéd / 2.Kiss István, 13.Szpodnyi Ferenc, 15.Bartyik László,	71
20.Fábián Rudolf, 21.Suabó II.János/	84
2. Bp. Vasas / 4.Szekeres Béla, 6.Sütő József, 7. Parsch Péter,	121
24.Andok Pál, 43.Schirilla György/	123
3. Ujpesti Dózsa / 5.Pamuki József, 9.Nagy Imre, 12.Máté Sándor,	155
29.Nagy Károly, 67.Vadas István/	155
4. MAFC /16.Tóth Béla, 19.Csury István, 26.Perneki Gábor,	246
30.Ligetkúti Ákos, 32.Bankós Gyula/	248
5. Bp. Honvéd II. / 23.Tánczos Máté, 27.Tótvölgyi József, 31.Magyar Károly,	251
33.Dudás István, 41.Pilhál Károly/	281
6. Tatabánya / 10.Étényi Gyula, 22.Kiss Antal, 35.Schiller Tivadar,	348
37.Papp Béla, 51.Szabó János/	
7. BEAC / 39.Tarjáni Tibor, 45.Bózn György, 49.Merényi Emil,	
50.Janek Zoltán, 63.Szabó László/	
8. Komlói Bányász / 18.Prohászka István, 34.Monoki Vince, 54.Lovai Károly,	
65.Fogarasi Sándor, 77.Velez László/	
9. Törekvés / 11.Husztly Tamás, 48.dr.Jánosi Imre, 55.Szuda Károly,	
64.Pix Károly, 73.Varga Ferenc/	
10. MTK / 17.Pfeffer Ottó, 46.Molnár Sándor, 59.Pinhe József,	
71.Nagy Sándor, 88.Kincses János/	
11. Tatabánya II / 53.Molnár Péter, 57.Pusztai Endre, 69.Bartha László,	
83.Rehorek Ernő, 85.Nagy Géza/	

F É R F I F E L N Ő T T - 10.000 méter

Bajnok:

Mecser Lajos	SBTC	30:47.4
2. Simon Dénes	Bp.Spartacus	31:09.8
3. Fehér László	Nyiregyh.VSC	31:18.0
4. Pintér János	Bp.Spartacus	31:23.4
5. Hertelendi Béla	SBTC	31:25.0
6. Tóth Gyula	Ózdi Kohász	31:27.6
7. Kiss József	Nyiregyházi VSC	31:36.0
8. Tormási Attila	Csepel	31:40.0
9. Kun István	Bp.Spartacus	31:53.8
10. Raffai Tibor	Nyiregyházi VSC	32:25.8
11. Novák András	SZVSE	32:48.4
12. Jaksó Ottó	SZVSE	32:48.4
13. Mácsár József	V.Meteor	32:57.8
14. Mohr Kálmán	MTK	33:14.4
15. Vincze István	Salgótarjáni Kohász	33:21.4
16. Halász László	Szegedi Spartacus	33:26.4
17. Bruder Andor	Bp.Honvéd	33:27.7
18. Zsolnai Sándor	Salgótarjáni Bányász	33:29.2
19. Nagy Pál	Ganz-MÁVAG	33:27.0
20. Sárkány István	SZVSE	33:42.2
21. Grébel László	Bp.Honvéd	33:49.4
22. Dalmati János	Bp.Honvéd	33:57.0
23. Hegyi Gyula	Salgótarjáni Kohász	34:18.0
24. Gyuricza János	Szegedi Spartacus	34:26.0
25. Bárkányi István	SZVSE	34:32.4
26. Krasznai István	Békéscs.MÁV	34:43.6
27. Romvári György	Békéscs.MÁV	37:47.8
28. Balogh Tamás	Bp.Honvéd	34:49.0
29. Shkerletz István	Bp.Spartacus	35:04.0
30. Juhász Imre	Szolnoki MÁV	35:11.0
31. Balogh Imre	Nagyk.Bányász	35:18.2
32. Varga János	V.Ikarusz	35:29.0
33. Munkácsi Sándor	Göd. MEDOSZ	35:31.0
34. Kratochvil Sándor	Ózdi Kohász	35:31.0
35. Valkony Ferenc	Göd. MEDOSZ	35:35.0
36. Oravecz Elemér	Szolnoki MÁV	35:36.8
37. Krajcsóvics József	Bp.Vasas	36:20.2
38. Nagy Tibor	Szolnoki MÁV	36:40.8



39.Farkas Mihály Békéscs.MÁV, 40.Borsos Csaba Ózdi Kohász, 41.Pozsár András Szegedi Spartacus, 42.Szivák István Csepel, 43.Temesvári Gyula Szegedi Spartacus, 44.Holló Zoltán Törekvés, 45.Markó Ferenc Gödöllői MEDOSZ, 46.Slinburszki János Békéscs.MÁV.

Bp. Spartacus / 2.Simon Dénes, 4.Pintér János, 9. Kun István/	15
2. Nyiregyházi VSC / 2.Fehér László, 7.Kiss József, 10.Raffai Tibor/	20
3. Salgótarjáni Bányász / 1.Mecser Lajos, 5.Hertelendi Béla, 18.Zsolnai Sándor/	24
4. SZVSE / 11.Novák András, 12.Jaksó Ottó, 20.Bárkányi István/	43
5. Bp.Honvéd / 17.Bruder Andor, 21.Grébel László, 22.Dalmati János/	60
6. Ózdi Kohász / 6.Tóth Gyula, 34.Kratochvil Sándor, 40.Borsos Csaba/	80
7. Szegedi Spartacus / 16.Halász László, 24.Gyuricza János, 41.Pozsár András/	81
8. Békéscsabai MÁV / 26.Krasznai István, 27.Romvári György, 39.Farkas Mihály/	82
9. Szolnoki MÁV / 30.Juhász Imre, 36.Oravecz Elemér, 38.Nagy Tibor/	104
10. Gödöllői MEDOSZ / 33.Munkácsi Sándor, 35.Valkony Ferenc, 40.Borsos Csaba/	113

MEGJEGYZÉS: A férfi serdülő és ifjúsági versenyzők közül többen nem iratták fel magukat a jelentkezési helyen, számukat nem adták le, s így a helyezettek között nem szerepelnek.

~~~~~

# HIVATALOS KÖZLEMÉNY

A legjobb rangsorok összeállításánál az alább feltüntetett eredményeket a megengedettnél nagyobb hátszél miatt nem lehetett figyelembe venni:

## 100 m síkfutás:

|                    |                    |               |
|--------------------|--------------------|---------------|
| 10.4 Babos Imre    | Tatabányai Bányász | V. 2.Budapest |
| 10.5 Rábai Gyula   | U. Dózsa           | V. 2.Budapest |
| 10.6 i Hajdu Lajos | Bp. Előre          | VI.13.Pécs    |

## Férfi távolugrás:

|                    |              |                 |
|--------------------|--------------|-----------------|
| 771 Margitics Béla | U. Dózsa     | VII. 4.Budapest |
| 749 Hossala József | Csepel       | VII. 4.Budapest |
| 743 Rádi László    | Bp.Spartacus | IX.13.Budapest  |
| 730 Zászló Zsolt   | U. Dózsa     | IX. 5.Budapest  |
| 727 Puczkó József  | Bp. Honvéd   | IX. 5.Budapest  |
| 722 Viktor Zoltán  | MTK          | IX.13.Budapest  |

## Hármasugrás:

|                     |          |                |
|---------------------|----------|----------------|
| 15.37 Füzessy Endre | U. Dózsa | IX. 6.Budapest |
| 15.22 Kovács László | BEAC     | IX. 6.Budapest |
| 14.78 Takács Béla   | U. Dózsa | IX. 6.Budapest |

## Távolugrás:

|                    |          |                |
|--------------------|----------|----------------|
| 558 Heldt Erzsébet | U. Dózsa | IX.13.Budapest |
|--------------------|----------|----------------|

A női 80próba leírásába hiba csuszott be. A helyes sorrend:

|                         |                 |                    |
|-------------------------|-----------------|--------------------|
| 4379 i Kovács Annamária | Bp. Honvéd      | VII.18-19.Budapest |
| 4179 Oó Erzsébet        | MÁFC            | VI.24-25.Budapest  |
| 4139 Császi Katalin     | Szolnoki MÁV    | VII.18-19.Budapest |
| 4063 Mihályfi Éva       | DVTK            | VII.18-19.Budapest |
| 4002 Császi Gizella     | Szolnoki MÁV    | VII.18-19.Budapest |
| 3644 Gelei Éva          | SZVSE           | IX.26-27.Szeged    |
| 3611 i Köves Mária      | Pécsi Sportisk. | VII.18-19.Budapest |
| 3569 dr.Tóth Klára      | PEAC            | X. 3- 4.Pécs       |
| 3563 Jónás Ildikó       | MPSC            | VI.24-25.Budapest  |
| 3549 i Székely Zsófia   | Pécsi Sportisk. | VII.18-19.Budapest |

/A többi a közöltek szerint/

Felelős Szerkesztő: Farkas Pál  
Felelős kiadó: Ungur Imre

Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.

Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft. 1/2 évre 18.-Ft. 1/4 évre 9.-Ft  
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.50 2-V.sz.csekkszámájára

Z-650222-Sportsokszorosító

Felelős a vállalat igazgatója



Egy jótanács:



**ERŐSIT  
TÁPLÁL  
FRISSIT**

**a CSOKOLÁDÉ!**



Ára: 3.- Ft

*Oktatáshoz nélkülözhetetlen!*

MÁR MOST BIZTOSÍTSÁ

AZ EZÜST GERELY FILMPÁLYÁZATON

AZ 1964. ÉV LEGJOBB SPORTOKTATÓ FILMJE CIMET ÉS DIJAT NYERT

SÜLYLÖKÉS OKTATÁSA

A XXI. NEMZETKÖZI SPORTFILM FESZTIVÁLON AZ OLASZ OLIMPIAI BIZOTTSÁG  
ARANYÉRMÉT NYERT

ERŐFEJLESZTÉS

CIMŰ FILMEKET

SPORTFILM

BUDAPEST, XIII. MARGITSZIGET, NEMZETI SPORTUSZODA + TELEFON: 319-951



AZ IGÉNYEKET A BEÉRKEZÉS SORRENDJÉBEN ELÉGÍTJÜK KI