

ATLÉTIKA



A TARTALOMBÓL

Jöjj Szent Láng! Világolj, Melegíts és ne
aludjál ki soha!

Az obertraumi atlétaedzői Kongresszusról

A Szombathelyi Haladásról

A 110 méteres gátfutás

Varsói győzelem

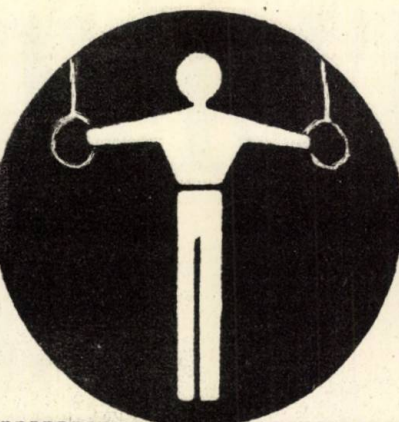
Az országos mezeli bajnokság

Néhány szó az országos mezeli bajnokságról

Az országos csúcseredmények

1966

5

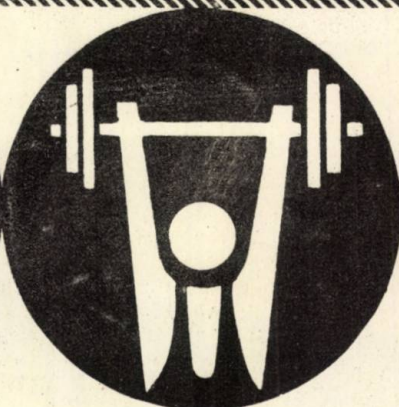


EDZÉSEK ALATT,
VERSENYEK ELŐTT
FOGYASSZON TÖBB CSOKOLÁDÉT!

A SPORTOLÓ KALÓRIA SZÜKSÉGLETE
AZ ÁTLAGOSNAK KÉTSZERESÉT IS ELÉRHETI
ÁLLÓKÉPESSÉGÉNEK FOKOZÁSÁRA
ENERGIA VESZTESÉGÉT GYORSAN, TÖKÉLETESEN
PÓTOLNIA KELL

ERRE LEGALKALMASABB A CSOKOLÁDÉ!
KÜLÖNÖSEN A

TEJCSOKOLÁDÉ!



ATLÉTIKA

X. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1966 5. SZÁM

Jöjj Szent Láng!

VILÁGOLJ. MELEGITS ÉS NE ALUDJÁL KI SOHA!

/dr. Keresztényi József megemlékezése a hetven esztendeje felújított olimpiai játékokról. Devecseri Gábor és Képes Géza fordította/

"Hellász babérja, te büszke, merész!
Küzdők vágya lobog ma feléd.
Évezredek, ime, átnyul a kéz,
Hogy elérje szent fád levelét.
Nyugodt-zöld lombkoronád fölött
Öröklét napja időz -
Büszke fa, nem hajlik meg senki előtt,
Csak aki győz!"

Aale Tynni, az 1948-as olimpiai játékok irodalmi versenyén aranyérmet nyert finn költő emlékezik így azokra a hajdani nagy és dicső játékokra, melyeket nem is olyan rég a feledés homálya takart. A görögök az időszámításukat is az atléták négyévenkénti találkozójához igazították. A francia Pierre de Coubertint, az ujkori olimpiai játékok atyját ugyancsak a fegyvernugvás gondolata vezette, amikor 1872 november 25-én a régi Sorbonne-egyetem aulájában az Atlétikai Sportok Uniójának gyűlésén a következőket mondta:

- Vigyünk külföldre evezősöket, vívókat, futókat és ime, szabad forgalmat indítunk meg, amelynek segítségével a vén Európa vérkeringésébe belevisszük a béke gondolatát. Ez bátorít fel engem arra, hogy az Önök segítségével, a mai idők követelményeinek megfelelően átalakítva, megvalósíthassam az olimpiai játékok gondolatát...

Négy esztendő múltán, 1896 áprilisában Athénben, közel az ókori olimpiai játékok színhelyéhez, rendezték meg első alkalommal az ujkori olimpiai játékokat.

A korabeli tudósítások szerint a görög főváros a játékok idejére olyanná változott, mint valami színes forgatag. Az első koszorus bajnokok nevét - miként az ókorból Koróiboszét - őrzik a sporttörténelem lapjai.

Hetven esztendővel ezelőtt, április 11-én, Hajós Alfréd kettős sikerével születtek meg az első magyar olimpiai győzelmek is.

1912-ben a stockholmi olimpiai játékok irodalmi versenyén aranyérmet nyert művében Coubertin ilyen örökérvényű összefoglalását adta a testkultura igazi tartalmának:

A béke vagy te, Sport!
A népeket egymáshoz fűző szép szalag:
és testvérré lesznek mind általa
önuralomban, rendben és erőben.
Mert önbecsülést tanulnak az ifjak
főleg, s más népek jellemét is épp úgy
megértik s nagyra tartják, hogy ha te
tanítod tulszárnyalni egymást:
mert versenye a béke versenye.

Amikor azután 1914-ben a lyoni nemzetközi atlétikai kongresszuson megjelent a világ-részek egységét jelentő egymásba fonódott öt színes karika, az emberek a békét óhajtották, a világ ifjúsága az ötkarika jegyében az 1916. évi olimpiai játékokra készülődött. A békés szándék azonban nem volt elegendő. Kibört az első világháború és elmaradtak a Berlinbe tervezett VI. ujkori olimpiai játékok.

1940-ben és 1944-ben pedig a sportpályákon vívott békés küzdelmeket a második világ háboru borzalmai váltották fel. Sokmillió fiatal vált a fasizmus áldozatává. Közöttük olyanok, akiknek homlokát olimpiai babér koszoruzta, vagy koszoruzhatta volna, olyanok, akik az olimpiai gondolatnak nagytehetségű előbbrevívói lehettek volna...

1948-ban az angol fővárosba, Londonba hívták újra egybe a világ sportoló ifjúságát. Az eredményekre rányomta ugyan a bélyegét a második világháboru alig mérhető embervesztése éppen ezért kirívóak a XIV. ujkori olimpiai találkozó eredményei a finn főváros adott aztán otthont a világ fiataljainak, - itt már a Szovjetunió sportolójának is. Felejtetetlen élményt jelentett az olimpiai eszme diadala. Helsinkiben, a XV. olimpián első alkalommal kelhettek versenyre és üdvözölhették egymást Kelet és Nyugat fiataljai.

Azóta tovább erősödött a béke gondolata és a XVIII. ujkori olimpiász 3. esztendejében, az ujkori olimpiai játékok születésnapjához hangulatában a sportvilágnak azt a reményét fejezzük ki, hogy azokban az országokban is megnyugszanak a fegyverek, amelyekben a háborus felek ma még szemben állnak egymással. Az olimpiai gondolat nagyszerű beteljesedése lenne, ha a mexikói játékok alkalmával ők is kart a karba fűzve vonulnának fel a megnyitó ünnepségen, hogy ebben a nemes és előbbrevívó küzdelemben mérjék össze erejüket, gyorsaságukat és ügyességüket.

Ilyen elképzeléssel elevenítették fel újra hetven esztendővel ezelőtt a görögök nagy nemzeti játékait, amelyeket Aale Tynni ekként magasztalt:

Hellász babérja, te büszke, csodás!
Hány himnusz koszoruzta neved!
Csucsod fürkészi a szem s ragyogás
Szédít, s a szívet vágy rendíti meg.
Fejeden a magasban kék égi sugár ég,
De földbe furódik gyökér-szövevényed:
Lombod alatt zajlik a hősi játék
S nem ér soha véget.

Az obertraumi atlétaedzői kongresszusról

/1966. április 15-17/

A kongresszus az előre meghatározott program szerint dolgozott. Az első nap a női felnőtt és a női ifjúsági középtávfutásról, a második nap a férfi ifjúsági középtávfutásról, a harmadik napon pedig az egységes korcsoportok, szerek, versenyszámok bevezetéséről /az ifjúságiak versenyeztetésével kapcsolatban/ volt szó.

Minden téma tárgyalása előtt kb fél órás bevezető előadás hangzott el, majd 10 perces rövid beszámolót tartottak a különböző országok edzői. Ezt folyamatos vita követte, majd a végén a vitavezető - aki a bevezető előadásokat is tartotta - /első nap Toni Nett, a második dr. August Kirsch, a harmadik dr. Günter Bernhard/ összefoglalta az elhangzottakat és megpróbált kialakítani egy mindenki által elfogadható egységes álláspontot.

A kongresszusról részletes könyv alaku kiadvány jelenik meg.

Az elhangzott napirendi pontokkal kapcsolatban az alábbi általános tapasztalatok hangzottak el.

A női középtávfutással kapcsolatban megállapították, hogy a nőket alapjában véve ugyanolyan elvek szerint lehet edzeni, mint a férfiakat. A sportorvosi tudomány mai álláspontja szerint viszonylag ugyanolyan terhelést lehet alkalmazni nőknél is és ezért a közeljövőben lényeges eredmény javulásra lehet náluk számítani.

A nők előkészületi időszakában is a fő hangsúly az állóképességi munkán legyen. Az intervall jellegű futások itt is csak egy edzésanyagot jelenthetnek.

Bár a női középtávfutók között is megtalálható mindkét típus, általános a vélemény hogy ezek külön elvek szerinti edzése csak az előkészületi időszak befejezése után kerülhet előtérbe, mert mindkét típusnál először az aerob jellegű munkának kell uralkodnia. Nincsenek különleges női edzésanyagok. Ugyanazokat lehet alkalmazni ugyanolyan elvek szerint, mint a férfiak edzéseiben.

Az intervall jellegű edzéseknél tekintettel kell lenni a női szervezet szűkebb regeneráló képességére. Ezért a viszonylag azonos intenzitás esetén abszolút hosszabb pihenőket kell beiktatni.

A női szervezet fejlődése hamarabb befejeződik. Orvosi szempontból is indokolt hát és helyeselhető, ha már 17-18 éves kortól - a férfiakkal ellentétben - a felnőttekhez hasonló nagyterhelésű edzéseket végeznek a női tornászok.

A férfi ifjúsági középtávfutás terén viszont tekintettel kell lenni a fiatalok versenyzők minél szélesebb alapokra helyezett felkészítésére. Ez szoros összefüggésben van azzal, hogy a férfiak általában 19 éves korukra érik el azt a fejlettségi fokot, amikor teljes értékű középtávfutó terhelést kaphatnak. Addig főleg az általános állóképesség széles alapokon való fejlesztését kell előtérbe helyezni. Megkezdése már az iskolás kortól tanácsos.

Különös óvatossággal kell kezelni az ifjúságiak speciális állóképesség fejlesztését, mert a fiatal szervezet huzamosabb anaerob munkát nem végezhet, mint a felnőtt férfiak. Ezért az évi kilométer mennyiségnek csak mintegy 5-15 %-át teheti ki a speciális állóképességi és gyorsasági edzés a fiuknál.

A heti kilométer-szám az edzések száma szerint változik, 30-40 km-től 80-100 km-ig terjedhet. Nagyobb hangsúlyt kell fektetni a fokozatosságra és az óvatosságra. Ezért egy 5-6 hónapig tartó versenyidényben a saját versenyszámban maximálisan 10-12 versenyt futhatnak a fiatalok és még 10-12-öt kiegészítő versenyszámokban, - ezek jó része azonban rövidebb távú legyen. Saját versenyszámban csak kéthetenként induljanak.

A fiatalok erőfejlesztésével kapcsolatban az a vélemény alakult ki, hogy általában megfelelő az, amit a nehéz terepen végzett futás közben szereznek. Ezenkívül általános erőfejlesztést főleg circuit edzéssel kell végeztetni.

A későbbi nagyobb terhelésre való előkészület miatt rendkívül nagy súlyt kell fektetni az izmok, az inak és az ízületek teherbíró képessége megfelelő fejlesztésére és előkészítésére. Ezért nagy mértékben kell végeztetni lazító és speciális jellegű gimnasztikát.

Általános tapasztalat, hogy 18 és 19 év körül igen sok fiatal versenyző különböző okok miatt abbahagyja a versenyzést. Ezért különös gondot kíván a fiatalok edzőitől ebben a korban a versenyzőkkel való foglalkozás.

A fiataloknál általában nagyobb teljesítmény-ingadozás is tapasztalható. Fáradtság vagy tüledzettség esetén még fokozottabb jelentősége van az edzések átalakításának, illetve a regenerálódásnak.

Az egységes szerek, korcsoportok és versenyszámok kialakítását a kongresszus azért is rendkívül fontosnak és időszerűnek tartotta, mert most már rendszeresen megrendezik az Ifjúsági Európai Játékokat.

Ezért az európai edző testület javasolja az Európa Bizottságnak, hogy a jövőben a férfi korhatár is - a nőkéhez hasonlóan 17-18 év legyen, valamint, hogy országonként egy versenyző szint nélkül is részt vehessen a versenyszámokban.

Hogy ezeken az Ifjúsági Európai Játékokon lehetőleg azonos körülmények között készülhessenek elő minden országban, az az általános vélemény alakult ki, hogy az ifjúsági korhatárt minden országban 17-18 évben állapítsák meg. Az európai országok nagy részében ez már így is van.

Orvosi tapasztalatokra hivatkozva, senki sem tartja helyesnek, ha már 16 évesek is azonos korcsoportban versenyeznek a 17 évesekkel. Az az általános vélemény, hogy 17-18 évtől visszafelé két évenként alkossanak versenyzés szempontjából egy-egy korcsoportot a fiatalok.

Javasolták a versenyszámokkal kapcsolatban, hogy a nemzetközi ifjúsági versenyeket lehetőleg azonos távokon és szerekkel rendezzék meg. A következő versenyszámokat javasolták:

f é r f i a k

100	1500 akadály	gerelyhajítás
200	10 km gyaloglás /lehetőleg országuton/	kalapácsvetés
400	magasugrás	tízpróba /ifjúsági
800	távolugrás	szerekkel és 1000 méterrel/
1500	rudugrás	
3000	hármasugrás	
110 gát /100 cm/	súlylökés	
300 gát /91.4 cm/	diszkoszvetés	

n ő k

100	magasugrás	
200	távolugrás	
400	súlylökés	/felnőtt szerekkel/
800	diszkoszvetés	"
80 gát	gerelyhajítás	"
	ötpróba	

Vita alakult ki a szerekkel kapcsolatban, mert egyes küldöttségek /francia, jugoszláv/ a felnőtt szerek mellett kardoskodtak. A kongresszus tagjai végeredményben abban állapodtak meg, hogy ha sikerül a korcsoportok egységesítése, akkor ez a probléma magától megoldódik, mert csupán a franciáknál és a jugoszlávoknál 18-19 év az ifjúsági korhatár. Ha ezt mindenütt leszállítják, akkor ők is könnyebb szerekkel fognak versenyezni. Változatlanul fennáll az a lehetőség, hogy az ifjúságiak legjobbjai felnőtt versenyzőkkel együtt versenyezzenek, felnőtt szerekkel.

Megállapítást nyert, hogy az ötpróba - bár rendkívül fontos az ifjúságiak általános felkészítésében és ezért igen sok helyen rendezik mindenfajta ifjúsági versenyzők részére, még a középtávfutók részére is - nem felel meg előkészületként a felnőtt tízpróbára. Ezért az országok túlnyomó többségében 7-8, illetve 10 próba szerepel bajnoki számként az ifjúsági versenynaptárban.

Az előadásokon megrendezett kongresszuson újraválasztották az Európai Edző Testület Elnökségét a következő időszakra.

Csak egy változást hajtottak végre. Lengyel javaslatra a lengyel Moroncsik helyére Jan Mulak-ot választották az elnökségbe. Változatlanul tagja az elnökségnek dr. Sir József. A következő edzői kongresszust 1968 április végén Csehszlovákiában – valószínűleg Prágában rendezik. Téma: a vágtafutás technikája, módszere, edzése és az ezzel kapcsolatos összes problémák.

/Dr. Szabó Miklós a MASZ elnökségéhez feljegyzést nyújtott be, melyben az ifjúsági korosztályú versenyzők versenyeztetésével és a könnyített szerekekkel kapcsolatos megvitatandó kérdéseket sorolja fel – javaslatként. Szerk./

dr. Szabó Miklós
szakfelügyelő

A Szombathelyi Haladásról

Az atlétikát kedvelők táborában évek óta visszatérő problémaként merült fel, hogy valami olyan bajnoki rendszert kellene kialakítani, amely felkelti az érdeklődést a sportág iránt, hű képet tud adni arról, milyen munka folyik egy szakosztályban, milyen erőt képviselnek országos viszonylatban. A szakosztályok az egyesületi vezetőknek sem tudtak áttekinthető, világos értékelést adni. Volt bajnoki pontverseny, egyéni EB és egyebek, de itt csak az volt értékelhető, hogy pl. az ország 250 rangsorolt szakosztályából X szakosztály 40. helyen áll, stb. Maguk a versenyzők sem tudták átérezni azt, hogy az egyesületért, a szakosztály színeitől harcolnak küzdenek, nem tudták kellően érzékelni önmagukban: mit és mennyit nyújtottak a szakosztályért?

Ezért fogadtuk mi, vidéki szakosztályok különös örömmel azt a hírt, hogy felállították az NB I férfi és női osztályt, 9-9 csapattal, majd az NB I/B-t is, az előbbihez hasonlóan, de kísérleti formában.

A lezajlott első év azt bizonyította, hogy ez a kezdeményezés nagyszerűen bevált. Mi, a Szombathelyi Haladás atlétikai szakosztályának vezetői is úgy gondolkodtunk, hogy – különösen női versenyzőinkkel reményünk van az eredményes szereplésre, – legalábbis megpróbáljuk és nevezésünk elfogadása esetén igyekszünk helytállni és bennmaradni ebben az osztályban.

Amikor a Népsport hasábjain napvilágot látott a hír, hogy az ország második legjobb 9 csapata közé bekerültünk, nagy örömmel vettük tudomásul a szakosztály tagjai, de tekintetükből az is kiolvasható volt, sikerül-e vajon helytállniuk?

A versenyzők fokozták az edzéseik számát, többet és szorgalmasabban edzettek, az egyesület vezetői, a városi és megyei sportszövetség, a TST funkcionáriusai pedig érdeklődéssel figyelték készülődésüket. Érdekes epizódként meg kell említenem, azt hogy mindvégig oly nagy szeretettel szakosztályunkat patronáló Szegedi Nándor elvtárs, a szakosztályi MÁV igazgatóságának a vezetője, amikor beszámoltam készülődésünkről és közöltem, hogy nagyon szép, tiszta fehér szerelés – rajta zöld betűkkel – szakosztály neve áll a csapat rendelkezésére, mosolyogva – de buzditásnak szánva – azt mondta: "Hát igen ez jó dolog, de lesz-e egységes, jó csapat mire az első forduló elérkezik?"

És elérkezett...

1965, május 29-én első ellenfélként az MTK-t és a Békéscsabai Dózst kaptuk, Budapesten mérkőztünk velük a Hungária uton. Tartottunk tőlük, mert nem ismertük őket. Különösen Békéscsabával vívtunk nagy harcot. Sikerült mindkét csapatot legyőznünk: az MTK-t 81:53, Békéscsabát 63:53 arányban. Leírhatatlan hatást váltott ki ez a siker ebben a kis határmenti vidéki városban! Emberek uton-utfélen megállították a versenyzőket és a gratulációk tömegeivel árasztottak el bennünket. Mindenki örült a városban, aki szereti az atlétikát. Szegedi elvtárs első volt a gratulálók között, a megye és a város vezetői előtt pedig fogadta a gratulációkat.

Alig "hevertük ki" az első sikert, jött a következő, nagy feladat: június 12-én az első fordulóban, hozzánk hasonlóan kettős győzelmet arató FTC és V. Meteor csapataival mérkőzni ismét Budapesten, a Csömöri uton. Óriási volt a harc, különösen a V. Meteorral. Végig ők vezettek, végül is az utolsó számban dönt el a pontverseny 1 /1/ ponttal javunkra. Ujabb kettős siker az FTC ellen 67:50, a V. Meteor ellen pedig 59:58 arányban és 4 mérkőzésből elért 4 győzelemmel veretlenül a táblázat élén álltunk!

Ekkora sikerre nem is mertünk gondolni – hiszen csak az volt a célunk, hogy ki ne essünk, ne hozzunk szégyent a vasi atlétikára. Ebben a második fordulóban olyan jelenségek voltak tapasztalhatók a csapatban, amit soha nem láttam, pedig 17 éve tevékenykedem, mint szakosztályvezető a csapatnál. Eggyé forrott a csapat, egymást buzditották, biztatták a tagjai. Sasvári Gizi komoly sérüléssel feküdt a Sportkorházban, másik nagy erősségünk, Szenteleki Sára sem volt rendben. Ennek ellenére mindketten vállalták a versenyzést, ha nem is minden számban.

Sasvári Gizi például bekötözött lábbal dr. Csépe főorvos engedélyével csak győzelemre ment Szenteleki Sárral együtt, hogy ellenfeleikkel szemben a kettős győzelmet biztosítsák. Tizenegy boldog lány vonult az öltözőbe.

Mi, vezetők itt éreztük azt igazán, hogy érdemes lankadatlanul dolgozni, küzdeni, segíteni a versenyzőket a versenyzésben, mert ők ezért cserébe szívüket-lelküket adják, tehetségüket és tudásuk

legjavát. S mindezt minden legkisebb anyagi érdek nélkül, tisztán lelkesedésből és a sport iránti szeretetből.

Persze, megállás a sikerek után sem volt lehetséges, jöttek az újabb feladatok: különböző országos bajnokságok, újabb versenyek...

A sorsolás szeszélye folytán a harmadik fordulót itthon vívtuk – de nem is ez a lényeg – hanem az, hogy azzal a sportággal kapcsolhattuk össze, amely hazánkban kétségtelenül a legnagyobb érdeklődésre tart számot: a labdarúgással. Éppen itthon mérkőzött az NB I/B-s labdarúgócsapat a Szállítókkal. A második napi versenyszámokat közvetlenül a mérkőzés előtt bonyolítottuk le s meg kell hagyni, hogy mind az egyesület vezetői, mind a labdarúgó szakosztály részéről a legnagyobb megértés volt tapasztalható a közös műsor megrendezésével kapcsolatban.

Igyekezünk méltóképpen fogadni ellenfeleinket, hiszen Szeged és Csepel is komoly erőt képviselt. A sorsdöntő forduló előtt az egyesület elnökségének jóvoltából egy hetet Keszthelyen töltöttünk, itt készültünk fel a nagy harcra. Már-már arról ábrándoztunk, hogy talán sikerül bajnokságot nyernünk és az NB I-be jutni.

Lányaink ragyogóan küzdöttek. Meg akarták mutatni, hogy az eddigi szereplés nem volt véletlen, hanem becsületes, szorgalmas munka eredménye. Ötezer ember tapasztalt sikereinknek. Az újabb kettős győzelem után már fél lábbal az NB I-ben éreztük magunkat. Minden versenyszám után ünnepléses eredményhirdetést tartottunk, a győzteseknek piros és sárga tulipánocskorral kedveskedtünk. Mindent megtettünk azért, hogy népszerűsítsük az atlétikát és minél ünnepélyesebbé tegyük a versenyt.

Eredményeink a következőképpen alakultak: Csepel ellen 67:48, Szeged ellen pedig 63:53. Az utolsó forduló október 2-án Debrecenben következett, ahol már csak feltettük a koronát addigi sikereinkre. Mindkét ellenfelünket legyőztük ismét: Debrecen 76:41, a Bp. Petőfit pedig 76:40 arányban. Itt már mint NB I-es csapatot köszöntöttek bennünket.

Végtelesen boldogok voltunk, megszereztük Vas megye részére a második NB I-es csapatot /eddig egyedül a Szombathelyi Pedagógus asztalitenisz csapat volt ebben a legfelsőbb osztályban/.

A csapat teljesítményét összegezve, csak az őszinte elismerés hangján beszélünk a versenyzőkről. Lelkesedéssel küzdöttek azért, hogy megbecsülést szerezzenek Vas megye sportjának.

A nyolc mérkőzésen csapatunk 554 pontot szerzett. Ez a versenyzők között a következőképpen oszlott meg:

Szenteleki Sára 132.5, Lengyel Zsófia, 88, Gázdza Klára 86, Poór Erika 52, Sasvári Gizella 48, Bölosvölgyi Mária 38, Borsics Istvánné 27, Szabó Gyuláné 26, Mosonyi Gyöngyi 23.5, Fenyvesi Mária 18, Németh Zsuzsa 8, Kővári Erzsébet 5, Pünköthy Emőke 2 pont.

Edzőink, Pünköthy Csaba és Sasvári Gizella lelkiismeretesen végezték munkájukat, komoly részesei a sikereknek, szív-

vel-lélekkel munkálkodtak a csapat jó szerepléséért.

A bajnokság megnyerése után kis "Lazítás" következett, majd január 1-vel megkezdődött a komoly munka. Józanul értékeltük mindazt, amit elértünk. A sikerek nem részegítettek meg bennünket, tudtuk, hogy nagy feladat vár ránk: a legjobbak között kell megmutatnunk, hogy nem volt véletlen a múlt évi siker, megérdemelt helyünk van az ország legjobb 9 női atléta csapata között!

A bajnokság alatt sok, örömteli élménnyel gazdagodtunk. Az FTC elleni viadalunkon meleg sportbaráti kapcsolat alakult ki a két csapat között. Malina sporttársnő segítségével, buzdítása megkönnyítette két sérülten versenyző kiválóságunk, Sasvári és Szenteleki munkáját a sorsdöntő 800 méteres síkfutás alkalmával. A bajnoki rendszer tehát egymástól több száz kilométerre lévő sportolókat, csapatokat is össze tud kapcsolni.

Nyíró György, Szabó Miklós Sporttárs, de a többi fővárosi vezetők magatartásáról is csak jót mondhatunk. A sokat emlegetett főváros-vidék közötti ellentétnek, a csíráját sem tudtuk felfedezni. Szeretettel buzdították, lelkesítették a csapat tagjait s ez valamennyiünknek nagyon jól esett.

A sportszeretet igazi példáját mutatta. Szabó Gyuláné, Csáki Irén aki két gyermekének nevelése mellett is szakított időt arra, hogy csapatunknak segítsen és részese legyen a sikernek.

Az egyesület elnökségének lelkes támogatása mellett az igazgatóság vezetője, Szegedi Nándor is igyekezett minden ügyesbajos dolgunkban támogatni. A mi példánkon keresztül is látható, milyen nagy dolog az egy szakosztály életében, ha a felső vezetőség megérti a csapat problémáit, segíti munkájában.

Ezek után ismerkedjünk meg a csapat tagjaival, akik ezt a nagy dicsőséget szereztek Vas megyének:

Szenteleki Sára:

21 éves, a szombathelyi MÁV Futóházánál dolgozik, mint anyagszámláló. Egyetlen vasi atléta, aki az Európa-bajnokságra készülő csapatban szerepel.

Sasvári Gizella:

34 éves, 18 évi /!/ becsületes munka után még mindig nagy erőssége a csapatnak. A szombathelyi MÁV Futóházánál dolgozik /mozdonyszámláló/. 26 alkalommal volt magyar válogatott, 12-szer nyert magyar bajnokságot.

Lengyel Zsófia:

22 éves, a szombathelyi MÁV Futóházánál dolgozik /anyagszámláló/. Rendkívül sokoldalú és hallatlanul szorgalmas versenyző.

Gázdza Klára:

21 éves, a szombathelyi MÁV szertárnál dolgozik /adminisztrátor/. Lengyelhez hasonlóan, igen sokoldalú versenyző, nagy erőssége a csapatnak.

Poór Erika:

21 éves, a szombathelyi MAV Számviteli Főnökség dolgozója /bérletszámoló/. Tehetséges versenyző, kár, hogy különböző sérülések miatt rendszeresen nem tud a csapat rendelkezésére állni.

Szabó Gyuláné:

29 éves, a Vas megyei TST-nél dolgozik, mint előadó. Két gyermek anyja, ennek ellenére, szívvél-lélekkel küzd egyesületéért és a csapatért.

Borsics Istváné:

29 éves, a szombathelyi Járműjavító ÜV-nél dolgozik mint technikus. Egy gyermek anyja. Szabónéhoz hasonlóan lelkesen részt vesz a szakosztály munkájában és ha szükség van rá, becsülettel helyt áll.

Bölosvölgy Mária:

25 éves, a szombathelyi 17.sz.AKÖV adminisztrátora. Sokoldalú versenyző. Vidéken lakik, ezért nem tud teljes mértékben részt venni az edzéseken.

Mosonyi Györgyi:

17 éves, a szombathelyi közgazdasági technikum tanulója. Tehetséges, nagy eredményekre jogosító versenyző.

Fenyvesi Mária:

16 éves a szombathelyi Kanizsai Dorottya leánygimnázium tanulója. Mosonyi-hoz hasonlóan, igen tehetséges versenyző. Mindketten részt vettek a MASZ téli edzőtáborozásán.

Németh Zsuzsa:

23 éves, a sárvári Fémbutor és Drótszövetgyár dolgozója. Szorgalmas versenyző. Vidékről való bejárása gátolja a még jobb eredmények elérésében.

Kővári Erzsébet:

19 éves, a múlt év őszétől a TF hallgatója, így a jövőben nem tud a csapat rendelkezésére állni.

Pünkösty Emőke:

18 éves a sárvári Tinódi gimnázium tanulója. Szorgalmas, tehetséges versenyző.

Csapatunk átigazolás révén két tehetséges versenyzővel erősödött. Az egyik Baksa Katalin, aki Budapestről került szakosztályunkhoz, a másik Heckenast Mária, a Szombathelyi SE-ből. Rajtuk kívül az utánpótlás tagjai közül említést érdemel Pék Enikő, Varga Mária. Veczán Éva, Séfer Rozália, Janzsó Márta, - hogy csak a legtehetségesebbeket említsük.

Mi várható csapatunktól az NB I-ben?

Odaadásban, akarásban nem lesz hiány annyi bizonyos! A sorsolás rendkívül kedvező számunkra, hiszen az első két fordulót itthon vívjuk ellenfeleinkkel, a III. és IV. forduló pedig ősszel lesz, Budapesten. Ismét szerencsés helyzetben vagyunk abból a szempontból, hogy a II. fordulóban a Bp. Honvéd és a TF lesz az ellenfelünk. Az őszi két fővárosi forduló közül az elsőben az Újpesti Dózsa és Borsod, a másodikban a BEAC és Baranya megye ellen kell küzde-nünk.

Ha sikerül a 8 mérkőzésből legalább 3 győzelmet aratnunk, úgy érezzük, tagjai maradunk az NB I-nek. Természetesen akkor sem esünk kétségbe, ha nem sikerül! Kettő-zött szorgalommal azon leszünk, hogy visszajussunk a legjobbak közé.

Külön öröm számunkra, hogy versenyzőink a munkában is derekasan megállják helyüket.

Jó fizetése van valamennyi versenyzőnek. Naponta 2 óra munkaidőkedvezményt kapnak, hogy zavartalanul végezhessek edzéseiket. Minden versenyzőnek az a célja, hogy mint dolgozó és mint sportoló is hasznos tagjai lehessenek annak a társadalomnak, mely minden lehetőséget megadott, megad és a jövőben is megad számukra.

És rajta leszünk minden erőnkkel a továbbiakban is, hogy városukban és megyénkben megbecsülést szerezzünk az atlétikának, sok-sok fiatalal kedveltessük meg az atlétikát, akik egykor majd a jelenlegi nagyok nyomdokaiba lépnek.

Gibba István

Újonc a férfi NB I-ben

A korábbi versenyformák, valamint az általunk hagyományossá vált viadalok /Szeged-Miskolc-Pécs városok közötti, Szolnok-Bács-Csongrád, Hajdu-Komárom-Csongrád megyék közötti válogatott viadalok/ csak részben tették lehetővé legjobb-jaink versenyzését, így örömmel vettük, amikor a MASZ 1965-ben kiírta a férfi-női NB-t.

Erőviszonyainkat felmérve férfi és női csapataink az NB I-be kerültek, melyet mi készségeink tudatában, természetesnek vet-tünk.

Azt tűztük ki célul, hogy az első három között kell lennünk.

Szereplésünk azonban nem várt eredményt hozott, mert férfi csapatunk veretlenül nyerte a bajnokságot, női csapatunk pedig

2-4-ik lett. Nem reméltünk tehát ilyen sikert, de kezdettől fogva bíztunk válogatottjainkban. Bízunk becsületes helytál-lásukban, annál is inkább, mert az utóbbi évek válogatott találkozóin jó szellem alakult ki a "mindenki egyért, egy minden-kiért" - jegyében és jól összekovácsoló-dott a csapat. Ennek igen szép tanujelét adták Budapesten szeptember 4-5-én a TF-Csepel-Szeged találkozóin, ahol szinte fej-fej mellett haladtunk, még végül a mi nagyobb lelkesedésünk, akaratunk, összefo-gásunk diadalmaskodott.

Az első évi munkánk, eredményeink miatt nem kell elégedetleneknek lennünk. Úgy érezzük azonban, hogy az NB I légkörére még nem érett meg csapatunk. Bár egyes versenyszámokban vannak biztos, jó helye-zésre számító versenyzőink, de második

embereink több számban nem érik el a kívánt mértéket.

Mindezeket figyelembe véve, a tapasztalatokat leszűrve, nem túlbecsülve erőinket komoly munkához láttunk ebben az évben. A szakszövetség elnöksége válogató bizottságot választott. Tagjai: Kakuszi Ferenc, dr. Reigl Endre és Szabó László. A bizottság bevonta továbbá munkájába azokat az edzőket, akik a válogatottakat adó sportköröknél működnek.

Összehívtuk a válogatottban szereplő versenyzőket – Unnepélyes keretek között átadtuk a MASZ első helyért adott érmeit is – és értékeljük az elmúlt év eredményeit, hibáit, majd vázoltuk az ez évben reánk váró feladatokat.

A téli alapozó edzések feladatait, céljait Zsedényi István testnevelő tanár, szakoktató ismertette. Javaslatot tett a szakosított edzések megoldására, valamint ezek helyéről, idejéről is tájékoztatást adott.

A bizottság megállapította, hogy a legszükségesebbek az edzések zavartalan lefolyásához rendelkezésünkre állnak. Hiányosság viszont, hogy a kevés tornaterem miatt az edzéseket csak korlátozott számban lehet beállítani, ez az időpont pedig sok versenyzőnek nem megfelelő. Ez volt az oka annak is, hogy téli alapozó edzésünk nem sikerült úgy, ahogyan terveztük.

Nehézséget okoz a pályák állapota is. A SZEAC pálya a Tisza magas vízállása miatt még most sem használható, az Ádytéri pálya tulzsufolt, az SZVSE pálya pedig egyedül nem képes lebonyolítani a versenyzők zavartalan felkészülését.

A csapat gerincét az SZVSE alkotta és alkotja. A válogatottban 21 férfi szerepelt, köztük olyanok, mint Bakó Antal, Bárkányi István, Huszár János, Antal Ándor, Tóth Gyula, akik országos szinten is kitűntek már eredményeikkel.

A SZEAC 15 versenyzőt adott. Közülük legeredményesebbek: Gulyás László, dr.

Katona András, Salánki István, Süle József, dr. Török István, Trényi Imre.

A keret rájuk épül ebben az évben is. Bizunk becsületes helytállásukban. Téglá Ferenc ebben az évben 55 méter feletti eredményt hozhat de Huszár Jánostól, Antal Ándortól, Bakó Antaltól, Gulyás Lászlótól, Süle Józseftől is várunk szép eredményeket, sőt jónéhányan vannak még akiktől sokat remélünk a jövőben.

A csapattól azt várjuk, hogy becsületes küzdelemmel maradjon bent az első osztályban.

Tudjuk, hogy erőnkhez viszonyítva erős a mezőny, de ha a múlt évi küzdeni akarás nem hagy alább, nem lesz várakozásunk alap-talan!...

Régi és szép hagyományai vannak Szegeden az atlétikának. Mégis aránylag kevés a néző egy-egy versenyen. Bár az elmúlt év NBI/B küzdelmei nagyobb érdeklődést váltottak ki, még sem lehetünk elégedettek. Nehéz felvenni a versenyt a labdarúgás népszerűségével – éppen ezért azt terveztük, hogy a Szegeden megrendezésre kerülő versenyek egy részét összekötjük a SZEAC labdarúgó mérkőzéseivel. A nagy mérkőzések előtt és a félidőben igyekszünk érdekes és figyelmet keltő versenyszámokat beiktatni /esetleg egész versenyt a mérkőzés előtt lebonyolítani/, hogy a labdarúgás hívei is megismerjék az atlétikát és a későbbiekben a mi rendezvényeinkre is eljárjanak.

Igyekszünk továbbá a helyi sajtóban és egyéb hírközlések útján, különösen az NB I-es találkozókat népszerűsíteni és az illetékes városi vezetőknek is megfelelő módon figyelmébe ajánlani.

A valóság talaján állva akarjuk felmérni helyzetünket.

Tudjuk, hogy bejutni könnyű volt, de nehezebb lesz bent is maradni! Ennek érdekében azonban közös erővel mindent megteszünk, sportolók és vezetők egyaránt.

Szabó László

A 110 méteres gátfutás

Méretek: a táv hossza 110 méter
gátmagasság: 106 cm
ráfutás: 13.72 m
gáttávolság: 9.14
kifutás: 14.02
a gátak száma: 10

A gátfutás eléggé elmaradt szám nálunk. Nem is annyira gátfutókban van hiány és nem is az edzők szaktudásában kell keresnünk az elmaradás okát, hanem abban, hogy későn és nem megfelelő alanyokkal kezdünk foglalkozni.

Amint már említettem, a sokoldalú képzés sok időt, fáradságot igényel. Nem kezdjük az oktatást elég korán. Már 10-12 éves gyermek atlétáknál játszva megtaníthatjuk a technika alapelemeit. Szerintem minden vágótábornak, minden ugrónak tisztában kell lennie a gátfutás technikájával. Erre sok példát találunk a lengyel, német, újabban az olasz, számtalan a szovjet sportéletben és az Egyesült Államokban, Owens, Boston, Dillard nem lett rosszabb a saját számában azért, hogy gáttal is foglalkozott. Nem lett kisebb ugró Ter-Ovaneszjan vagy Brumel sem, akik gáton szintén jó eredményekkel dicsekedhetnek.

A gátfutás technikája az eddig említett követelmények összesítése, mert minden gátat a legrövidebb idő alatt kell venni s a távot a lehető leggyorsabban kell lefutni.

Az egyénnek erősen alkalmazkodnia kell az ideális technikához, de annak szolgálai le-
másolása nélkül. A technikát bizonyos elengedhetetlen követelmények megtartásával, a fi-
zikai és mechanikai elvek figyelembe vételével egyénre kell szabni.

Ebben a tanulmányban nem török pálcát egyik fajta elmélet mellett sem, amelyről majd
megemlékezem. Megpróbálom összeszedni az ezzel foglalkozó tanulmányokból azt, amit mind
az edzők, mind az atléták felhasználhatnak.

Kinek a tanítását fogadjuk el, hogy nálunk is megszűnjék az egyhelyben topogás?

Szerintem minden tanítást át kell venni, ami segíti munkánkat, előbbreviszi atléti-
kánkat.

A világ gátfutását olimpiákon, nagy versenyeken főként az amerikaiak urálják. Raj-
tuk kívül más világrész csak egy-egy kiváló egyéniséggel dicsekedhet. Az Egyesült Álla-
mokban szinte futószalagon "gyártják" a klasszis gátfutókat, pedig ezek sem gátfutóként
születtek, - hanem azzá lettek.

Ha végigtekintünk az olimpiai bajnokok s helyezettek sorain, szinte csak elvétve
találunk más nemzetségbeli, mint amerikaiat. Csak néhány nevet említek, akik a legutóbbi
idők bajnokai voltak: Dillard, Hardin, Davis, Calhoun, May, Moore, Glenn Davis, Hayes
Jones stb.

Sorolhatnám még a neveket, de úgy gondolom, ez a pár név is meggyőz bennünket arról:
érdemes megnézni, hogyan csinálják, hogyan tanítják a gátfutást, hogy ilyen eredményre
jutottak.

Nézzük, meg hogy a kétszeres olimpiai bajnok Calhoun edzője, Walker hogyan véle-
kedik a gátfutásról.

A jó gáttechnika alapjában véve az egészvilágon egyforma.

Az egyéni stílusokat nem kell mindig utánózni, mert minden gátfutó különböző felé-
pitésű. Vannak alacsonyok, magasak, lazák és merevebbek. Az egyik gyorsabb, a másik
könnyebben tanul. Láttuk a nagy gátfutók technikáját, hiszen ezt a film elénk hozza, sőt
a hurokfilmekkel szinte vég nélkül futtathatjuk őket.

Melyik technikát vegyük át. A sima zökkenőmentes gátvételt Atlesytől, aki szinte
átfolyik a gáton, vagy a lendületes ugrásszerű ellépést s repülést, mint amit a gyors
Dillardnál látunk; A lendítő láb erőteljes lecsapását tanuljuk, ami Davis sajátossága,
vagy Calhoun-t utánózzuk az ő zökkenőmentes technikájával?

A felelet egyszerű: a futó technikájánál minden lényeges testi és lelki adottságot
összhangba kell hozni, a cél, a gyors előrehaladás érdekében.

Calhoun-nak hosszú lábai voltak, de nem volt olyan gyors, mint Dillard. Gyorsabb
volt mint Attlesy, de annak lazasága nélkül, Davisnél ruganyosabb, de nem olyan erős,
mint az.

Nézzük meg a bajnokok hurokfilmjét, sokat tanulhatunk belőle!

Láttuk, hogy mit kell szükségszerűen tudni, mennyit enged meg Calhoun képessége,
hogy jó utón járhat. A film nézése megakadályozhatja ezt és kiválaszthatjuk a technikák-
ból az egyénnek legmegfelelőbbet. Ezt kell megtanítanunk.

A következőkben megkísérlem fejtegetni az alapvető gáttechnikai elemeket.

A gátfutás sajátos mozgásviszonyaiból eredően három jellemző szakasza van:

1. Rajt és futás az első gátig
2. a gátvétel
3. a gátak közötti futás és a hajrá.

A gátfutás rajtja éppen olyan fontos, mint a gyorsfutásnál. A két futás rajtja
szemre megegyezik, mégis lényeges különbséget veszünk észre.

Míg a gyorsfutó nem törődik mással, mint a laza, gyors, de erőteljes futással, addig
a gátfutó előtt alig 14 méternyire egy meglehetősen magas akadály áll. Ez alapján vál-
toztatja meg a rajt utáni mozgást. A gátfutónak már 4-5 lépés után olyan testhelyzetet
kell felvennie, amilyent a gyorsfutó csak 15-20 méter körül ér el. A gátnak sima vétele
már a gát előtt 3-4 lépéssel sima, zökkenőmentes futást követel. Ha a futó későn emel-
kedik, a gát előtti utolsó lépéseket nem tudja helyesen megtenni, rossz lesz a gátvétele
is.

Ennek ellenére, nagyon fontos, hogy az első gátra a lehető legnagyobb sebességgel
fussunk rá. Dillard mondta: "Én a versenyemet már az első gátig megnyerem!"

A rossz elméletű rajt utáni futás és gátvétel sok gátfutó hibája. Az első gátat
éppen olyan energiával kell venni, mint az utolsót. A rajttámlák a rajtvonal mögötti
elhelyezése attól is függ, hogy a futó megfelelő lépésszám mellett hogyan érkezik a gát
előtti ellépés helyéhez. Ennek érdekében néha a kezek is 5-10 cm-rel hátrább kerülnek
a vonal mögé. Változó a rajttámlák elhelyezése, de legjobb a közepes távolság.

Tekintet a rajtvonal elé 1-2 méterre irányul, de nem az első gátra. Ha a tekintet
felfelé tör, akkor a súlypont a vigyázz helyzetben nagyon alacsonyra kerül s nehéz lesz
a felemelkedés.

A futó a 110 méteres gátfutásnál a rajttól az első gátig 8 vagy 7 lépést tesz, tehát
8 vagy 7 futólépés nyomot számolhatunk meg.

Az első lépések közben a tekintet kb az ötödik lépés távolságára irányul. Nem mindegy, hogy a futó a rajttámlákon milyen lábálással helyezkedik el. Ha nyolc futólépéssel éri el az első gátat, akkor a lendítőlábat kell a hátsó rajttámlára helyezni. Aki hét lépést tesz az első gátig, az az ellépő lábat teszi a rajttámlán hátra. Jobb, ha a lendítőláb van hátul, mert így jobban ki tudjuk használni az erősebb láb elrugaszkodó erejét.

Ha a versenyző kikísérletezte a rajt lábállását, mindig állandó marad a gátra való ráfutás.

Az első lépés hosszának, majd a lépések növekedésének egyformának kell lennie minden alkalommal. Addig kell gyakorolni, amíg azok gépiessé válnak és nem változnak. Az első három lépés hosszát meg kell jellemezni. Meg kell követelni, hogy a futó betartsa ezt.

A gátfutó lépésének még akkor is pontosnak és gépiesen beidegzettnek kell lennie, ha a sprinterekkel végez rajtgyakorlatokat. Ügyelni kell arra, hogy az első lépés sem túl hosszú, sem túl rövid ne legyen. A hosszabb első lépés ennek ellenére sem hiba. Legfontosabb, hogy a futó az első négy lépésben fel tudjon emelkedni, mert ez a feltétele az első gát pontos és gyors vételének.

A lépések hossza az említett módon fokozódik a rajt után, a gyors lábrakapás miatt. Fontos, hogy az ellépés előtti utolsó lépés rövidebb legyen a jó gátralépés miatt. A gát előtti elrugaszkodás úgy történik, mint a normális sprintlépésnél. Nem hiba a sarok lenyomódása, de nem is szükséges. A sarok lenyomódása a rövidebb gátlépés és a gátra lépés koncentrációja miatt természetes. Nem szabad azonban összetéveszteni az ugróval, mert itt az ellépés nem a sarkon átgyűrűlve történik. A sarok csak érinti a talajt.

Nagyon fontos az első gátra való ráfutás, mert a gátfutásnak ez a szakasza jelentős mértékben befolyásolja a további futást. A jó rajt, az első gát gyors elérése, a pontos és jó vétele eldöntheti a gátfutás jó ritmusát.

A gátvétel

Már részletesen fejtegettem a gátvétel sajátosságait az általános részben. Most a 110 m gát speciális tulajdonságairól szólok:

A gátvétel pontos és jó végrehajtása sok tényezőtől függ: a jó ellépéstől, a gyorsaságtól, a futó alkati felépítésétől, a technika fokától stb. Tegyük fel, hogy jól képzett futó mozgásával foglalkozunk.

Walker edző véleménye szerint a gát vétele tulajdonképpen egy meghosszabbított futólépés, folyamatos voltát a lábszárak hosszúsága, az elrugaszkodás izomereje a gátra való erőteljes rányúlásnál befolyásolja.

Walker véleményével szemben azt tartom, hogy ezt nem lehet a hosszabb futólépéshez hasonlítani, mert a futás ciklikus mozgás, s itt pedig a közbenső gát miatt ez a mozgás megváltozik, más lesz a lábak eddigi vitele. Ez már technikai munka. Arra kell tehát törekedni, hogy ez a mozgás minél rövidebb legyen ritmusban.

Az ellépés helye különböző, függ az atléta magasságától, ellépő erejétől, bátorságától. Aki a gát előtt nem mer előredöntött testtel a gátra nyulni, annak gátvétele nem lesz folyamatos, a futás folytatása. Mivel az utolsó lépés rövidebb, ezért előbbre kerül az ellépőláb és a súlypont, hogy a gátra-lépés lendületesebb legyen. Egyenesen kell tartani az ellépő láb fejét, úgy, hogy az a gátra merőleges legyen. Az elforgatott vagy kaoszó láb az ellépés erejéből legalább 30 %-ot vesz el.

Az ellépés távolsága a gáttól a gátlépés $2/3$ -a, kb. 195–220 cm között változik. Ha az ellépés helye elég messze van, akkor ebből a következő előnyök származnak: 1. lehetővé teszi a gát jó szögben való vételét és a gyors leérkezést. 2. a futót a gát előtti erős döntésre kényszeríti, s ez megmarad a gát felett is. 3. időt nyer a lendítőláb vitelére. A lendítőláb térdre olyan optimális magasságba kerül, hogy a kinyúlás után azonnal lefelé vezethető. 4. megakadályozza a gát ugrásszerű vételét. Az ugrás az egyik legnagyobb hiba.

A fellépés helye a különböző típusú atlétáknál más és más. Dillard, aki 177 cm magas volt, nagy távolságról lépett a gátra: 225–243 között változott. Dick Attlesy 220 cm-ről lépett fel. Több kiváló gátfutó ellépését vizsgálva, megállapíthatjuk, hogy a testmagasság és a gátlépés lépéshossza nincs mindig kapcsolatban és arányban.

Ha egy gátfutó túl közel jut a gáthoz, azt már jó technikával és gyorsan nem tudja venni. A gát előtti elrugaszkodás kezdetétől mindkét kart elől kell tartani. A lendítőláb oldalon a tartás passzívabb az egyensúly miatt, míg a másik tovább nyulik előre, egy erőteljes rábukással, előrehajlással összekötve.

A gátfutó csípőből dől rá a gátra. Ebben a mozzanatban fejét is előrehajítja kb 10–15 cm-re a futósík alá, mindaddig, míg keresztül nem halad a gáton. Az állnak a lendítőláb térdre felett kell lenni, hogy helyes szögben történjék a gáton való áthaladás.

A testdöntés az egyik legfontosabb mozdulat. A jó technika erre törekszik elsősorban. Ha a döntés elegendő, a vállak és a csípő vonala a gáttal párhuzamos.

A mozgást a lendítőláb vezeti. A lendítést térdben hajlitott lábbal kezdjük meg, csak azután nyulik az alszár a gátra, de kissé hajlitott marad végig. A jó gátvételnél a térd, majd később az alszár vezeti a mozgást. A lendítés addig történik, míg a láb el nem éri a vízszintet. A lendítőlábat csak éppen valamivel visszük a gát fölé.

Amint a lenditőláb elérte a legmagasabb pontot, megkezdődik a lefelé tartó mozgás s ugyanakkor megindul az ellépő láb mozgása is. Az ellépőláb teljes kinyúlása után tökéletes elrugaszkodással elszakad a talajtól. Az ellépőláb térdét előre és kifelé hozzuk. Előre kell még bocsátanom, hogy a test előre döntése szintén az ellépőláb meghosszabított vonalába történik, a fej és a tekintet előrenéz.

A lenditőláb mozgásának megkezdésével egy időben az ellentétes kart is előrenyomjuk hátulról. Ennél a mozgásnál rendkívül óvatosságnak kell lenni, mert itt nagyon fontos az egyensúly. A vállak mindig párhuzamosak a keresztlécével.

Nagy előnyt biztosít a célszerű karvezetés. Az USA-ban különböző nézetek uralkodnak. A legcélravezetőbb kartartásnak az egykaros karvezetést tartják, szerintük jobb a kétkarosnál. A lenditőlábbal ellentétes kar keze egészen a lenditőláb bokájáig nyúlik előre vagy néha még tovább is. A másik kar egész egyszerűen meghajlik könyökbe és egy kis körmozgást végez, a csípőhöz közel.

A gáton való átjutáskor nagy jelentősége van az ellépő láb tartásának s fontosságban mindjárt a test döntése után következik. Az ellépő lábat kissé késleltetni kell. Az ellépést akkor kell megindítani, amikor a lenditőláb feje a gátsikhoz ér.

Hiba az ellépő láb korai elvétele. Ezt csak a láb teljes kinyúlása után szabad elemelni. A helyesen végrehajtott ellépés, rányulás befolyásolja az egész gátvételt s alapja a sima rádől helyzetű technikának. Aki korán elszakad a talajtól, az ül a gát felett s térdét nem viszi folyamatosan, hanem belógatja. Az ellépő láb mozgása legyen egyenletes. Amikor a lenditőláb megkezdí lefelé mozgását, az ellépő lábat aktívan, finoman, töretlen vonalban, nem rángatva húzzuk át a gáton, úgy hogy a térd nem kerül az alszár fölé.

Nézzük meg, hogy a karok közben mit végeznek? Az ellépőláb mozgásának megkezdésekor az előrenyújtott kar megkezdí hátra felfelé mozgását, úgy, hogy elkerülje az ellépőláb felhúzott térdét. Ez nem nagy mozgás.

Ez alatt az idő alatt a lenditőláb felőli kar megkezdí az előre mozgást, hogy erőteljesen bekapcsolódhassék a talajérés utáni futómozgásba. Eközben a vállvonalnak egyenesen kell előrehaladnia, a futásmozgás irányára merőlegesen kell állnia, hogy biztosítsa a jobb egyensúlyi helyzet tartását. Különösen fontos a karok jelentősége gátvétel közben, az egyensúly megtartása miatt.

A gátvételnél kétféle kartartásról beszélhetünk: egy és kétkaros tartásról.

A kétkaros tartásnál mindkét kart erőteljesen nyomjuk előre a lenditőláb vonalába. Ez nagyobb ügyességet kíván. Az egykaros technikáról már részletesen szoltam. E két kartartás különböző kombinációit is megtalálhatjuk a versenyzőknél. De mindenképpen az a fontos, hogy a karok biztosítsák a mozgásfolyamat jó tartását és az egyensúlyi helyzetet, helyes irányba mozgassák a vállvonalat, biztosítsák az egyensúlyt és segítsék elő a haladéktalan, erőteljes, gyors futást.

Legyen egyensúly az ellépés és a csípőből történő ráhajlás, a lenditőláb benyomása és az ellépőláb egyidejű emelése között.

Megállapíthatjuk, hogy a síkfutó és gátforma között kapcsolat van. A jó teljesítmény háromféle összetevőből áll: gyorsaságból, állóképességből és technikából. Tapasztalati eredményből tudjuk, hogy a gyorsaság javulása nem sokat javít a teljesítményen, ha ugyanakkor az állóképességi munkát és a technikai gyakorlást elhanyagoljuk. A technika állandó gyakorlása elengedhetetlen, még akkor is, ha azt a versenyző nagyon jól végzi.

A sík- és gátidő közötti viszonyról hű képet ad az alábbi táblázat:

		gátidő	síkfutó idő	különbség
Calhoun	amerikai	13.2	10.5	2.7
M.Lauer	német	13.2	10.4	2.8
W.May	amerikai	13.4	10.4	3.0
J.Davis	amerikai	13.4	10.8	2.6
Attlesy	amerikai	13.5	10.6	2.9
H.Jones	amerikai	13.5	10.4	3.1
Mihajlov	szovjet	13.6	10.4	3.2
Dillard	amerikai	13.6	10.3	3.3
F.Tovvns	amerikai	13.7	10.4	3.3
Lidmann	svéd	14.0	11.0	3.0
Finlay	angol	14.1	11.0	3.1
Retezár	magyar	14.4	11.0	3.4
Csányi	magyar	14.4	11.0	3.4
Mélykúti	magyar	14.7	11.2	3.5

Látjuk, hogy a kedvezőbb különbséget a jobb technika s a jobb állóképesség adja, s ez a táv második felén jelentkezik.

A legtöbb jó gátfutónál a 100 méteres táv sikon való lefutása és a gáttal történő futás közötti időkülönbség 2.5-3 mp. A gáton való keresztülhaladásnál gyorsnak kell lenni. Érezni kell a gátfutónak, hogy a gátat nem ugorja, hanem futja. Folyamatosan fusson tovább. Az ellépő lábat simán úgy húzza előre, hogy ezzel a gát utánig egy teljes futólépést tegyen meg.

A lendítőlábat lefelé kell nyomni. Egyes gátfutók a gát felett még a fejet is előre-hajtják, hogy ezzel is kényszerítsék a súlypontot a lendítőláb fölé és elősegítsék ennek lefelé haladó mozgását. Ennek mestere Davis és Colhoum volt. Ha a testsúly jól kerül hátulról előre és a futó jól előredől, akkor jól sikerül a gát fölé jutás és a lendület megtartása is. Ennek a lendületnek a megtartása a gát utáni első lépés megkezdésének alapfeltétele.

A lendítőláb lazán érkezik a talajfogáshoz és térdben kicsit utánaenged. A felsőtest tartja az előredölést, így a lendítőláb gyorsan talajt foghat. A talajfogásnál ismét fel kell venni a sprinter futótesttartását és kartartását. Az ellépőoldal karját könnyűben hátra vezetjük s csak annyira emeljük, hogy ne akadályozzuk az ellépő láb előrehozatalát. Az ellentétes kar előrelendül, ahogyan azt a futás kívánja. Ismét erőteljessé válik a karok mozgása, hogy a gát utáni futást ismét fokozhassuk.

A gátak közötti futás

Az ellépő láb mozgása erősen befolyásolja a gátak közötti lépések alakulását. A gatlépés hosszúsága szabja meg azt, hogy a futónak milyen távolságot kell három lépéssel megtennie. Normális esetben ez 6 méter. Amint már említettem, ezt a távot három lépéssel kell venni. Az első lépést az ellépő lábbal végzik. Kezdetén ez általában rövidebb, mint az utána következők. A kiforrott, jó gátfutónál más a sorrend. Ott az utolsó a rövidebb a már elmondottak miatt. A gátak között gyors ritmusu futásra kell törekedni.

A lassan előrehuzott ellépőláb ezt a gyors ritmusu sprintszerű mozgást hátráltatja. Ha az ellépőlábbal nem lépünk hosszan a futásirányba, rövid lesz az első lépés s ennek következtében a második, harmadik lépés megnyulik, ami sebesség csökkenéssel jár.

A hajrá

Az utolsó gát vétele után már ismét vágázó lett a futó. Az utolsó gátat éppen olyan ritmusban és pontosan kell venni, mint az előbbieket. A pontos talajra érkezés után dőlt helyzetben maradnak. Erős, gyors karmozdulattal segítjük az előre döntött testhelyzet megtartani. A lépéseket rövidebbre kell fogni. Az utolsó gáton a futó egy, a talajfogásból való gyors futóátmenetre koncentráljon, amely végül teljes sprintfutáshoz vezet. Ez jobb, mintha elhamarkodná a mozgást az utolsó gáton.

Megfigyelhetjük itt a futók fokozott előredölését és azt, hogy lendületüket megtartják a cél után is. A hajrának és főképpen a célbafutásnak technikailag nagy jelentősége van a 110 méteres gátfutásnál. Itt talán még fontosabb a helyes célbaérkezés, mint a vágaszámoknál. A fejlett gátfutók majdnem mindig úgy érik el a cél síkját, hogy erősen előredöntött testüket elfordítják és egyik karjuk vállizületével érintik a célszalagot. Ezzel az elferdüléssel egybekötött előredöléssel centimétereket lehet nyerni az utolsó pillantokban, ha megfelelő időpontban hajtják végre. Szoros gátversenyeken az előredölés olyan nagyfokú, hogy a versenyzők elvesztik egyensúlyukat a célbaérkezés után.

A gátfutók hibái

Miután a technikai részt átvettük, nézzük meg, milyen hibákkal találkozhatunk a leggyakrabban.

1. Nem fut a gátra elegendő sebességgel. Ezért lassu és rossz az azon való áthaladás.
2. Ugorja a gátat és nem dől rá eléggé
3. Az ellépés helye változó és bizonytalan
4. Nincs összhangban az ellépőláb áthúzása a futómozgással: túl gyorsan kapja fel és viszi át.
5. A lendítőlábat tulságosan nyújtva, vagy nagyon zártan vezeti a gátra.
6. Túl széles a karok mozgása s az ellentétes mozgás egyensúlyzavarokat okoz.
7. Nem koncentrálni teljes erejű futásra a gátak között.
8. Nem dől előre, vállba, csipőben elfordul.
9. Nem koncentrálni a következő gátra.
10. Keresztben történik a lendítés és a lelépés
11. Túl közelről vagy nagyon messziről lép fel a gátra.
12. Hosszu a repülés. A lendítőláb talajfogása nem aktív. Talajéréskor a sarok lenyomódik.
13. A törzs korai már a gát feletti emelése a függőleges helyzet felé rossz talajfogást eredményez /súlypont/.
14. A rajt utáni késői felemelkedés
15. Nem egyenes irányu a gátak közötti futás.

Milyen alkatu legyen a jó gátfutó? - kérdezhetnénk a kiválasztás előtt. A gátfutó személyét nem köthetjük alkati tipushoz. Eddig az volt a vélemény, hogy az átlagosnál magasabb termetű, hosszú végtagokkal rendelkező atlétából lehet jó gátfutó. Vitathatat-

lan, hogy a magasság nagy előny, de ennek hiányát egyéb képességekkel ki lehet egyenlíteni. A nem túlságosan magas, gyorsritmusú futók hasonlóan jó eredményeket érhetnek el. Nem véletlen, hogy az amerikai 14 mp-en belüli gátfutók közül csak Duff, Dillard és Hayes volt 182 cm-nél alacsonyabb. Hasonlóképpen az olasz Ottó, akinek ritmusos, szép futásait az Universiaden láthattuk. A kiválasztásnál tehát arra kell ügyelni, hogy gyors ritmusú, laza csípőízületű futókat fogjunk be a gátfutás oktatásába.

Láttuk, hogy a gátvétel milyen követelményeket ró egy futóra, ezért mielőtt a tulajdonképpeni gátfutásra rátérnénk, még nagyon sok előképzésre van szükség.

Először is meg kell tanítani gyorsan és ritmusosan futni. Izomzatát, de főleg a láb, törzs és hasizomzatát kell fejleszteni a futónak. Fokozzuk ugróerejét. Tegyük ügyessé különböző gyakorlatokkal és fejlesszük egyensúly érzékét. Ebresszünk kedvet benne a gátfutáshoz. Tegyük állóképessé és tanítsuk meg a fájdalomakat tűrni.

Ha mindezeket tud vagyunk, akkor bizhatunk abban, hogy tanítványainknál az elvetett mag jó talajra talált. Egyénre kell szabni a követelményeket s miután alaposan kiismerjük a gyakorlás irányelveit, alkalmazzuk azt az illető egyéniségéhez. Örüljünk vele együtt a sikernek - és érezze segítő együttérzésünket, ha a sikereket esetleg balsikerek követik.

Kereszturi Géza

Varsói győzelmem

Az elmúlt évek egyik - számomra legizgalmasabb és az ellenfeleket tekintve - legnagyobb versenye volt ez az emléktalálkozó. Általában jellemző rá, hogy néhány számban nagyon erős mezőny gyűlik össze, jelen esetben talán a gerelyhajítást az első helyre tehetem. A finn Kinnunen kivételével szinte minden számottevő európai gerelyhajító eljött Varsóba. Hogy csak a legismertebbeket soroljam fel: a szovjet Lusia, a svájci Wartburg, a világcsúcstartó norvég Pedersen, az olasz Lievore és a lengyelek, köztük Sidlo, aki néhány nappal a verseny előtt 83 méter fölötti eredményt ért el. Indult továbbá Sidlo honfitársa, a nagyon tehetséges Globowski, aki a verseny előtti utolsó edzésén - szemem láttára - 83.50 métert dobott.

Ez a verseny részemre kettős felelősséget jelentett. Először is a tokiói olimpián elért második hely kötelezett. Itt találkoztam újra a nagy ellenfelekkel, akiket az olimpián sikerült legyőznöm. Éreztem hogy mindegyik nagyon "feni rám a fogát" - és szeretne visszavágni a tokiói vereségért. Ezenkívül bizonyítanom kellett, hogy az alig két héttel előbbi franciaországi csúcscsúcsjavításom sem volt véletlen.

Ilyen előzmények után tehát eléggé izgatottan vártam a versenyt. Az előtte való csütörtökön érkezünk Varsóba. Már nem edzettem erősen, csak néhány percet mozogtam a pályán és figyeltem a lengyel gerelyesek edzését. Meglepődve tapasztaltam, hogy ilyen közel a versenyhez még erősen dobáltak - s mint az előzőekben említettem - eredményre is!

Végre elérkezett a verseny napja.

Nagyon szép, verőfényes szombat délután kezdődött a találkozó. A gerelyhajításra elég késői időpontban, este 7 óra körül került sor.

Versenyszámom kezdete előtt kb. másfél órával már kint voltam a Stadionban. Kényelmesen elhelyezkedtem az ültetőgyűrűben és próbáltam olvasni, de már annyira izgatott voltam, hogy alig láttam a betűket. Minden gondolatomban a verseny volt. Egyik pillanatban fáztam, a másikban melegem volt egyszóval versenylázam a szokásos módon jelentkezett, csak talán az átlagosnál jóval erősebben. Az ültető folyosójáról jól lehetett látni az edzőpályát.

Ellenfeleim közül már sokan melegítettek /többek között Lievore és Wartburg is/. Sokat gimnasztikáztak, futottak és elég erősen dobáltak. Igazán nehéz volt megállnom, hogy én is ki ne menjek közéjük melegíteni, dobálni, de nekem az eddig bevált melegítési formát kellett követnem: 8-10 perc melegítés az ültetőben vagy a folyosón.

Itt kicsit bővebben kitérnék a melegítés fontosságára, s arra, hogy nálam hogyan történik mindez.

A jó bemelegítés egyik legnagyobb probléma edző és versenyző számára.

Kezdjük azzal, hogy a bemelegítés teljesen egyéni. Nálam pl. az erre fordított idő nagyon rövid. Ki se megyek az edzőpályára. Az ültetőben vagy a folyosón futkosok, gimnasztikázom, szükelek 8-10 percet. Nem melegítek dobással. Csupán a verseny színhelyén végzek két-három próbadobást /maximum 70 méterig/.

Hogy mennyire bevált nálam ez a módszer, lemérhető azzal, hogy versenyem többségében az első három dobásból értem el legjobb eredményeimet.

Miért elegendő nekem ennyi melegítés?

Már a verseny előtt egy-két órával - különösen ilyen fontos verseny előtt - annyira izgatott vagyok, idegállapotom olyan felfokozott, a versenyláz oly nagymértékben lesz urrá rajtam, hogy a néhány perces bemelegítés is elegendő arra, hogy izomzatomban és elsősorban a dobásnál leginkább működő izomkötegek a szükséges többlet vérellátásban részesüljenek. Ez a jelenség főleg idegi alapon magyarázható. Az idegrendszer túlfeszített állapota révén meggyorsul az egész vérkeringési folyamat.

Természetesen - mint azt már említettem - a bemelegítés időtartama és gyakorlatanyaga egyénenként más és más. Sok külső és belső tényezőtől függ; pl. fizikai és idegrendszeri adottságok. Megfigyeltem sok nagy versenyzőt, akik hozzám hasonlóan csak rövid ideig melegitene /Sidlo, Lusi/.

A fenti melegítés után bevonultunk a pályára és megkezdődött a rohamkimérés. Próbadobásaim után úgy éreztem, jól fog menni. Sorsolásom szerencsésnek volt mondható, mert a mezőny végén, ellenfeleim után dobtam. Aztán megkezdődött a verseny, Luis gyenge dobással 75 méterrel, Sidlo viszont már elsőre 82 méter fölötti eredménnyel kezdett. Wartburg is 80 méter fölött dobott. Ekkor következtem én is bizony még mindig annyira izgatott voltam, hogy alig 71 métert sikerült elsőre dobnom. Kicsit meg is ijedtem: mi lesz jó szerepléssel, ha ez továbbra is így megy. Következő dobásomig - 10-15 perc - átgondoltam, mire is kell elsősorban ügyelnem, mit kell javítanom, hogy jobban sikerüljön, mint az első.

Mire újból sorra kerültem, már egy kicsit nyugodtabb voltam. Jól összpontosítottam és amint kirepült kezemből a gerely, éreztem, hogy nagyon jól sikerült.

Valóban a nagyszámu közönség is felmorajlott, mert gerelyem túl szállt az addig vezető Sidlo jelzőtábláján. A leméréskor kiderült, hogy mindössze csak 12 cm-rel volt kisebb, mint a 83.68-as csúcsom.

A továbbiakban Sidlo már nem tudott javítani, Wartburg ugyan svájci csúcsot javított, de nem veszélyeztette már első helyemet. Pedersen csak nagy nehezen, utolsóra jutott túl a 80 méteren. Nekem még két dobásom volt 80 méter felett. Az eddigiek folyamán egyik legjobb sorozatomat értem el ezen a versenyen.

A késői kezdés miatt már teljes sötétségben fejeződött be a verseny.

Az utolsó sorozatoknál már csak a közönség gyújtotta ujságpapír-fáklyák világítottak. E sorozatok külön érdekessége, hogy a kezünkől elrepülő gerelyt csak a talajérés pillanatában lehetett újra látni. Ezért a térmérőknek nagy gondot okozott a becsapódás helyének megkeresése, jelölése.

Végül is a versenyt megnyertem. Határtalanul boldog voltam. A bizonyítás sikerült.

Kulcsár Gergely

Az országos mezei bajnokság

/Budapest, 1966. április 11. Uj-Lóversenyter/

1. Leány serdülő 800 méter:

Bajnok: Czipán Borbála	Közp.Sportiskola	2:27.0
2. Gyenei Katalin	Bp.Építők	2:27.4
3. Budavári Mária	XVII.ker.Sportisk.	2:29.3
4. Lipták Mária	Izsáki gimn.	2:30.4
5. Orosz Irén	Közp.Sportiskola	2:32.1
6. Pusztai Judit	Józsefv.Sportiskola	2:33.1
7. Furik Ágnes	Közp.Sportiskola	2:33.8
8. Horváth Judit	Zalaegerszegi TE	2:33.9
9. Szabó Klára	Komlói Bányász	2:35.8
10. Fenyvesi Mária	Szombath.Haladás	2:37.2

11. Wágner Koml.Bány., 12. Hermann Józsefv.Sportisk., 13. Végh Koml.Bány., 14. Séfer Szombath. Haladás, 15. Szabó Szabolcsi Sportisk., 16. Havasi Bp.Építők, 17. Visnyóczky Székesf. Spartac., 18. Várhalmi Debr.Sportisk., 19. Taub Békéscs.Dózsa, 20. Jerko Bajai MTE, 21. Laurinyecz Békéscs.Sportisk., 22. Gazsó Békéscs. MÁV, 23. Gyikó Józsefv.Sportisk., 24. Balogh Bp.Építők, 25. Albert V.Izzó, 26. Árki Székesf. MÁV, 27. Szigeti SZVSE, 28. Baráti V.Izzó, 29. Bákány Szabolcsi Sportisk., 30. Janzsó Szombath.Haladás, 31. Tóbiás SZVSE, 32. Miskolci Szabolcsi Sportisk., 33. Tóth Békéscs.Dózsa, 34. Nagy U.Dózsa, 35. Csorba Zalaeg.TE, 36. Kósa Komlói Bányász, 37. Mészáros V.Izzó, 38. Geri Bp.MEDOSZ, 39. Telcsik Bp.Postás, 40. Marosvölgyi Bp.Honvéd, 41. Sente V.Izzó, 42. Vigh U.Dózsa, 43. Szűcs Debr.Sportisk., 44. Vasvári Zalaeg.TE, 45. Balczor Bp.Spartacus, 46. Szávost Alsógödi SE, 47. Márton Dunaujv.gimn., 48. Csik Bp.Honvéd, 49. Balogh Zalaeg.TE, 50. Sevelya Salg.Kohász, 51. Bencsik Gyulai MEDOSZ, 52. Simon Békéscs.MÁV, 53. Fülöp SZVSE, 54. Fülöp SZVSE, 54. Kó U.Dózsa, 55. Miczán Csepel, 56. Nagy Salgótarj.Kohász, 57. Tollár Pécsi Dózsa, 58. Nagy Bp.Honvéd, 59. Bettenbruch Bp.MEDOSZ, 60. Erosényi Bp.Vasas, 61. Berzay Dunaujv.g., 62. Vác Dunaujv.gimn., 63. Illés Békéscs.Sportisk., 64. Horváth Bp. Vasas, 65. László Békéscs.MÁV, 66. Hauser Csepel, 67. Tóth Békéscs.MÁV, 68. Cservenák Békéscs.Sportisk., 69. Novák FTC, 70. Kőszegi Békéscs.Dózsa, 71. Bozsó Békéscs.Sportisk., 72. Molnár Szolnoki MÁV, 73. Nagy Bp.Postás, 74. Tóth Bp.MEDOSZ, 75. Báthori Egri Sportiskola, 76. Ötvös Bp.Honvéd, 77. László Szabolcsi Sportisk., 78. Menyhárt Debr.Sportisk., 79. Szűcs Tatab.Bányász, 80. Karner Józsefv.Sportisk., 81. Molnár BEAC, Samu Bp. Építők, 83. Ligetvári Ajkai Építők, 84. Arday Salg.Kohász, 85. Bognár Törekvés, 86. Csendes FTC, 87. Szalay Ajkai Építők, 88. Vojnteczy Bp.Postás, 89. Sukosd Bp.Vasas, 90. Éliás Dunaujv. Kohász, 91. Füleki Székesf. Spartac., 92. Stif FTC, 93. Gyűrű Ajkai Építők, 94.

Siposs Debr.Sportisk., 95. Oláh FTC, 96. Szabó Törekvés, 97. Gergely Bp.MEDOSZ, 98.Győri Gyulai MEDOSZ, 99. Horváth XVIII.ker. Sportisk. 100. Fekete Székesfőv.Spartac. 101. Csordás Tatab.Bányász, 102. Kovács Székesfőv.Spartac. 103. Bokros Csepel 104. Hidasi BEAC, 105. Forisek Tatab.Bányász.

2. Leány serdülő 800 méteres hármas csapatban

Bajnok: Közp.Sportiskola	/Czipán, Orosz, Furik/	13 pont
2. Komló Bányász	/Szabó, Wágner, Kossa/	33 pont
3. Józsefv.Sportiskola	/Pusztai, Hermann, Gyikó/	41 pont
4. Bp.Építők	/Gyenei, Havasi, Balogh/	42 pont
5. Szombath.Haladás	/Fenyvesi, Séfer, Janzsó/	54 pont
6. Szabolcsi Sportisk.	/Bákány, Szabó, Miskolczi/	76 pont
7. Zalaegerszegi TE	/Horváth, Csorba, Vasvári/	87 pont
8. Vasas Izzó	/Albert, Baráti, Mészáros/	90 pont
9. SZVSE	/Szigeti, Tóbiás, Fülöp/	91 pont
10. Békéscs.Dózsa	/Taub, Tóth, Kőszegi/	122 pont

11. Újpesti Dózsa /Nagy, Vigh, Kő/ 130, 12. Békéscs.MÁV /Gazsó, Simon, László/ 139, 13. Debr. Sportisk. /Várhalmi, Szűcs, Menyhárt/ 139, 14. Bp.Honvéd /Marosvölgyi, Csik, Nagy/ 146, 15. Békéscs. Sportisk. /Laurinyecz, Illés, Cservénák/ 152, 16. Dunaujv.Gimn. /Márton, Vác, Berzay/ 170, 17. Bp.MEDOSZ /Geri, Bettenbruch, Tóth/ 171, 18. Székesfehérv.Spartac. /Visnyoczky, Füleki, Fekete/ 208, 19. Bp.Vasas /Ercsényi, Horváth, Sukósd/ 213, 20. Csepel /Micznán, Hauser, Bokros/ 224, 21. FTC /Novák, Csendes, Stift/ 247, 22. Ajkai Építők /Ligetváry, Szalay, Gyüre/ 263, 23. Tatab.Bányász /Szűcs, Csordás, Forisek/ 285.

3. Női ifjúsági 1000 méter:

Bajnok: Böröczky Zsuzsa	Győri Dózsa	3:05.2
2. G.Molnár Katalin	MTK	3:12.1
3. Molnár Erzsébet	Békéscs.Dózsa	3:14.0
4. Kulcsár Magdolna	Pécsi Tanárképző	3:14.0
5. Mikó Zsuzsa	Kecskeméti Dózsa	3:15.2
6. Gyulai Vera	Egri Sportiskola	3:17.1
7. Hertelendi Ildikó	Bajai MTE	3:18.7
8. Kővári Erzsébet	Barcsi SC	3:19.1
9. Strausz Ibolya	Bp.Postás	3:19.2
10. Karácsonyi Györgyi	MTK	3:19.6

11. Sümegi Bajai MTE, 12. Völgyi Bp.MEDOSZ, 13. Barla Vasas Izzó, 14. Molnár Békéscs.Dózsa, 15. Kiss Békéscs.Dózsa, 16. Gál Kaposvári Dózsa, 17. Kovács Bp.Vasas, 18. Czutka Bp. Honvéd, 19. Magnusz Bp.Honvéd, 20. Végh BEAC, 21. Bringmann Gyulai MEDOSZ, 22. Szelczi Bercsi SC, 23. Rajki Békéscs.Dózsa, 24. Pogonyi Bp.Honvéd, 25. Ruzshty Bp.Vasas, 26. Dienes Ormosb.Bányász, 27. Árva Ormosb.Bányász, 28. Németh Bp.Honvéd, 29. Kiss U.Dózsa, 30. Domonizsa Békéscs.MÁV, 31. Lajos Makói VSE és Makai Vasas Izzó, 32. Kormos Székesfőv. MÁV, 33. Gerbe Makói VSC, 34. Szarka Ajkai Építők, 35. Tamás FTC, 36. Szolcsányi Pécsi Dózsa, 37. Gémesi Székesfehérv.MÁV, 38. Szécsi DVSC, 39. Sári Bp.Vasas, 40. Horváth Bp.V.Meteor, 41. Kocsárdi Ormosb.Bányász, 42. Molnár BEAC, 43. Szatke NYVSC, 44. Tomkó Tatab.Bányász, 45. Szőke Koml.Bányász, 46. Sándor Gyulai MEDOSZ, 47. Mezei Bajai MTE, 48. Forrás Gyulai MEDOSZ, 49. Szűcs Debr.Sportisk., 50. Kővágó Gyulai MEDOSZ, 51. Nagy Gyulai MEDOSZ, 52. Mezősi Nagyk.Bányász, 53. Nagy BEAC, 54. Rosta BEAC, 55. Sziij Vasas Izzó, 56. Sarlós MTK, 57. Nedermann Tatab.Bányász, 58. Szabó Komló Bányász, 59. Szántó Tatab.Bányász, 60. Ábrahám SZVSE, 61. Szalay NYVSC, 62. Fazekas NYVSC, 63. Balikó Pécsi Dózsa, 64. Mézes Debr.Sportisk. 65. Ványi DVSC, 66. Bagoly Debr.Sportisk. 67. Chamilla Makói VSE, 68. Sznakovits Székesfőv.MÁV, 69. Benyáts Kecskem.Dózsa, 70. Martini Bp.V. Meteor, 71. Szűcs Debr.Sportisk. 72. Gönczöl Törekvés, 73. Talált Koml.Bányász, 74. Kozem-pel DVSC/, 75. Gubicza Kecskem.Dózsa, 76. Kincses Bp.Vasas, 77. Borsos Dunaujv. 316.ITSK, 78. Nyitrai Debr.Sportisk., 79. Sándor Salgótkohász, 80. Örván Bp.Honvéd, 81. Semszi Bercsi SC, 82. Sukk FTC, 83. Várnagy Kecskem.Dózsa, 84. Galambosi NYVSC, 85. Deák Bp. MEDOSZ, 86. Tóth U.Dózsa, 87. Berhát Dunaujv. 316.ITSK, 88. Péter Bp.V.Meteor, 89. Dömölki Pécsi Dózsa.

4. Női ifjúsági 1000 méteres hármas csapatban:

Bajnok: Békéscsabai Dózsa	/Molnár I., Molnár II., Kiss/	32 pont
2. Bp.Honvéd	/Czutka, Magnusz, Pogonyi/	61 pont
3. Bajai MTE	/Hertelendi, Sümegi, Mezei/	65 pont
4. MTK	/G.Molnár, Karácsonyi, Sarlós/	69 pont
5. Bp.Vasas	/Kováts, Ruzshty, Sári/	81 pont
6. Ormosbányai Bányász	/Dienes, Árva, Kocsárdi/	94 pont
7. Vasas Izzó	/Barla, Makai, Sziij/	99 pont
8. Barcsi SC	/Kővári, Szelczi, Semszi/	111 pont
9. Gyulai MEDOSZ	/Bringmann, Sándor, Forrás/	115 pont
10. BEAC	/Végh, Molnár, Nagy/	115 pont

11. Makói VSE /Lajos, Gerbe, Chamilla/ 131, 12. Székesfehérv. MÁV /Kormos, Gémesi, Szenkovics/ 137, 13. Kecskeméti Dózsa /Mikó, Benyáts, Gubicza/ 149, 14. Tatabánya Bányász /Tomkó, Nédermann, Szántó/ 160, 15. NYVSC /Szatke, Fazekas, Szalai/ 166, 16. Komló Bányász /Szóke, Szabó, Taláit/ 176, 17. DVSC /Szécsi, Ványi, Kozempel/ 177, 18. Debr. Sportisk. /Szűcs K., Mézes, Bagoly/ 179, 19. Pécsi Dózsa /Szolcsányi, Balikó, Dömölki/ 188, 20. Bp. V. Meteor /Horváth, Martini, Péter/ 198.

5. Női felnőtt 1500 méter

Bajnok: Nagy Katalin	Bp. Spartacus	4:34.2
2. Zsilák Ilona	Békéscs. Dózsa	4:35.6
3. Tóth Mária	MTK	4:38.4
4. Kazi Valéria	Bp. Vasas	4:44.0
5. Kazi Olga	Bp. Honvéd	4:54.6
6. Zsilák Erzsébet	Békéscs. Dózsa	5:00.2
7. Gyenes Katalin	Békéscs. Dózsa	5:00.8
8. Monspart Sarolta	BEAC	5:04.2
9. Tóth L. Katalin	Békéscs. Dózsa	5:07.8
10. Kalász Erzsébet	Békéscs. Dózsa	5:10.8

11. Kalász Békéscs. Dózsa, 12. Böröczky Győri Dózsa, 13. Korompai Bp. Vasas, 14. Farkas Vasas Izzó, 15. Benedekné Bp. Vasas, 16. Heckenast Szombath. Haladás, 17. Ferenczi MTK, 18. Prohászka Koml. Bány., 19. Dávid Nagyk. Bányász, 20. Malina FTC, 21. Korenchi BEAC, 22. Tőreki Csepel, 23. Keglovicsné Nagyk. Bányász, 24. Hornyák Nagyk. Bányász, 25. Reinhardt Vasas Izzó, 26. Heimann BEAC, 27. Szabó Bp. Honvéd, 28. Kántor MTK

6. Női felnőtt 1500 méteres hármas csapatban

Bajnok: Békéscsabai Dózsa	/Zsilák I., Zsilák E., Gyenes/	15 pont
2. Bp. Vasas	/Kazi V., Korompai, Benedekné/	32 pont
3. BEAC	/Monspart, Korenchi, Heimann/	56 pont
4. Nagykanizsai Bányász	/Dávid, Keglovics, Hornyák/	66 pont

7. Fiu serdülő 2000 méter

Bajnok: Tóth István	Bp. Vasas	5:56.6
2. Bátor Gábor	Bp. Honvéd	6:05.0
3. Kalakai János	Nyiregyházi VSC	6:07.8
4. Sárközi János	Tatab. Bányász	6:10.0
5. Urbán László	Debr. Sportiskola	6:12.2
6. Fekete Sándor	V. Izzó	6:12.4
7. Szócs József	Bp. Honvéd	6:14.6
8. Ita Jenő	Pécsi Dózsa	6:16.4
9. Takács István	Tatab. Bányász	6:16.6
10. Sári Elek	DVSC	6:17.6

11. Szabó Közp. Sportisk., 12. Kutasi Koml. Bányász, 13. Halász Kaloosai MEDOSZ, 14. Farkas Zalaegerszegi TE, 15. Virmázi Tatab. Bányász, 16. Kósa Ajkai Építő, 17. Simkó Szabolcsi Sportisk., 18. Kurta Zalaeg. 407 ITSK, 19. Barnaki Dunaujv. 316 ITSK, 20. Bokor U. Dózsa, 21. Hecz Kaposv. Dózsa, 22. Almási Szabolcsi Sportisk. 23. Papp Közp. Sportisk. 24. Hegyi Dunaujv. 316 ITSK, 25. Plank Bp. Honvéd, 26. Kardos Győri Dózsa, 27. Konfár Székesf. MÁV, 28. Benkei NYVSC, 29. Tóth Bp. Vasas, 30. Csepregi Bp. Honvéd, 31. Gémesi Székesf. MÁV, 32. Millei Dunaujv. 316 ITSK, 33. Kormányos VII. ker. Sportisk. 34. Hegyi Székesf. MÁV, 35. Batizi Csepel, 36. Szabó U. Dózsa, 37. Borbély Szabolcsi Sportisk. 38. Bárd Bp. Vasas, 39. Boros VII. ker. Sportisk., 40. Márffy Pécsi Dózsa, 41. Vernes Kaposv. Dózsa, 42. Sztonák Közp. Sportisk. 43. Nagy NYVSC, 44. Zoboki Komlói Bányász, 45. Holler Komlói Bányász, 46. Szluka Békéscs. Dózsa, 47. Balogh Közp. Sportisk., 48. Kovács NYVSC, 49. Forisek Tatab. Bányász, 50. Major Tatab. Bányász, 51. Tóth Zalaeg. 407 ITSK, 52. Moldovány Egri Sportisk. 53. Herceg Bp. V. Meteor, 54. Lőrincz Pécsi Dózsa, 55. Erdős Kaposvári Dózsa, 56. Szederkényi Bp. MEDOSZ, 57. Zanykó Kaposv. Dózsa, 58. Egyed Bp. Vasas, 59. Farkas Kaposv. Dózsa, 60. Rinyu Bp. Honvéd, 61. Zielbauer V. Izzó, 62. Munkácsi Bp. Vasas, 63. Kilián Dunaujv. 316 ITSK, 64. Bige U. Dózsa, 65. Varga Bp. Honvéd, 66. Elek U. Dózsa, 67. Váradi Bp. Póstás, 68. Németh V. Izzó, 69. Kemény Koml. Bányász, 70. Lőrincz Koml. Bányász, 71. Juhász U. Dózsa, 72. Timár Bp. Vasas, 73. Lányi Józsefv. Sportisk. 74. Kása VII. ker. Sportisk. 75. Hirdi /Koml. Bányász, 76. Bodó Közp. Sportisk., 77. Bárdos Ózdi Kohász, 78. Tóth Székesf. MÁV, 79. Tóth NYVSC, 80. Márai Bp. Spartac. 81. Somorjai FTC, 82. Náfrádi Pécsi Dózsa, 83. Balogh Székesf. MÁV, 84. Bali Bp. Honvéd, 85. Varga Bp. Vasas, 86. Horváth Tőrekvés, 87. Surányi Szabolcsi Sportisk., 88. Török Bp. Honvéd, 89. Godány Dunaujv. 316 ITSK, 90. Tiszóczy Józsefv. Sportisk., 91. Krivik Békéscs. Sportisk., 92. Ménkü VII. ker. Sportisk. 93. Olasz Zalaeg. 407 ITSK, 94. Hegedűs Bp. Póstás, 95. Galicza Bp. Honvéd, 96. Molnár VII. ker. Sportisk. 97. Duzs Bp. Honvéd, 98. Balogh Dunaujv. 316 ITSK, 99. Pilhál U. Dózsa, 100. Halmos Pécsi Dózsa, 101. Tábor Békéscs. Sportisk., 102. Kalakai Szabolcsi Sportisk. 103. Ulkei Alsógöd SE, 104. Tóth Tatab. Bányász, 105. Gelsei Bp. Honvéd, 106. Szécsényi

Pécsi Dózsa, 107. Tamási Pécsi Dózsa, 108. Sinkovics Csepel, 109. Szalóki Győri Dózsa, 110. Zsoldos Izsáki gimn., 111. Vajda FTC, 112. Jászi Bp.MEDOSZ, 113. Stremen FTC, 114. Vajda VII.ker.Sportisk., 115. Schreffel VII.ker.Sportisk., 116. Pető Zalaeg.407.ITSK, 117. Guj V.Izzó, 118. Molnár Komlói Bányász, 119. Mikesi Alsógödi SE, 120. Galetta Bp. Honvéd, 121. Brothág Békéscs.Sportisk., 122. Tóth Békéscs.Sportisk. 123. Pető XVIII. ker. Sportisk. 124. Jung FTC, 125. Bálint Szabolcsi Sportisk. 126. Béla FTC, 127. Kiss U.Dózsa, 128. Dornyai Bp.V.Meteor, 129. Kamarás Székesfőv.Spartac., 130. Jónás Zalaeg.407.ITSK, 131. Molnár Csepel, 132. Pintér XVIII.ker.Sportisk., 133. Strasszer Dunaujv.316.ITSK, 134. Helm XVIII.ker. Sportisk. 135. Pajter V.Izzó, 136. Berezsai XVIII.ker.Sportisk., 137. Schönleber Törekvés, 138. Gárber Székesfőv.Spartacus.

8. Fiu serdülő 2000 méteres ötös csapatban

Bajnok: Bp.Honvéd A/	/Bátori,Szöcs,Plank,Csepregi,Rinyu/	124 p.
2. Tatab.Bányász	/Sárközi,Takács,Vimrázi,Fórisék,Major/	127 p.
3. Bp.Vasas	/Tóth I., Tóth J., Bárd, Egyed, Munkácsi/	188 p.
4. Közp.Sportiskola	/Szabó,Papp,Sztonák,Balogh,Bodó/	199 p.
5. NYVSC	/Kalakai,Benkei,Nagy,Tóth,Kovács/	201 p.
6. Dunaujv.316.ITSK	/Barnaki,Hegyi,Millei,Kilián,Godány/	227 p.
7. Kaposvári Dózsa	/Hecz,Vermes,Erdős,Zanykó,Farkas/	233 p.
8. Komlói Bányász	/Kutasi, Zoboki,Holler,Kemény, Lőrincz/	240 p.
9. Székesfőv.MÁV	/Konfár,Gémesi,Hegyi,Tóth, Balogh/	253 p.
10. U.Dózsa	/Bokor,Szabó,Bige,Elek,Juhász/	257 p.

11. Szabolcsi Sportisk./Simkó,Almási,Borbély,Surányi,Kalakai/, 12. Pécsi Dózsa /Ita, Márffy, Lőrincz, Náfrádi, Halmos/, 13. VII.ker.Sportisk./Kormányos, Boros,Kőssa, Ménkü, Molnár/, 14. V.Izzó /Fekete, Zielbauer, Németh, Guj, Pajter/ 15. Zalaeg.407.ITSK /Kurta, Tóth, Olasz,Pető,Juhász / 16. Bp.Honvéd B/ /Varga,Bali, Török,Galicza, Duzs/, 17. FTC /Simorjai, Vajda, Stremen, Jung, Béla/

9. Férfi ifjúsági 3000 méter

Bajnok: Keskeny Árpád	Bp.Honvéd	8:56.2
2. Varga Nándor	Pécsi Dózsa	8:57.8
3. Játékos Pál	Tatab.Bányász	8:59.2
4. Hazai Balázs	Bp.Vasas	9:01.6
5. Kató István	Bp.Honvéd	9:02.4
6. Mózes István	Tatab.Bányász	9:03.6
7. Kardos Ferenc	Bp.Vasas	9:08.4
8. Ormos István	NYVSC	9:13.2
9. Szabó S.György	MAFC	9:13.8
10. Rakk Alajos	U.Dózsa	9:15.2

11. Zsinka Bp.Póstás, 12. Horváth Koml.Bányász, 13. Varga Bp.Honvéd, 14. Kiss MTK, 15. Zala Váci SE, 16. Nagy U.Dózsa, 17. Rimely Kecskem.Dózsa, 18. Harasztosi Debr.Építőmunk., 19. Vaskó NYVSC, 20. Egervári U.Dózsa, 21. Veres Bp.Vasas, 22. Szabó Sárvár Tinódi g., 23. Rónaszéi Bp.Honvéd, 24. Sebők MVSC, 25. Somogyi FTC, 26. Szabó MVSC, 27. Hargittai U.Dózsa, 28. Édes FTC, 29. Agura NYVSC, 30. Csordás Göd.Spartac. 31. Kostyalik Törekvés, 32. Fodor Salgóth.Kohász, 33. Németh NYVSC, 34. Simon Debr.Építőmunkás, 35. Rózsa Székesfehérvári MÁV, 36. László FTC, 37. László Pécsi Dózsa, 38. Magyar V.Izzó, 39. Glemba U.Dózsa, 40. Telekes Dunaujv.Kohász, 41. Ulcz Székesfőv.MÁV, 42. Csordás Zalaeg.TE, 43. atkocsik FTC, 44. Herczeg Kaposv.Dózsa, 45. Hege Székesfőv.MÁV, 46. Pokorny Tipográfia, 47. Salamon Székesfőv. MÁV, 48. Kántor Bp.Honvéd, 49. Sapi Váci SE, 50. Bodri Székesfőv.MÁV, 51. Bákány NYVSC, 52. Arany Debr.Építőmunkás, 53. Gyikó MTK, 54. Solti Pécsi Dózsa, 55. Szunyogh Bp.Honvéd, 56. Gyeizse Pécsi Dózsa, 57. Fancsal U.Dózsa, 58. Katona Bp.Vasas, 59. Szél Göd.Spartac. 60. Seres Karcag mezőg.techn., 61. Kornos Ózdi Kohász, 62. Tóth U.Dózsa, 63. Simon Salg.Kohász, 64. Soltész Ózdi Kohász, 65. Lazur Győri ETO, 66. Hankóci Törekvés, 67. Lencsés Székesfőv.MÁV, 68. Albert Bp.Honvéd, 69. Pataki Bp.Honvéd, 70. Molnár Koml.Bányász, 71. Kanizsai Koml.Bányász, 72. Konrád Pécsi Dózsa, 73. Stipsits Bp.Honvéd, 74. Viszka MVSC, 75. Ferenczi Törekvés, 76. Óvári MTK, 77. Fehérvári FTC, 78. Czihát Közp.Sportisk. 79. Dunszoki Bp.Vasas, 80. Janek BEAC, 81. Tóth Váci SE, 82. Szigeti Kaposv.Dózsa, 83. Török U.Dózsa, 84. Tábori Bp.Honvéd, 85. Nagy Koml.Bányász, 86. Visi Göd.Spartacus, 87. Somogyvári Bp.Vasas, 88. Korompai Bp. Honvéd, 89. Glassza V.Izzó, 90. Szilágyi U.Dózsa, 91. Palkovics Bp.Vasas, 92. Huszák Váci Vasas, 93. Laza U.Dózsa, 94. Gyimesi Pécsi Dózsa, 95. Póra Koml.Bányász, 96. Török Bp.Honvéd, 97. Vincze Bp.V.Meteor, 98. Cseh MTK, 99. Horváth Nagy Bányász, 100. Ócsi Bp.Honvéd, 101. Kadnár Győri ETO, 102. Molnár Tatab.Bányász, 103. Végvári Barcsi SE, 104. Déri Törekvés, 105. Orsós Koml.Bányász, 106. Pécsi Debr.Építőmunkás, 107. Klauber Pécsi Dózsa, 108. Németh V.Izzó, 109. Köller U.Dózsa 110. Anderla Tatab.Bányász, 111. Hriskó Karcag mezőg.techn., 112. Tóth Váci SE, 113. Ülkey Bp.Vasas, 114. Sipka MVSC, 115. Czingely V.Izzó, 116. Osztvits Bp.Honvéd, 117. Béres MVSC, 118. Gáspár MTK, 119. Szász MVSC, 120. Beres Kaposv. Dózsa, 121. Nagy Bp.Honvéd, 122. Schwarcz Győri Dózsa, 123. Tószegi Székesfőv.MÁV, 124. Megyes Közp.Sportisk. 125. Szőke Göd.Spartac. 126. Soki Bp.Honvéd, 127. Nagymarosi Ózdi Kohász, 128. Szeder V.Izzó, 129. Babinszki Váci SE, 130. Langmár Tatab.Bányász, 131. Simon U.Dózsa, 132. János V.Izzó, 133. Pócs Bp.Vasas, 134. Fehér MVSC, 135. Kovács Kaposv.Dózsa, 136. Kovács Törekvés, 137. Kuthy Bp.Honvéd.

10. Férfi ifjúsági 3000 méteres ötös csapatban

Bajnok: Bp.Honvéd A/	/Keszkeny, Kató, Varga, Rónaszéky, Kántor/	90 p.
2. U.Dózsa A/	/Rakk, Nagy, Engervári, Hargittai, Glemba/	112 p.
3. NYVSC	/Ormos, Vaskó, Agena, Németh, Bákány/	140 p.
4. Bp.Vasas	/Hazai, Kardos, Veres, Dusznoki, Katona/	169 p.
5. FTC	/Somogyi, Éder, László, Matkócsik, Fehérvári/	209 p.
6. Székesfehérv. MÁV	/Ulcz, Salamon, Rózsa, Hege, Bodri/	218 p.
7. Pécsi Dózsa	/Varga, László, Solti, Gyenizse, Konrád/	221 p.
8. Komló Bányász	/Horváth, Molnár, Kanizsai, Nagy, Póra/	333 p.
9. Váci SE	/Zala, Sági, Tóth, Huszák, Tóth J./	348 p.
10. Bp.Honvéd B/	/Szunyogh, Albert, Pataki, Stipsits, Tábori/	349 p.

11. Tatab. Bányász /Játékos, Mózes, Molnár, Anderla, Langmár/, 12. MVSC /Sebők, Szabó, Viszkai, Sipka, Béres/, 13. MTK /Kiss, Gyikó, Cseh, Gáspár/, 14. U.Dózsa B/. /Francsali, Tóth, Török, Szilágyi, Glemba/, 15. Törekvés /Kostyalik, Hankóczi, Ferenczi, Kovács, Déry/, 16. V.Izzó /Megyeri, Glassza, Németh, Czingely, Szeder/ 17. Bp.Honvéd B/ /Korompai, Török, Őcsi, Osztovcics, Nagy/

11. Férfi felnőtt 4000 méter

Bajnok: Jóni István	Bp.Honvéd	11:28.6
2. Kiss István	Bp.Honvéd	11:30.6
3. Magyar Károly	Bp.Honvéd	11:32.4
4. Kiss György	Győri Dózsa	11:35.6
5. Szentiványi Gergely	Bp.Vasas	11:39.6
6. Máté Sándor	U.Dózsa	11:42.2
7. Tóth Béla	MAFC	11:44.2
8. Fazekas Miklós	DVTK	11:47.2
9. Pfeiffer Ottó	MTK	11:51.2
10. Pamuki József	Kaposvári Dózsa	11:53.0

11. Török Bp.Honvéd, 12. Bartyik Bp.Honvéd, 13. Szpodnyi Bp.Honvéd, 14. Klekner V.Izzó, 15. Szekeres Bp.Vasas, 16. Tormási Csepel, 17. Honti PVSK, 18. Kiss Tatab. Bányász, 19. Nagy Karcag Mezög. Techn., 20. Mihály Csepel, 21. Borsos V.Izzó, 22. Németh Bp.Vasas, 23. Kamarás Csepel, 24. Sipos Bp.Honvéd, 25. Munkácsi Göd. Spartacus, 26. Varga Szombath. Haladás, 27. Merényi BEAC, 28. Holczheuser Csepel, 29. Nagy U.Dózsa, 30. Cselényi FTC, 31. Simon FTC, 32. Huszti Törekvés, 33. Schiller Tatab. Bányász, 34. Szabó II. Bp.Honvéd, 35. Remenár Bp.Honvéd, 36. Papp Tatab. Bányász, 37. Stepan Győri Dózsa, 38. Janek BEAC, 39. Andok Bp.Vasas, 40. Gaál FTC, 41. Breznyczy NYVSC, 42. dr. Jánosi Törekvés, 43. Mervo Csepel, 44. Kovács BEAC, 45. Tarjáni BEAC, 46. Csury MAFC, 47. Tóvölgyi Törekvés, 48. Farkas Törekvés, 49. Bankós MAFC, 50. Tóth Bp.Vasas, 51. Szabó Tatab. Bányász, 52. Tólos Győri ETO, 53. Bózn BEAC, 54. Timár FTC, 55. Fabók Dunakeszi VSE, 56. Tabajdi FTC, 57. Orosházi Debr. Építőmunkás, 58. Benedek Bp.Vasas, 59. Sztankovics MAFC, 60. Ács FTC, 61. Albert Ajkai Építők, 62. Kiss V.Izzó, 63. Klemann Bp.Honvéd, 64. Domine Honvéd ETI, 65. Kiss Karcag Mezög. Techn., 66. Bartha Tatab. Bányász, 67. Kató Bp.Honvéd, 68. Németh Csepel, 69. Lengyel Ajkai Építők, 70. Máté Salgó. Bányász, 71. Géczi U.Dózsa, 72. Király Ajkai Építők, 73. Suli SZEAC, 74. Csépe MAFC, 75. Prima MAFC, 76. Tóth Nagy. Bányász, 77. Szmolenszki Salgó. Bányász, 78. Fürtös Bp.Honvéd, 79. Farkas Zalaeg. TE, 80. Juhász Tatab. Bányász, 81. Györkös Győri ETO, 82. Pioker V.Izzó, 83. Dombobári Bp. Pósta, 84. Udvaros Törekvés, 85. Kovács Honvéd ETI, 86. Bus U.Dózsa, 87. Bodó V.Izzó, 88. Duránsz-kay Honvéd ETI, 89. Megyeri Göd. Spartacus, 90. Pál Honvéd ETI, 91. Pécsi U.Dózsa, 92. Fülöp Göd. Spartacus, 93. Markó Göd. Spartacus, 94. Balogh Göd. Spartacus.

12. Férfi felnőtt 4000 méteres ötös csapatban

Bajnok: Bp.Honvéd A/	/Jóni, Kiss, Magyar, Török, Bartyik/	29 p.
2. Bp.Vasas	/Szentiványi, Szekeres, Németh, Andok, Tóth/	131 p.
3. Bp.Honvéd B/	/Szpodnyi, Sipos, Szabó II., Remenár, Klemann/	169 p.
4. Csepel	/Tormási, Mihály, Hoczhauer, Mervo, Németh/	175 p.
5. Tatab. Bányász	/Kiss, Schiller, Papp, Szabó, Bartha/	204 p.
6. BEAC	/Merényi, Janek, Kovács, Tarjáni, Bózn/	207 p.
7. FTC	/Cselényi, Simon, Gaál, Tamiár, Tabajdi/	211 p.
8. MAFC	/Tóth, Csury, Bankós, Sztankovics, Csépe/	235 p.
9. Törekvés	/Huszti, dr. Jánosi, Tóvölgyi, Farkas, Udvaros/	253 p.
10. V.Izzó	/Klekner, Borsos, Kiss, Pioker, Bodó/	266 p.

11. U.Dózsa A/ /Máté, Nagy, Géczi, Bus, Pécsi/ 12. Gödöllői Spartacus /Munkácsi, Megyeri, Fülöp, Markó, Balogh/



13. Férfi felnőtt 10 000 méter

Bajnok: Mecser Lajos	Salgótv.Bányász	30:03.8
2. Szerényi János	Bp.Vasas	30:08.8
3. Pintér János	Bp.Spartacus	30:21.0
4. Sütő József	Bp.Vasas	30:42.2
5. Tóth Gyula	Ózdi Kohász	30:43.2
6. Kiss József	NYVSC	31:00.0
7. Sovák János	Bp.Vasas	31:04.0
8. Simon Dénes	Bp.Spartacus	31:10.6
9. Fehér László	NYVSC	31:25.0
10. Mácsár József	Bp.V.Meteor	31:43.8

11.Hertelendi Salgótv.Kohász, 12.Kun Bp.Spartac. 13. Tánzos Bp.Honvéd, 14. Homoki Koml Bányász, 15. Fábán Bp.Honvéd, 16. Schneider Bp.Spartacus, 17.Chikán Bp.V.Meteor, 18. Vincze Salgótv.Kohász, 19. Salpa Pécsi Dózsa, 20.Bruder Bp.Honvéd, 21.Hegyi Salgótv. Bányász, 22. Jáksó SZVSE, 23.Molnár MTK, 24. Kátai Bp.V.Meteor, 25. Sárkány SZVSE, 26. Novák SZVSE, 27. Dalmati Bp.Honvéd, 28. Egeresi DVSC, 29. Raffai NYVSC, 30.Girtli Salg. Kohász, 31. Paszternák Dunaujv.Kohász, 32. Balogh Bp.Honvéd, 33.Bárányi SZVSE, 34. Závecz Barcsi SC, 35. Halmai Szolnoki MÁV, 36.dr.Tóbiás Pécsi Dózsa, 37. Antal SZVSE, 38. Szabó Komlói Bányász, 39. Krajcsovits Bp.Vasas, 40. Krasznai Békéscs.MÁV, 41.Velez Komlói Bányász, 42. Márcz Pécsi Dózsa, 43. Balogh Nagykv.Bányász, 44. Oravecz Szolnoki MÁV, 45. Szabó I. Bp.Honvéd, 46. Schirilla Bp.Vasas, 47. Gazda Barcsi SC, 48.Dudás Koml. Bányász, 49.András Bp.Honvéd, 50.Sasvári Honvéd ETI, 51. Baraskó Honvéd ETI 52.Kiss V.Izzó, 53. Vodenýák Barcsi SC, 54. Borsos Ózdi Kohász, 55.Pethó Honvéd ETI, 56. Gál Gód.Spartacus, 57. Gyimesi V.Izzó, 58.Várszegi V.Izzó

14.Férfi felnőtt 10.000 méteres hármas csapatban

Bajnok: Bp.Vasas	/Szerényi, Sütő, Sovák/	13 p
2. Bp.Spartacus	/Pintér, Simon, Kun/	23 p
3. Salgótv.Kohász	/Mecser,Hertelendi,Hegyi/	33 p
4. NYVSC	/Kiss,Fehér, Raffai/	44 p
5. Bp.Honvéd A/	/Tánzos, Fábán,Bruder/	48 p
6. Bp.V.Meteor	/Mácsár, Chikán, Kátai/	51 p
7. SZVSE	/Jáksó,Sárkány, Novák/	73 p
8.Komlói Bányász	/Homoki, Szabó, Velez/	93 p
9. Pécsi Dózsa	/Salpa, dr.Tóbiás, Márcz/	97 p
10. Bp.Honvéd B/	/Dalmati, Balogh, Szabó I./	104 p

11. Barcsi SC /Závecz,Gazda,Vodenýák/, 12. Honvéd ETI /Sasvári, Baraskó,Pethó/, 13.Vasas Izzó /Kiss, Gyimesi, Várszegi/

A Népsportban olvastuk

A Népsport 1966 április 8-iki számában az "Olvasóink írják" rovatban Fodor II.János, ismert fővárosi versenybíró érdekes témával foglalkozik. Érdemesnek tartjuk a cikkben említett levél közlését, annál is inkább, mert a Népsport is helyesnek tartja a cikkíró javaslatot, aki külföldi példákra is hivatkozik.

Íme a közlemény:

"A modern olimpiai játékok egyik férfias, nagy küzdőképességet kívánó versenyszáma, az öttusa és az ebben kiírt hármas csapatbajnokság. A magyar öttusázók a helsinki olimpiától kezdve állandó sikerek kovácsai. A kezdő fiatal versenyzők a háromtusán keresztül jutnak el a későbbi sikerek útjára. Ez a példa vezetett arra a gondolatra, hogy érdekes, a közösségi szellemet előmozdító és szakmai szempontból is hasznos az atlétikai összetett versenyeken a csapatversenyek bevezetése. Általános tapasztalat, hogy az eddig egyéni formában kiírt összetett versenyeken az atléták bizonyos része került az egymással való találkozáshoz, vagy pedig egy kevésbé sikerült szám után visszalépett, tehát feladta a további küzdelmet. Több országban, így az NDK-ban és az NSZK-ban már sikeresen próbálkoznak az összetett csapatversenyek és bajnokságok kiírásával. Véleményem szerint, ha a MASZ a kérdést megvizsgálja és a jövőben az összetett versenyszámok hármas csapatversenyek formájában kerülnek lebonyolításra, ez a nehéz, szép versenyág fellendülésére és népszerűsítésére vezetne.

Emellett a számos sokoldalúban felkészült atléta közül könnyebben lehetne utánpótlást nevelni az elhanyagoltabb ágakban, így például a gátfutásban is. A csapatversenyek lebonyolítása a következő lenne: három, valamennyi számot végigküzdő versenyző átlagpontszáma adná a csapat végeredményét. A legjobb csapatpontszámot a legjobb országos eredményként is nyilván lehetne tartani.

Az összetett versenyzők kedvének növelése érdekében helyes volna a jövőben a tizpróbát is felvenni a válogatott viadalok állandó számai közé."

Erdemes elgondolkozni a javaslaton. Nálunk tényleg kissé elhanyagolt szám az összetett verseny. Bár az utóbbi időben - amióta a bajnoki helyezésekért folyik a küzdelem - erősen megnövekedett az összetett versenyszámok bajnokságán indulók száma, azonban egy-egy versenyzőnek legfeljebb két alkalommal van lehetősége ilyen versenyeken indulni. Egyik a budapesti /megyei/, a másik az országos bajnokság. Ez pedig kevés ahhoz, hogy rendszeresnek nevezhessük.

A felkészülés is nagyjából ehhez a két versenyhez igazodik. Igazi összetett versenyző közöttük igen kevés, a többiek egy-egy számban kiemelkedőbb teljesítményt nyújtanak - hiszen ez az ő valódi versenyszámuk - a többiben átlagon alulit. Így az összetett bajnokságokon kevés kivételtől eltekintve - csak közepes színvonal mutatkozik.

Ezért nincs valóban nagyszámu igazi, összetett versenyző.

De nézzük meg a másik oldalt is.

Sokat beszélünk a fiatal atléták felkészítéséről, foglalkoztatásáról. Sok és helyes irányban lehet eredményes munkát kifejtteni, de túl korán előtérbe lép a specializálódás, a mostani versenyrendszerünkben fakadó korai eredményre törekvés. Szükség van a legfiatalabbak eredményeire is, hiszen ezek alapján rangsorolják a sportköröket. Ennek érdekében kissé háttérbe szorul az általános és sokoldalú képzés elve. Bár mindjogban tért hódít a súlyemelés, a terheléssel végzett edzés, ez azonban mégis más, ez speciális és nem pótolja a különböző számokból összetett versenyeken indulásra való felkészülést.

Nem véletlen, hogy - mint a levél is említi - több országban rendszeresen kiírnak összetett versenyeket, sőt csapatversenyeket is rendeznek ilyen módon. Tudomásom szerint a Szovjetunióban az egyes korosztályoknak, ezen belül pedig az egyes versenyszágakban szereplőknek speciálisan összetett versenyeket írnak ki /pl. Leningrádban felnőtt 6-próba férfiaknak, nőknek.

Az ilyen verseny mindenoldali felkészítést követel. Ez pedig a főleg-fiatal korban nemcsak nem ártalmas, hanem szakmai szempontból kívánatos is.

Jó lenne, ha szakembereink hozzászólnának a javaslathoz, kiegészítenék - azután próbaképpen be is lehetne vezetni az összetett versenyeket.

-fp-



Bajnoki pontverseny-táblázat

Sportkör	Leány serdülő		Női ifj.		Női felnőtt		fiú serdülő		férfi ifj.		férfi 4.000		férfi 10.000		bajnoki pontok összege		
	egyéni	csapat	egyéni	csapat	egyéni	csapat	egyéni	csapat	egyéni	csapat	egyéni	csapat	egyéni	csapat	női	férfi	összesen
1. Bp.Honvéd	-	-	-	15	14	-	5	11	19	18	53	54	-	22	29	182	211
2. Bp.Vasas	-	-	-	12	15	26	7	6	8	13	14	26	32	30	53	136	189
3. Békéscsabai Dózsa	-	-	9	18	30	30	-	-	-	-	-	-	-	-	87	-	87
4. Bp.Spartacus	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	16	26	20	42	62
5. Nyíregyházi VSC	-	-	-	-	-	-	4	4	-	14	-	-	13	23	-	58	58
6. Tatai Bányász	-	-	-	-	-	-	3	8	15	-	-	-	-	-	-	48	48
7. BEAC	-	-	-	-	24	-	-	-	-	-	21	-	-	-	24	21	45
8. Salgótarjáni Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	24	-	44	44
9. MTK	-	-	10	13	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39	-	39
10. Újpesti Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	13	-	-	-	-	28	28
11. Győri Dózsa	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	12	15	27
12. Központi Sportiskola	9	11	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	20	5	25
13. Nagykanizsai Bányász	-	-	-	-	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	-	23
14. Csepel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	-	-	-	-	23	23
15. Bp.Vörös Meteor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	21	21
16. Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	14
17. Bajai MTE	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	14
18. FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12	12
19. Székesfehérvári MÁV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	11
20. Ormosbányai Bányász	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	11
21. Pécsi Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	10
22. Bp.Építők	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10
23. Komló Bányász	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8
24. Pécsi Tanárképző	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8
25. Józsefvárosi Sportisk.	1	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7
26. Keokaméti Dózsa	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7
27. Egri Sportiskola	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6
28. Bp.XVII.ker.Sportisk.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
29. Szombathelyi Haladás	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
30. Szabolcsi Sportiskola	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
31. Inskai gimnázium	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
32. Dunajvárosi 316.ITSK	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
33. Debreceni Sportiskola	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
34. Vasas Izzó	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

Néhány szó az országos mezei bajnokságról

A szokásos nagy érdeklődés mellett, de - sajnos - ismét hagyományos "mezei" terepen tehát az Új-lőversenytéren, zajlott le idén is a mezei bajnokság. Megmozgatta az egész országot, felvonultak kis és nagy egyesületek versenyzői. Ismét akadt egy-két meglepetés is, bár idén általában inkább a papírforma érvényesült.

222 nő /köztük 93 budapesti/ és 427 férfi versenyző /köztük 217 pesti/ futotta végig a versenyeket. Legkevesebb induló változatlanul a női felnőtt mezőnyben volt. A nőknél 3-3 bajnokságot nyertek a vidékiek és a pestiek, míg férfiaknál 7:1 volt az arány a pestiek javára. A többi helyezéseknél is hasonló volt a helyzet, mert a nőknél 18:16, a férfiaknál 30:18 volt a helyezések megoszlása, a budapestiek javára.

A serdülő lányoknál szembetűnő volt a sportiskolások jó szereplése. Sajnos, nem mondható el ugyanez a fiuknál. Az első 20 között 9 lány, viszont csak 3 fiú volt, 3 női sportiskolás csapat végzett az első hat között, fiuknál csak egy. Lehetséges, hogy a sportiskolákban főleg csak lányokkal foglalkoznak?

Vagy azért helyeznek nagyobb súlyt a lányokkal történő foglalkozásokra, mert itt közismerten, hamarabb lehet eredményt elérni?

A két ifjúsági szám hozta a legszebb küzdelmet és a tulajdonképpeni meglepetéseket is.

A kisebbik Böröczki lány igen energikusan futott a nehéz talajon és jól futott az egész - főleg vidéki - élboly is. Csak az a kérdés, rendszeres lesz-e felkészülésük a továbbiakban is és beváltják-e salakon, 400-800-on azokat a reményeket, amelyeket további szereplésükhöz fűzünk.

A fiuknál Keskeny győzelme talán nem is volt feltűnő, hanem az a veszített pozíció, ahonnan előretörve megváltoztatta a verseny kimenetelét. A hagyományosan jó ifi csapatok közül igen visszaesett az MTK, viszont helyette feljött az U.Dózsa. A vidékiek közül a távfutó központoknak nevezhető Nyíregyháza, Baranya, Tatabánya most is elég jó csapatokkal vonult fel, viszont - sajnos - Debrecen igen visszaesett.

Évek óta mindig jó serdülő és ifjúsági csapattal jelentkezik Székesfehérvár. Ezek a versenyzők mégis a pályán már nem sokat mutatnak és felnőtt korukra alig látjuk őket versenyezni.

Vajon mi lehet ennek az oka?

A felnőtt női mezőny változatlanul csekély: jellemző, hogy csupán 4 csapat érkezett be. Az élvonalbeli válogatott keret 800-asain kívül az egyetlen pozitív jelenség a Békéscsabai Dózsa lányainak szereplése. Évek óta vannak az élen, minden évben új versenyzőkkel is felhívják magukra a figyelmet az ifjúságiak között. Joggal tekinthetjük őket a női távfutás egyik biztos alapjának.

Magától adódik a kérdés: vajon a fiúk nem szeretnek futni Békés megyében?

Férfi 4 km-en Rózsavölgyi István futói megismételték a nagy Honvéd hármas régebbi sikerét: megszerezték az első három helyet. Igen öröndetes volt a fiatalok: Magyar, Máté, Tóth, Pfeiffer, Török jó szereplése. Ha továbbra is ilyen szorgalmasan végzik edzésüket, bővíülhet az élvonal, nagyobb lesz a versengés a pályán is, amire bizony nagy szükség van.

A befutó 12 csapatból sajnos, csak 2 volt vidéki /az ötödik és az utolsó helyezett/. Ez bizony elgondolkasztó, még akkor is, ha figyelembe vesszük, hogy a 3-as 10 000-es csapatok között 6 vidékit találtunk. Nem hiszem azt, hogy minden ifjúsági Pestre kerül fel, ha felnőtt lesz, katonának is egyformán mennek a fővárosból és vidékről. Hová lesznek akkor évekén keresztül a felnőtt korba lépő vidéki középtávfutók? Miért hagyják kevesebben abba a versenyzést a fővárosban? Nem valószínű, hogy Budapesten jobban szeretik a versenyzők a középtávfutást. Talán a pesti egyesületek jobban támogatják az atlétikai szakosztályokat anyagilag és főleg erkölcsileg, mint a vidékiek?

Meg kellene vizsgálni!

Felmerült a gondolat: kihasználnak-e minden lehetőséget az egyesületek a középtávfutás népszerűsítésére?

A salgótarjáni Mecser Lajos például sok évi kemény munkával ma már világklasszis hosszútávfutó! Nógrád megyéből egyetlen fiú serdülő - ifjúsági csak kettő - sem akadt, aki végifutotta a versenyt. Csak ennyire tudják Salgótarjában kihasználni azt a lehetőséget, amit egy ilyen versenyző odatartozása jelent?

Végül még egy-két gondolat a rendezésről: a mezei versenyzés nem öncél, hanem hasznos lehetőség az atlétika népszerűsítésén kívül a pályaversenyekre való felkészülésben. A világon mindenütt a középtávoknál lényegesen hosszabb távokon rendezik a mezei versenyeket - még a középtávfutók számára is. - Nálunk általában eltérnek ettől - sajnos lefelé. Ezért nem is érzük el teljesen a főcél, az általános állóképesség magasszintjének növelését. Ebben közrejátszik az is, hogy az országos bajnokságot rendszeresen a könnyű lőversenytéri pályán bonyolítjuk le - egyedül ilyen körülmények között Európában. Szakítani kellene végre ezzel a felfogással egyszer és mindenkorra!

Ahhoz sem kellene ragaszkodni, hogy a bajnokság mindig ugyanazon a helyen legyen. Lehetne pl. vidéken is. Más országokban ez régóta így van. Igen jó terepen rendezték pl. a Központi Sportiskola mezei versenyét Gödöllőn, - hogy csak egyetlen helyet említsek!...

Nem tartom helyesnek a férfi akadályfutók és 5000-esek 4 km-en való indulását. Felkészülésüknek a 10 000 m körüli táv jobban megfelel. Annakidején a "kismezeit" a 800-as típusú középtávutók és az elsőszéves felnőttek részére írták ki.

Helyes lenne ehhez visszatérni, még akkor is, ha egyes egyesületek bajnoki pontszerzését először károsan befolyásolná.

Azt hiszem, az egész magyar közélet hosszútávutás hasznát huzna belőle.

dr.Szabó Miklós

Szövetségi közlemény

Fegyelmi határozat:

A Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége felkérte a fegyelmi bizottságot, hogy Horváth János, Istóczky József, Margitics Béla, Hubai Gyula és Bakai József ellen fegyelmi eljárást indítson.

A bizottság többször ülésezett. Végeredményben a nevezett öt atléta ellen az alábbi fegyelmi határozatot hozta az élsportolókhoz méltatlan és a szocialista sportterkölosöt súlyosan sértő viselkedésük miatt:

Bakai Józsefet /Csepel/ a központi felkészülésből 1966.december 31-ig kizárta és 3 hónapra megvonta sportolási kedvezményeit.

Horváth Jánost /U.Dózsa/ a fegyelmi ügy értelmi szerzőjét 1967.december 31-ig eltiltotta a versenyzéstől.

Hubai Gyulát /Bp.Honvéd/ 1966.december 31-ig eltiltotta a külföldi szerepléstől, kizárta a válogatott keretből és a központi felkészülésből.

Istóczky Józsefet /U.Dózsa/ eltiltotta valamennyi külföldi versenyzéstől, kizárta a központi felkészülésből és 3 hónapra megvonta sportolási kedvezményeit.

Margitics Bélát /U.Dózsa/ eltiltotta a külföldi versenyeken való szerepléstől /a válogatott viadalok kivételével/ és kizárta a központi felkészülésből.

Az országos csúcseredmények

1965.december 31-én

F é r f i a k :

100 m	10.3	Csutorás Csaba Bp.Honvéd	Budapest,1964.IX.5.
200 m	20.7	Csutorás Csaba Bp.Honvéd	Budapest,1964.IX.6
300 m	33.3	Kovács József BBTE	Budapest,1935.X.10.
400 m	46.7	Csutorás Csaba Bp.Honvéd	Budapest,1962.VIII.4
500 m	1:02.8	Adamik Zoltán Bp.Honvéd	Budapest,1956.VII.22
800 m	1:47.1	Szentgáli Lajos Bp.Dózsa	Bern,1954.VIII.29
1000 m	2:19.0	Rózsavölgyi István Bp.Honvéd	Tata,1955.IX.21.
1500 m	3:38.8	Rózsavölgyi István Bp.Honvéd	Budapest,1960.VII.30
2000 m	5:02.2	Rózsavölgyi István Bp.Honvéd	Budapest,1955.X.2.
3000 m	7:53.4	Rózsavölgyi István Bp.Honvéd	Malmö,1956.IX.4.
5000 m	13:40.0	Mecser Lajos Salgótarjáni Bányász	London,1965.VIII.14.
10.000 m	28:31.2	Mecser Lajos Salgótarjáni Bányász	Oslo,1965.VIII.21.
15.000 m	45:15.2	Sütő József Vasas	Budapest,1963.V.11.
20.000 m	1:01:39.2	Sütő József Vasas	Budapest,1963.V.18.
25.000 m	1:18:02.2	Sütő József Vasas	Budapest,1963.V.18.
30.000 m	1:40:08.8	Szalay Béla MTK	Budapest,1961.VII.23.
1 óras futás	19.488	Sütő József Vasas	Budapest,1963.V.18.
Maratoni futás	2:17:55.8	Sütő József Vasas	Tokió,1964.X.21.
110 m gát	14.4	Retezár Imre U.Dózsa	Budapest,1958.VI.28. ésVII.26

200 m gát	14.4	Csányi Zoltán U.Dózsa	Zágráb, 1964.VI.6.
400 m gát	23.6	Csányi Zoltán U.Dózsa	Budapest, 1963.VII.14+27
3000 akadály	52.2	Lippay Antal Törekvés	Budapest, 1956.X.21.
10 km gyaloglás	8:34.0	Mácsár József Bp.V.Meteor	Budapest, 1961.X.1.
15 km gyaloglás	42:24.2	Kiss Antal Tatabányai Bányász	Tatabánya, 1965.X.31.
20 km gyaloglás	1:08:47.6	Balajcza Tibor U.Dózsa	Budapest, 1960.VIII.7.
25 km gyaloglás	1:29:08.2	Kiss Antal Tatabányai Bányász	Pescara, 1965.X.9.
30 km gyaloglás	1:59:06.8	Havasi István Bp.Póstás	Budapest, 1964.IX.22.
50 km gyaloglás	2:23:14.0	Havasi István Bp.Póstás	Budapest, 1964.IX.22.
1 órás gyaloglás	4:14:24.0	Havasi István Bp.Póstás	Varese, 1963.X.12.
2 órás gyaloglás	13.594	Balajcza Tibor U.Dózsa	Budapest, 1960.VIII.14.
4x100 m váltó	24.376	László Sándor Bp.Dózsa	Budapest, 1955.V.29.
4x200 m váltó	39.8	Válogatott	Prága, 1964.IX.6.és 18.
4x400 m váltó	1:25.5	/Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai/ Bp.Honvéd	Budapest, 1963.IX.30.
4x800 m váltó	3:08.7	/Kalogcsai, Csutorás, Gyulai, Babos/ Főiskolai válogatott	Budapest, 1965.VIII.29.
4x1500 m váltó	7:33.2	/Csutorás, Gyulai, Rábai, Mihályfi/ Bp.Honvéd	Budapest, 1960.IX.18.
Svédváltó	15:14.8	/Iharos, Rózsavölgyi, Mácsár, Korda/ Bp.Honvéd	Budapest, 1955.IX.29.
Magasugrás	1:55.5	/Mikes, Tábori, Rózsavölgyi, Iharos/ BEAC	Budapest, 1965.VIII.30.
Távolugrás	209	/Petrovics, Spánik, Révész, Mihályfi/ Medovárszky János Békéscs.Dózsa	Krakkó, 1965.IX.1.
Hármasugrás	778	Kalogcsai Henrik Bp.Honvéd	Tatabánya, 1962.VIII.18.
Rudugrás	16.54	Kalogcsai Henrik Bp.Honvéd	Varsó, 1965.VI.20.
Súlylökés	465	Miskei János Bp.Honvéd	Budapest, 1965.IX.19.
Diszkoszvetés	19.42	Schulek Ágoston TSE	Budapest, 1965.IX.15
Gerelyhajítás	60.66	Varju Vilmos VM.Közért	Pécs, 1963.VI.23.
Kalapácsvetés	84.18	Szécsényi József Bp.Honvéd	Tatabánya, 1962.VIII.19.
Tízpróba	73.74	Kulcsár Gergely Bp.Építő	Oslo, 1965.VIII.22.
	7341	Zsivótzky Gyula U.Dózsa	Debrecen, 1965.IX.4.
		Bakai József Csepel	Budapest, 1965.VII.17-18.



N ő k :

60 m	7.4	Bata Terez Bp.V.Meteor	Budapest,1959.VIII.30.
100 m	11.4	Nemesházi Imréné V.Izzó	Budapest,1964.IX.6.
200 m	23.8	Nemesházi Imréné V.Izzó	Budapest,1965.IX.26.
300 m	39.1	Munkácsi Antónia MPSQ	Budapest,1959.VIII.30 és 1962.IX.30.
400 m	54.0	Munkácsi Antónia V.Izzó	Tokió,1964.X.16.
500 m	1:12.1	Nagy Zsuzsa BEAC	Budapest,1965.X.8.
800 m	2:03.5	Nagy Zsuzsa BEAC	Tokió,1964.X.20.
1500 m	4:32.8	Kazi Aranka BVSC	Budapest,1958.X.23.
80 m gát	11.1	Gyarmati Olga Vasas	Budapest,1956.IX.16.
	11.1	Németh Ida U.Dózsa	Budapest,1959.VI.20.
	11.1	Németh Ida U.Dózsa	Budapest,1960.VI.12.
	11.1	Somogyi Nándorné U.Dózsa	Budapest,1961.X.21.
	11.1	Rózsavölgyi Jánosné Bp.V.Meteor	Budapest,1963.X.13.
	11.1	Kovács Annamária Bp.Honvéd	Budapest,1965.IX.25.
4x100 m váltó	45.1	Válogatott /Heldt,Kispálné,Munkácsi,Nemesháziné/	Budapest,1964. IX.5.
4x200 m váltó	1:40.9	U.Dózsa /Csontos,Orbán,Heldt,Kispálné/	Budapest,1964.VIII.22.
3x800 m váltó	6:32.2	Válogatott /Mórócz,Sasvári,Kazi A./	Budapest,1956.IX.30.
Magasugrás	166	Staitz Anna TFSE	Budapest,1963.VII.13.
Távolugrás	623	Gyarmati Olga Vasas	Budapest,1953.IX.20.
Súlylökés	16.63	Bognár Judit Bp.Honvéd	Budapest,1963.X.3.
Diszkoszvetés	57.86	dr.Kleiber Ferencné U.Dózsa	Budapest,1965.VIII.1.
Gerelyhajítás	58.36	Rudas Ferencné Vasas	Prága,1965.VII.10.
Ötpróba	4606	Kovács Annamária Bp.Honvéd	Budapest,1965.VIII.27-28.

.....

Egyesületi váltócsúcsok:

F é r f i a k:

4x100 váltó	41.1	Bp.Honvéd /Babos,Csutorás,Gyulai,Kalocsai/	Budapest,1962.VI.16.
	41.1	Bp.Honvéd /Kalocsai,Csutorás,Gyulai,Kiss F/	
4x200 m váltó	1:25.5	Bp.Honvéd /Kalocsai,Csutorás,Gyulai,Babos/	Budapest,1962.IX.30.
4x400 m váltó	3:16.6	Bp.Honvéd /Korda,Majercsik,Gyulai,Csutorás/	Budapest,1962.IX.28.
4x800 m váltó	7:33.2	U.Dózsa /Szentgáli,Beke,Varga,Kovács L./	Budapest,1957.IX.21.
	7:33.2	Bp.Honvéd /Iharos,Rózsavölgyi,Mácsár,Korda/	Budapest,1960.IX.18.
4x1500 m váltó	15:18.4	Bp.Honvéd /Mikes,Tábori,Rózsavölgyi,Iharos/	Budapest,1955.IX.29.



N ő k :

4x100 m váltó	46.8	Bp. Dózsa	Bratislava, 1955.IX.25.
4x200 m váltó	1:40.9	U. Dózsa /Gremingerné, Orbán, Dénes, Neszmélyi/	Budapest, 1964.VIII.22.
3x800 m váltó	6:55.8	Békéscsabai Dózsa /Gyenes, Zsilák I., Zsilák E./	Budapest, 1965.X.9.

Ifjúsági egyesületi váltócsucok:

F é r f i a k :

4x100 m váltó	42.8	Vasas Izzó	Budapest, 1961.VIII.12.
4x200 m váltó	1:29.9	Vasas Izzó /Vértesaljai, Istóczy, Nemesházi, Klinkó/	Budapest, 1962.IX.20.
4x400 m váltó	3:23.9	Bp. Honvéd /Vértesaljai, Kundlya, Ötvös, Istóczy/	Budapest, 1965.X.9.
4x800 m váltó	7:56.4	MTK /Erdőházi, Kárpáti, Nyiregyházi, Varga I./	Budapest, 1962.IX.30.
4x1500 m váltó	16:28.6	Bp. Honvéd /Zémann, Fabók, Nagy K., Bálint I./	Budapest, 1965.X.9.
		/Keskeny, Török J, Kató, Remenák/	

N ő k :

4x100 m váltó	49.5	BVSC	Budapest, 1959.X.18.
4x200 m váltó	1:44.8	Bp. Honvéd /Rákár I., Rákár M., Rózsavölgyiné, Such/	Budapest, 1964.VIII.22.
3x800 m váltó	7:30.0	Bp. Dózsa /Láng, Kovács A., Pethő, Lázár/	Budapest, 1951.X.26.
		/Sándor, Kovács V., Kovács I./	



SPORT NYOMTATVÁNYOK
SZÖVETSÉGI SZAKLAPOK
OKLEVELEK, PLAKATOK
JELVÉNYEK
ZASZLÓK, EMBLÉMAK
PROPAGANDA
BUDAPEST, VIII, RÁKÓCZI ÚT 57/A • TELEFON: 143-468, 143-471

Szerkesztő a Szerkesztő Bizottság
Fetelés szerkesztő: Endrődi Lajos
Szakszerkesztő: Farkas Pál

Központi szerkesztőség: Bp.XIV., Istvánmezei út 3. - Telefon: 140-034

Kiadja és terjeszti: a "Sportpropaganda" (Központ: Bp.XIV., Istvánmezei út 3. - Telefon: 296-889)
Fetelés kiadó: Pécsi Tibor

Előfizetés felvétel és példányonkénti árusítás: "Sportpropaganda"

Terjesztési osztály: Bp. VIII., Rákóczi-u. 57/a. - Tel.: 143-468

Előfizethető a 173.100-70 sz. MNB. csekkzámlán is - Előfizetési díj: 1 évre 36.-Ft, külföldre: 42.-Ft.

Megjelenik havonta

Előállítja: a Sportpropaganda sokszorosító - Z-660331
Fetelés az Intézmény igazgatója