



atlétika

OLIMPIASZTEREM



1986/3

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje: 1986. április TZ-860300. Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

atlétika

XXX. ÉVF. 3. SZÁM.

1986. MÁRCIUS

ÚJBÓL NAPIRENDEN AZ

ERŐEDZÉS ELMÉLETE ?

Az antik és a germán hősi eposzok sok helyen dicsőítik a kiváló erőteljesítményeket. Ugyanakkor csupán egyetlen legendás állóképességi teljesítményt emlegetnek a hírek, éspedig a maratoni futóét. Őseinknél az erő a nemes férfiasság tulajdonságának számított. A mi évszázadunk embere a mozgáshiány betegségében szenved és vérkeringését elégtelenség fenyegeti. Értékítéletében kiesett az erő, jó esetben fut, kerékpározik és kocog. A fiatalok testtartásának szétesését és a negyvenesek porckorong ártalmait kevésbé veszélyesen éljük át. A görög szobrokban megtestesített ideállal szemben ma a tizpróbázók, kézilabdázók, evezősök és uszók sem tudnak megfelelni a lidércnyomásosnak érzett normál testsúly táblázatnak.

Az orvostudomány az aszténiások /testileg gyengék/ mintaképét állítja elénk. Ez a megváltozott beállítottság korszakalkotó szükségességből adódik, azonban alapvető összefüggéseket takar. A legtöbb sportkészség elsajátításához nem elég a magas szintre kifejlesztett állóképesség, ezzel szemben a magas erőszint előfeltétele a gyors tanulási sikernek. A sportmotoros készségek a lehető legszélesebb palettájának biztos birtoklása újból a legjobb előfeltétele annak, hogy a felnövekvők megtalálják a számukra megfelelő részvételt, valamelyik sportágban, ami örömteli és élethosszú sporttevékenységre motiválja őket. A racionálisan létrejövő kiegyensúlyozottság mellett úgy tűnik ez lehet később a szivinfarktus megelőzésének könnyen elérhető útja. A sportorvostudomány csupán az állóképességi edzés irányával foglalkozik, s így elérhető, hogy az iskolai kísérleteknél szinte kizárólag az aerob és anaerob kapacitás mérhető javulását értékeli. Hasonlóan tűnnek fel mindig új cikkek a sportorvosi folyóiratokban, amelyek a címükből adódóan a "testi" vagy "motoros" teljesítőképességről referálnak, de mindig kizárólag az állóképességi szempontra korlátozódva. Sajnos a nyugatnémet sporttudomány nem vette

fel perspektívájába a neuromuszkuláris /ideg-izom/ alapkutatót és ennek sportgyakorlati áttételét az erő- és gyorsasági edzésbe. Mivel az utóbbi években, évtizedekben a sportedzés elméletét kizárólag a sportorvostudomány szakembereivel együttműködve fogalmazták meg, ezt a tartózkodást komolyan figyelembe kell venni. Aki követte az utóbbi 25 évben az erőedzés elméletéről és gyakorlatáról szóló cikkeket, kiadványokat, kénytelen megállapítani, hogy az alapelvekben, s összkoncepcióban semmi sem változott. Az erőt három egyenrangú, egymás mellett álló tényezővel, a maximális erővel, a gyors erővel és az erőállóképességgel osztályozzák. A maximális erőt további két kategóriába tagolják: a dinamikus és az izometrikus maximális erőre. A szerzők a gyors erőt viszont csak dinamikus összehúzó formákkal határozzák meg. Az ilyen modell magában foglalja az egyes erőtevézők messzemenő függetlenségét. Következésképpen ajánlhatóak a maximális, a gyors- és az állóképességi erő edzéséhez ezek a speciális edzés módszerek: a maximális erőt a maximális területen /90 %, s annál nagyobb/ képezzék, a gyors erőt javítását expozíciós erőbefektetéssel szabályozzák lényegesen kisebb ellenállások mellett /40-50 %/. Az erőállóképesség speciális edzés módszerei a magas ismétlésszámmal végzett szériák /20-30/. Ennél a terhelés nagyságát úgy kell megválasztani, hogy a széria végén fellepjen a kimerülés. Meglepő, hogy ezt a koncepciót még ma is tankönyvről tankönyvre kitartóan meghosszabbítják az edzéselméletben. Az élsport gyakorlata ettől igen eltérő egyéb specifikus edzés módszereket fejlesztett ki, s az alapkutatókban is megfelelő szakvélemény áll rendelkezésre

az izom és a neuro-muszkuláris /ideg-izom/ rendszer különböző alkalmazkodási mechanizmusairól. Ma nagyon sok kifinomult, s bizonyított rendszert találhatunk az erőedzésről.

Mostanában ez az elméleti hiányosság az edzők és tudósok között egyre erősebben érződik, s mielőbb ki kell kerülni ebből a hátrányos helyzetből. A korábbi években a megfelelő kutatási módszerek hiánya megnehezítette, hogy foglalkozzanak a témával, de ma már - mint ahogyan még mindig hivatkoznak rá - ezt nem lehet mentesüléssel felhozni. A biomechanika kifejlesztett olyan mérési eljárásokat, amelyek pontosan regisztrálják az erőfelhasználás időbeli lefutását. A számítógépes tomográfia segítségével sokkal pontosabban meg lehet állapítani az izomkeresztmetszet területi változásait, mint az ultrahangos módszerrel. Egyes európai országokban diagnosztikai rutin eljárássá fejlődött, s élsportolókon alkalmazták az izomszövetből biopsziástüvel végzett mintavételt. Az utóbbi években ugyancsak gyorsan fejlődött az elektromiográfia regisztráló és kiértékelő technikája is. Az innervációs /beidegzési/ eljárások megváltozását maguk a hosszmetzeti tanulmányok bizonyítják /Average-eljárás, frekvencia-elemzés, stb./.

A freiburgi egyetem Sport és Sporttudományi Intézetének sportmotorika munkacsoportja megragadta ezeket a modern módszereket és egy sor hossz- és keresztmetzeti vizsgálatot végzett. Az eredményeket és az ebből eredő következtetéseket folyamatosan nyilvánosságra hozták. Az 1983-as

freiburgi szimpozion "A maximális és a gyorsuló edzés alapjai" címen áttekintést adott az edzésmódszerek modern elméleti pozícióiról és nézeteiről, valamint továbbfejlesztéséről. Nyugat-Németországban az erő és gyorsasági edzés elméletének továbbfejlesztésén elsősorban H. és M. Letzelter, valamint Grosser fáradozik.

Nemrégiben két tanulságos cikk jelent meg angol nyelven. Mc Donagh-Davies /1984./ és Moritani-Devries /1979./ főleg az izom idegi és morfológiai alkalmazkodási mechanizmusaira, speciális, optimális hatásukra, s az edzésfolyamatra történő összhatásukra mutattak rá. 1984. júliusában a kanadai Hamiltonban volt egy nemzetközi szimpozion a "Human Muscle Power" témában. Itt a világ legkitűnőbb kutatói referáltak, s mutatták be az anyagcsere, az ideg-izom szabályozás, a fáradás és az izom mindenkori adaptációs mechanizmusának legújabb eredményeit. A kongresszus anyagát nagy érdeklődés kísérte. Az erőedzés elméletének kutatásába és továbbfejlesztésébe a következőkben bemutatott probléma-területek kerültek be.

AZ ERŐMEGNYILVÁNULÁS ÉS TÉNYEZŐINEK ÚJ

SZERKEZETE

A motoros tulajdonságok meghatározásánál az alaptulajdonságok /független dimenziók/ és a komplex képességek között különbséget kell tenni, amelyeket megnyilvánulási formájukban több ilyen alaptulajdonság determinál.

A gyorsuló teljesítményeknél a maximális erő a legfontosabb meghatározó nagyság. Tartalmilag ezért nem indokolt és

didaktikailag hibás a két tényezőt egy szerkezeti modellbe azonos hierarchikus szinten beépíteni.

A dimenziós - analitikus kérdésfeltevés a közeljövőben csak akkor oldható meg kielégítően, hogyha az elvek kifejlesztésénél következetesen figyelembe vesszük az ideg-izom funkciók nézeteit. Egyetlenegy középtávú futó edző sem tudja a differenciált edzésmódszereket optimálisan alkalmazni, hogyha legalább alapjaiban nem ismeri az anyagcserefolyamatot. Az erősportágakban működő edzőknek ugyanilyen módon érteniük kellene az innerváció /beidegzés/ mechanizmusait, mint pl. az ingerek összegzését, frekvenciálását, szinkronizációját. Az optimális erőedzés körüli vita csak akkor zárható le, ha a lassu és gyors motoros egységek összegezésének, sorrendiségének problémája ismert lesz. Az edzőtovábbképzés irányát ebbe az irányba kell terelni.

A REAKTIV /ELLENHATÁSOS/ ERŐTÉNYEZŐK

Azzal a jelenséggel, hogy az izom előzetes megnyújtás után a közvetlenül hozzákapszolódó összehúzódással átmenjen a teljesítmény fokozásába, jelenleg nemcsak az edzéstudomány, hanem az ideg-izom alap kutatás is foglalkozik. A kutatók az izmot, mint elasztikus modellt értelmezik. Megnyújtáskor az izom energiát tárol, amely a következő koncentrikus összehúzódásnál utólag lesz hatásos. Ez a hatás annál nagyobb lesz, minél erősebb a megnyúlás pillanatában az izom, úgynevezett előaktivitása. Az "elaszticitást" elsősorban a kontraktilis elemek /keresztösszeköttetések/ határozzák

meg. Ebben a nyulás-rövidülés ciklusban az izomnyújtási reflex hatására kiegészítő aktivizálás lép fel. Vizsgálatok mutatnak rá, hogy az izomorsó reflexaktivitása meghosszabbítja a megnyulás folyamatában a megnagyobbodott rövid idejű elaszticitás területét, s ezáltal megfelel a reaktív sportmozgások lefutási idejének. További teljesítmény-növekedés úgy jön létre, hogy a koncentrikus fázisban az orsó-afferens kiegészítően aktivizálja az izmot.

Az izomorsó egy arányos - differenciált - érzékelő. A reflex-aktivitás és az általa meghatározott teljesítőképesség így aztán annál nagyobb, minél gyorsabban következik be a megnyulás. A freiburgi szimpozionon nagyon érdekes volt hallani, hogy a német magasugrók egészen tudatosan hangsúlyozzák az erőedzésükben a nyulás-rövidülés ciklusának gyors végrehajtását, s az ilyen terhelési formáknak igen nagy jelentőséget tulajdonítanak. A magasugrásnál a felugrás végrehajtásakor lemondanak a lábfejre való átgördülésről és a teljes talpfelület aktív letételét követelik meg. Itt igen nagy a megegyezés a teoretikusok ismeretei és az edzés-gyakorlat fejlődése között. Freiburgban az erőszintjüket vizsgált dobóknál, főként a súlylökőknél igen magas korreláció jött létre a lábfejszító maximális erőképesége és a súlypontemelkedést mérő teszt eredménye között. Az NSZK-beli magasugróknál ez az összefüggés feltűnően alacsony. Sok **szól** a mellett, hogy a magasugróknál a reaktív kontrakciós képességet, mint az erőtulajdonság viszonylag állandó /jellegzetes/ tényezőjét fejlesszék ki, mivel a maximális erő mellett az ugró-tesztnél kiegészítőleg meghatározza a teljesítményt.

AZ EGYES ERŐTÉNYEZŐK TESZTJEI

Az eddig leírt feladat, az erőtulajdonság térbeli - analitikus új szerkezete tulajdonképpen már feltételezi az ilyen tesztek létezését. Az alaptulajdonságokat olyan teszt formákkal kellene értékelni, amelyek lehetőleg csekély koordinációs követelményt állítanak. Ez egyben azt a kérdést is felveti, hogyan lehet és kell kialakítani az adott számhoz legközelebbi teszteket.

Ahhoz, hogy időegységenként az "izomképeség" a lehető legmagasabb erőértékeket realizálni tudja /sokszor gyorsserőként jelölik/ a következőket lehet felmérni:

- Izometrikus mérésnél a felfelé haladó erőgörbével izolálni lehet minden egyes ízület mozgását;
- Az izometrikus mérési eljárásnál a teljes kinyúlási lánc erőgörbáját fel lehet mérni;
- Mérni lehet a felugrás erőgörbáját, melyet erőmérő platformon regisztrálnak;
- Értékelni lehet a súlypontemelkedést mérő teszt különbségét, az egy lábas hármas- és ötösugrás eredményét és a 30 m-es vágtafutás eredményét.

Nyilvánvaló, hogy ezek a "gyorsserő tesztek" egyre erősebben függenek a speciális koordinációs alkalmazkodástól is. Ha következtetni kell a maximális és gyorsserő

/erő-idő hányados meghatározva!/ összefüggésére, egyáltalán nincs értelme az érvényes maximális erő-teszt eredményét a 30 m-es vágtafutás eredményével összehasonlítani. Ha a vizsgált atléták teljesítőképessége még messzemenően azonos /homogén kísérleti csoport/, akkor csaknem esetleges eredmények adódnak. Az ilyen eredményekből azonban nem lehet általánosítható következtetéseket levezetni.

Az erő - diagnózis - teszt eredményeit csak akkor lehet optimálisan értelmezni, ha az egyes atléták lényeges teljesítményparaméterei, valamint más hasonló és különböző teljesítményű atléták lehetőleg több megfelelő adata rendelkezésre áll. Ezen adatok összehasonlításából igen fontos tanulságok születnek a versenyzők edzésstratégiájához, következtetni lehet a kondíciósint és a sportteljesítmény nagyságának összefüggésére.

AZ EGYES ERŐTÉNYEZŐK SPECIFIKUS EDZÉSMÓDSZEREI

A teljesítményprofil meghatározza, hogy a szervezet milyen formában és milyen adaptációs mechanizmussal reagál az edzésre. Az edzéscélok és a terhelési profil meghatározza az edzésmódszert. Ehhez jön a sportgyakorlat, az edzéstartalom, s így konkrétizálódik az edzésforma. Az izom munkamódjával nem definiálható az edzésmódszer. Értelmetlen excentrikus, izometrikus vagy izokinetikus edzésmódszerről beszélni.

Egyes szerzőknél egyoldalú perspektíva hatol be a módszertanba az állóképességi edzés vonatkozásában.

Az állóképességi módszerre megfogalmazott osztályozást /ismétléses, intervall és állóképességi módszer/ minden kritika nélkül átviszik az erőedzésre. Ezek a kezdeményezések értelmetlenek, mert pl. az intervall módszernél a várható "hasznos pihenőidőt" pulzusfrekvenciával jelölik, amelyet a maximális erőedzésnél nem lehet használni. Hogyha a maximális és gyorsuló tulajdonságok által meghatározott adaptációs mechanizmusokat sokkal differenciáltabban határozzuk meg, akkor az edzésmódszereket ezekhez a tényezőkhöz igazodva specifikusan kell megtervezni.

A freiburgi Sportintézetben a különböző edzésmódszerek hatását hosszsmetszetű projektumok /tervek/ sorával szűrték ki. Az edzésperiódusok 6 héttől 20 hétig terjednek. Az eredményekből származó általánosított módszertani koncepciót már nyilvánosságra hozták. E helyen mindenesetre fel kell tenni azt a kérdést, hogy vajon az élsportolóknál is ugyanilyen módon mennek-e végbe az adaptációs mechanizmusok, mint a testnevelési főiskolásoknál, akiknél mérsékeltabb edzésállapotot feltételezhetünk. Elvileg semmi nem mond ellent ennek a feltevésnek. Mivel az élsportolóknál alig lehet olyan rendszeres hosszsmetszetű vizsgálatokat végezni, amelyeket összehasonlíthatnánk a különböző edzésmódszerek hatékonyságával, s így itt csak az egyéni edzések pontos regisztrálásával lehet megalapozott véleményhez jutni. Igen pozitívan nyilatkozik Allmann és Hoster /1971/ a sprinterek erőedzésénél a maximális terhelés alkalmazásáról. Ugyanakkor a hagyományos oktatás elutasítja ezeket a terhelési formákat. Az

irodalomban azonban nem találhatók meg a rendszeres vizsgálatok eredményei, vagy az egyes konkrét edzésfolyamatok negatív kihatásai sem.

A TERHELHETŐSÉG ÉS AZ ERŐEDZÉS GYERMEK- ÉS IFJUSÁGI KORBAN

Az elméletnek és a gyakorlatnak alig van olyan területe, amely annyi bizonytalanságot rejtene magában, mint ez. Jelenleg sincs olyan nézet, amely általános érvényű segítséget adna az élsporthoz a fejlődési folyamatok sokrétűségéről, s a viszonylag gyakran fellépő növekedési zavarokról. Végül el kellene döntenie a mennyiség és az intenzitás kérdését a felnövekvők testi alkatának megfelelően, teljesen egyénre méretezve. Milyen elégtelenek és részben értelmetlenek a tankönyvekben állandóan ismétlődő, figyelemzavarító nézetek, de a következő hiányzó szempontokra rá kell mutatni!:

- Gyermekkorban és az erős hosszanti növekedés időszakában, a pubertás fázisa közben, semmilyen erősítő edzés ne legyen!

Az ajánlott tartózkodás megakadályozza a mozgásapparátus sérüléseit, amelyeket a gyógygimnasztikában rendszeres erősítő edzéssel gyógyítanak.

- Semmilyen erőltetett erősítő edzés ne legyen mielőtt lezárulna a csontosodási folyamat. Az utolsó epifizis-fugák /nyílások/ az élet harmadik évtizedében zárulnak le. Az uszók erre az időpontra már kinőtték a csúcsteljesítmény korát!

- A gyermekkorban ne legyen semmilyen maximális terhelés. A játszótereken a gyerekek a mászás, az emelések, a függések és fordulatok közben folyamatos, maximális terhelést kapnak.

- Gyermekkorban ne legyen semmiféle súlyzós edzés! A súlyzóval nemcsak a maximálisan nagy, hanem az extrém alacsony terhelést is meg lehet egyénileg, s igen finoman határozni. Ezzel a megjegyzéssel természetesen nem akarjuk a féktelen erősítőedzést propagálni a gyermekkorban. De arra rá kell ébreszteni, hogy ennek eldöntéséhez még differenciáltabb nézetekre van szükség.

Fordította: ZINK TERÉZ



FEDETTPÁLYÁS R A N G L I S T A

1986

Összeállította:

NYIRŐ GYÖRGY /felnőtt/

és

KALOVITS ISTVÁN /ifjúsági,serdülő/

FÉRFIAK

60 m

Országos csucs: 6,65 Kovács Attila

Tatár István

1985. évi rangelső: 6,65 Kovács Attila

6,65	Tatár István	58	Bp.Honvéd
6,80	Nagy István	59	U.Dózsa
6,83	Kovács Attila	60	U.Dózsa
	Karaffa László	64	Bp.Honvéd
6,88	Szalma László	57	Vasas
6,89	Molnár Péter	66	MTK-VM
	Rezák Pál	66	Váci Izzó
6,91	Kiss Ferenc	55	Csepel
6,95	Szalai Csaba	61	Bp.Honvéd
	Karlik Pál	63	Bp.Honvéd
6,98	Utasi Sándor	67	Nagybátony
	Bagyula István	69	Csepel
	Hobinka Zsolt	67	Bp.Honvéd
6,99	Bakos György	60	U.Dózsa
	Babály László	57	U.Dózsa
7,00	Molnár Tamás	68	NYVSSC
7,01	Landauer Tamás	67	Bp.Spartacus
7,04	Tóth Sándor	68	ZTE
	Zajovics Csaba	69	ETO
7,05	Zsizsó István	66	Bp.Honvéd

200 m

Országos csucs: 20,84 Nagy István

1985. évi rangelső: 20,84 Nagy István

21,14	Nagy István	59	U.Dózsa
21,47	Szalai Csaba	61	Bp.Honvéd
21,55	Fetter György	63	Bp.Spartacus
21,56	Karlik Pál	63	Bp.Honvéd
21,70	Karaffa László	64	Bp.Honvéd
21,72	Menczer Gusztáv	59	U.Dózsa
21,95	Rezák Pál	66	Váci Izzó
22,05	Hobinka Zsolt	67	Bp.Honvéd
22,18	Bagyura József	59	Bp.Spartacus
22,18	Zsizsó István	66	Bp.Honvéd

22,24	Takács István	59	U.Dózsa
22,34	Bankó Pál	60	U.Dózsa
22,41	Komár Lajos	65	SZEOL-DÉLÉP
22,42	Simon Balla I.	58	U.Dózsa
22,47	Bágyi Róbert	67	GEAC
22,48	Zajovics Csaba	69	ETO
22,50	Tremmel László	58	Bp.Spartacus
22,50	Szatmári Zoltán	68	DMVSC
22,55	Szabó Csaba	65	U.Dózsa
22,58	Babetta József	64	BVSC



TATÁR ISTVÁN

400 m

Országos csucs: 46,69 Ujhelyi Sándor
 1985. évi rangelső: 47,13 Menczer Gusztáv

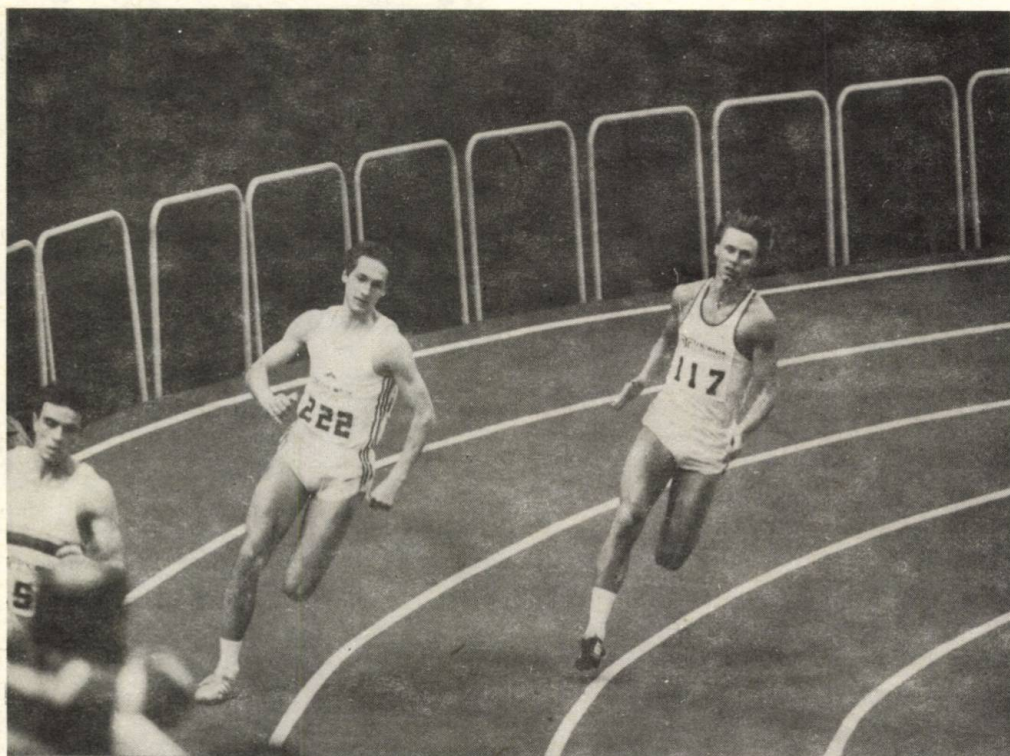
47,80	Menczer Gusztáv	59	U.Dózsa
48,05	Takács István	60	U.Dózsa
48,18	Szalai Csaba	61	Bp.Honvéd
48,23	Molnár Tamás	68	NYVSSC
48,49	Hencz Csaba	62	BEAC-MAFC
48,68	Martina Tibor	68	PMSC
48,6+	Szabó G. István	65	U.Dózsa
48,85	Bankó Pál	60	U.Dózsa
49,12	Pózner Béla	59	DMVSC
49,20	Mészáros Tibor	62	DKSE
49,34	Nagylaki Attila	67	U.Dózsa
49,37	Zsizsó István	67	Bp.Honvéd
49,42	Szabó Pál	66	DMVSC
49,49	Fetter György	63	Bp.Spartacus
49,54	Karlik Pál	63	Bp.Honvéd
49,43	Paulinyi Péter	57	ÉpítőK
49,79	Varga Attila	66	U.Dózsa
50,13	Szatmári Zoltán	68	Debr. SI
50,16	Budai László	65	Vasas
50,19	Szücs József	63	Bp.Honvéd

800 m

Országos csucs: 1:46,79 Bereczki József
 1985. évi rangelső: 1:49,03 Paróczai András

1:48,08	Szalai István	62	TBSC
1:48,53	Reichnach Ferenc	64	TBSC
1:50,96	Pócsai Tamás	63	TBSC
1:51,6+	Kiss János	58	U.Dózsa
1:51,92	Mészáros Tibor	62	DKSE
1:51,8+	Czakó Péter	66	Bp.Honvéd
1:52,01	Mallár Zsolt	62	Bp.Honvéd
1:51,9+	Zöld László	57	TBSC
1:53,83	Kerkai Attila	66	ZTE
1:54,4+	Nagylaki Attila	67	U.Dózsa
1:54,5+	Vraja László	65	BEAC-MAFC
1:55,0+	Kiss Attila	68	Ikarus
1:55,9+	Csörmök János	64	MVSC
1:56,89	Sipos Ferenc	58	Sz.MÁV-MTE
1:56,97	Czukur József	67	Bp.Honvéd
1:57,00	Szabó Mihály	63	Sz.MÁV-MTE
1:57,5+	Szepesi Tibor	68	Karcag
1:57,6+	Tóth István	68	KSI
1:57,94	Golubics Zoltán	63	K.Rákóczi
1:57,8+	Király Csaba	68	Ajka

Megjegyzés: + = kézi mérés



MENCZER GUSZTÁV /117/

1500.m

Országos csucs: 3:39,25 Knipl István

1985. évi rangelső: 3:39,25 Knipl István

3:41,43	K.Szabó Gábor	62	Bp.Honvéd
3:43,25	Tóth László	55	Bp.Honvéd
3:43,67	Szabó Tamás	61	PMSC
3:44,52	Knipl István	61	Bp.Honvéd
3:45,46	Szalai István	61	TBSC
3:46,38	Mallár Zsolt	62	Bp.Honvéd
3:47,0+	Zöld László	57	TBSC
3:47,90	Kozma Attila	60	Építők
3:48,90	Reichnach Ferenc	64	TBSC
3:49,90	Kardos István	64	Bp.Honvéd
3:52,34	Haraszti Zoltán	64	Bp.Honvéd
3:52,7+	Zelenák Zoltán	63	Csepel
3:53,48	Dittrich Richárd	62	ETO
3:54,13	Kovács József	67	Sz.Ikarus
3:55,38	Farkas Sándor	64	Sz.Ikarus
3:57,7+	Kiss Attila	68	Ikarus
3:58,6+	Holba Zoltán	68	KSI
3:59,78	Golubics Zoltán	63	K.Rákóczi

3000 m

Országos csucs: 7:48,81 K.Szabó Gábor

1985. évi rangelső: 7:49,84 K.Szabó Gábor

7:48,81	K.Szabó Gábor	62	Bp.Honvéd
7:59,34	Kozma Attila	60	Építők
7:59,2+	Knipl István	61	Bp.Honvéd
8:03,1+	Szabó Tamás	61	PMSC
8:07,48	Tóth László	55	Bp.Honvéd
8:10,8+	Kadlóth Zoltán	62	SKSE
8:11,38	Szász László	61	MVSC
8:13,75	Markó Gábor	60	Bp.Honvéd
8:15,55	Kovács József	67	Sz.Ikarus
8:18,2+	Orosz József	57	KVSE
8:21,8+	Bene János	57	Dunakeszi
8:24,1+	Velczenbach Tibor	62	Építők
8:24,60	Telek András	60	Veszprém
8:25,0+	Haraszti Zoltán	64	Bp.Honvéd
8:25,3+	Kardos István	64	Bp.Honvéd
8:26,2+	Zelenák Zoltán	63	Csepel
8:26,5+	Dittrich Richárd	62	ETO
8:31,4+	Káldy Zoltán	69	ETO
8:31,5+	Farkas Sándor	64	Sz.Ikarus
8:33,8+	Mátyus Attila	65	Bp.Honvéd
	Sinkó György	52	Bp.Honvéd

60 m gát

Országos csucs: 7,60 Bakos György

1985. évi rangelső: 7,60 Bakos György

7,75	Bakos György	60	U.Dózsa
7,87	Bodó Béla	59	DMVSC
8,06	Villányi Balázs	61	SZEOL-DÉLÉP
8,12	Simon-Balla István	58	U.Dózsa
8,20	Bágyi Róbert	67	GEAC
8,25	Lados Péter	62	BEAC-MAFC
8,30	Sárközi Lajos	67	Sz.MÁV-MTE
	Polgár Róbert	67	MIK-VM
8,36	Terhes Tibor	65	Sz.MÁV-MTE
8,42	Molnár Zsolt	67	MIK-VM
8,43	Kóti Gyula	66	ETO
8,59	Sió Levente	59	Videoton
8,62	Mártonffy Zoltán	65	Bp.Honvéd
8,69	Fábián Csaba	67	Bcsaba
8,70	Rákóczi György	66	U.Dózsa
8,73	Batovszki István	68	SKSE
8,93	Koroknai Tibor	66	GEAC
8,97	Sághy Antal	54	Hatvan



K.SZABÓ GÁBOR
az élen

5 km gyaloglás

Országos csucs: -

1985. évi rangelső: -

20:15	Veréb Rudolf	61	DVTK
20:30	Andrásfai Endre	44	Postás
20:36	Kánya Sándor	61	DVTK
21:11	Kollár István	62	DVTK
21:44	Kovács András	66	DVTK
21:53	Bai Zoltán	67	Építők
22:15	Dudás Gyula	66	SZVSE
22:48	Poldán Ferenc	67	TBSC
22:55	Drahota Mihály	67	SZVSE
23:09	Kéri Ferenc	58	SZVSE

10 km gyaloglás

Országos csucs: -

1985. évi rangelső: 42:29 Veréb Rudolf

41:57	Veréb Rudolf	61	DVTK
42:36	Kánya Sándor	61	DVTK
43:22	Major Ferenc	61	Sz.Haladás
44:00	Bajzáth Sándor	61	TBSC
44:08	Faragó Károly	61	DVTK
44:55	Kovács András	66	DVTK
	Bai Zoltán	67	Építők
46:37	Poldán Ferenc	67	GEAC
49:57	Fekete Zsolt	70	GEAC
50:12	Homoki István	68	GEAC

Magasugrás

Országos csucs: 2,26 Gibicsár István

1985. évi rangelső: 2,24 Németh Gyula

2,22	Németh Gyula	59	Csepel
2,20	Gibicsár István	57	DMVSC
	Jámbor József	57	Építők
2,18	Szendrei Zsolt	65	DMVSC
2,15	Raus Károly	63	PMSC
2,10	Frikker Márton	68	Tszmíklós
	Molnár János	66	Bcsaba
	Lengyel György	58	Építők
	Somogyvári Tamás	66	Bp.Honvéd
2,05	Szakály Zsolt	66	K.Rákóczi
	Gelencsér András	61	PMSC
2,00	Kelemen László	66	Lehel
1,98	Tóth Győző	68	KVSE
1,95	Perjési Péter	68	Debr.SI
	Geisz Ferenc	63	PVSK
	Rácz Róbert	69	PVSK
	Ferenczi Imre	59	PMSC
1,94	Bartos Tibor	68	Bp.Honvéd
1,92	Szilágyi Szilárd	69	BGYSE
1,91	Farkas Zoltán	70	Bp.Honvéd

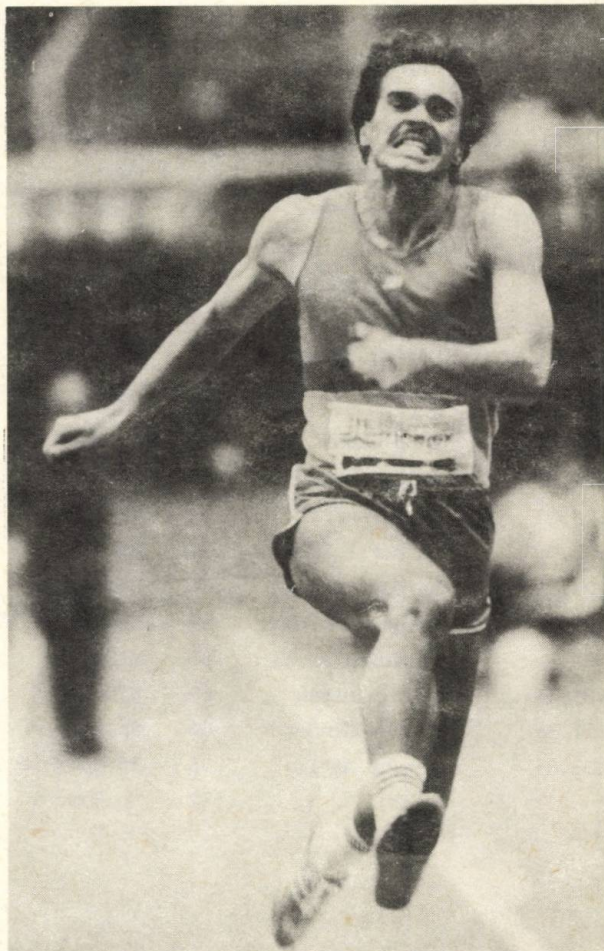
Távolugrás

Országos csucs: 8,24 Szalma László

1985. évi rangelső: 8,15 Pálóczi Gyula

Szalma László

8,24	Szalma László	57	Vasas
7,68	Szabó Zsolt	64	TFSE
7,66	Pálóczi Gyula	62	TBSC
7,47	Tóth Péter	59	ZTE
7,46	Szenczi László	59	TBSC
7,42	Simon Gábor	60	MTK-VM
7,32	Szekeres Attila	67	ZTE
7,30	Tóth Csaba	64	TBSC
7,25	Almási Csaba	66	TFSE
7,21	Olasz Tamás	65	Videoton
7,07	Laluja József	69	Váci Izzó
7,06	Boldis István	68	Sz.Dózsa
7,00	Szabó Dezső	67	U.Dózsa
	Brandt Tamás	64	Egri SE
6,93	Fábián Csaba	67	Bcsaba
6,85	Horváth Gyula	68	Sz.Dózsa
6,79	Karsai István	63	PMSC
6,75	Tóth Sándor	68	ZTE
6,71	Frikker Márton	68	Tszmíklós
6,66	Süle Szabolcs	68	KSI



SZABÓ ZSOLT

Hármasugrás

Országos csucs: 17,15 Bakosi Béla

1985. évi rangelső: 16,04 Kiss Tibor

16,93	Bakosi Béla	57	NYVSSC
16,09	Simon Gábor	60	MTK-VM
15,38	Erdélyi Géza	64	TBSC
15,28	Olasz Tamás	65	Videoton
15,25	Novák Gyula	60	SKSE
15,18	Katona Gábor	52	Bp.Honvéd
15,14	Andó Károly	62	NYVSSC
14,48	Boldis István	68	Sz.Dózsa
14,35	Frikker Márton	68	Tszmiklós
14,33	Ritter Gábor	68	PMSC
14,32	Kárpáti Péter	68	PMSC
14,31	Brandt Tamás	64	Egri SE
14,30	Bagi Zoltán	67	Bp.Honvéd
14,29	Kovács István	65	SZVSE
	Szalóki Gábor	63	SKSE
14,27	Pasqualetti Gábor	66	Építők
14,07	Laluja József	69	Váci Izzó
13,88	Gál Tibor	66	Sz.MÁV-MTE
	Papp György	65	Szh. TK
	Fekete Róbert	69	SZEOL-DÉLÉP

Rúdugrás

Országos csucs: 5,50 Salbert Ferenc

1985. évi rangelső: 5,25 Molnár Gábor

5,30	Molnár Gábor	64	Bp.Honvéd
	Bagyula István	69	Csepel
5,20	Makó Ernő	55	DMVSC
5,10	Bende Gusztáv	66	U.Dózsa
	Müller András	62	Csepel
5,00	Holl László	64	Csepel
4,90	Szabó Dezső	66	U.Dózsa
4,80	Ollári Béla	64	Bp.Honvéd
	Rákóczi György	66	U.Dózsa
4,70	Balogh László	67	U.Dózsa
4,60	Kovács Sándor	66	DMVSC
	Szigeti Attila	65	TFSE
4,50	Burger Béla	67	Csepel
4,40	Veisz János	47	Építők



BAKOSI BÉLA

Súlylökés

Országos csucs: 19,73 Kácsor István

1985. évi rangelső: 17,50 Ladányi Zsigmond

18,78	Szabó László	55	TBSC
18,14	Ladányi Zsigmond	61	SZEOL-DÉLÉP
17,81	Kóczyán Jenő	67	BEAC-MAFC
17,55	Ambrus László	59	ZTE
17,36	dr.Nagy György	42	BEAC-MAFC
17,27	Hlavati Attila	65	TBSC
16,04	Fehér Lajos	54	PMSC
15,47	Nikolausz Csaba	59	PMSC
15,46	Perneczker József	66	PMSC
15,08	Gurin Attila	59	Csepel
15,08	Hoffer József	56	TBSC
14,49	Tóth István	53	Sz.Dózsa
13,03	Csák József	67	PMSC

NŐK

60 m

Országos csucs: 7,40 Siska Xénia

1985. évi rangelső: 7,40 Siska Xénia

7,50	Ecsekiné Juhász E.	58	Sz.MÁV-MTE
7,58	Palombi Margit	61	TBSC
7,61	Szabó Éva	60	MTK-VM
7,63	Könye Irma	54	Bp.Honvéd
7,64	Gáspár Katalin	70	ZTE
7,68	Pácser Gabriella	66	TBSC
7,69	Nagy Radka	59	U.Dózsa
7,71	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
7,75	Einer Edit	69	K.Rákóczi
7,76	Ács Judit	66	ZTE
7,79	Csehi Andrea	65	MTK-VM
7,80	Osztertag Livia	65	TFSE
7,81	Mádai Mónika	68	DVTK
7,83	Hursán Edit	68	Bcsaba
7,85	Szekeres Judit	66	Sz.MÁV-MTE
7,89	Baráti Éva	68	Bp.Honvéd
	Mátrai Ágnes	70	MTK-VM
7,92	Drommer Helga	67	ETO
7,93	Molics Györgyi	67	U.Dózsa
7,94	Hettinger Szilvia	69	Ajka
	Kovács Ágnes	60	Építők

200 m

Országos csucs: 23,61 Orosz Irén

1985. évi rangelső: 24,24 Forgács Judit

24,34	Könye Irma	54	Bp.Honvéd
24,38	Forgács Judit	59	TBSC
24,90	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
25,10	Ács Judit	66	ZTE
25,26	Osztertag Livia	65	TFSE
25,35	Gáspár Katalin	70	ZTE
25,58	Erdélyi Andrea	67	Sz.Ikarus
25,65	Mádai Mónika	68	DVTK
	Szekeres Judit	66	Sz.MÁV-MTE
25,66	Kovács Ágnes	60	Építők
25,92	Kóczyán Judit	69	Lehel
26,00	Szélpálné Papp É.	67	SZEOL-DÉLÉP
26,04	Kozári Ágnes	66	ZTE
26,14	Baráti Éva	68	Bp.Honvéd
	Jurbán Éva	66	Építők
26,15	Bányai Ilona	62	Heves
26,21	Petróczi Ágnes	62	SZEOL-DÉLÉP
26,22	Majsa Rita	68	ETO
26,26	Ináncsi Rita	71	KSI
26,33	Sebők Zsuzsa	71	MTK-VM

400 m

Országos csucs: 52,94 Forgács Judit

1985. évi rangelső: 53,39 Szabó Erzsébet

54,24	Pál Ilona	57	Hatvan
55,05	Szopori Erika	63	SZEOL-DÉLÉP
55,14	Szekeres Judit	66	Sz.MÁV-MTE
55,78	Bátori Noémi	70	KSI
56,11	Forgács Judit	59	TBSC
56,18	Erdélyi Andrea	67	Sz.Ikarus
57,15	Szőke Erika	69	DMVSC
57,19	Kóczyán Judit	69	Lehel
57,25	Biacsics Elvira	64	TBSC
57,53	Bugya Mariann	64	Bp.Honvéd
58,16	Antók Zsófia	70	Bp.Honvéd
58,35	Csőke Andrea	68	KSC
58,41	Bányai Ilona	62	Heves
58,3+	Fülöp Zsuzsa	64	BEAC-MAFC
58,93	Jurbán Éva	66	Építők
58,8+	Kasza Edit	68	NYVSSC
59,04	Kozári Ágnes	66	ZTE
59,0+	Bálint Mónika	70	Ikarus
59,1+	Erős Edit	69	PMSC
59,7+	Marczona Tünde	70	Ajka



PÁL ILONA /30/

800 m

Országos csucs: 2:04,90 Biacsics Elvira

2:04,9+ Váczi Éva

1985. évi rangelső: 2:09,58 Csordos Rita

2:04,90	Biacsics Elvira	64	TBSC
2:06,98	Bugya Mariann	64	Bp.Honvéd
2:09,49	Rácz Katalin	65	ETO
2:10,19	Csordos Rita	67	Szh. TK
2:10,7+	Bartakovics Andrea	67	ETO
2:11,18	Bálint Mónika	70	Ikarus
2:12,73	Fülöp Zsuzsa	64	BEAC-MAFC
2:16,19	Kocsis Erika	67	Sz.MÁV-MTE
2:16,5+	Javos Anikó	71	DKSE
2:16,79	Majzer Ildikó	68	Sz.Ikarus
2:17,02	Hegyi Judit	66	SKSE
2:17,1+	Joó Anikó	67	Videoton
2:17,2+	Forgács Ágnes	69	Gyula
2:17,43	Hohn Timea	67	RSC
2:17,7+	Dér Andrea	71	Pécsi SI
2:18,9+	Simon Krisztina	68	K.Rákóczi
2:20,0+	Bédai Gizella	68	TBSC
2:21,26	Moró Timea	69	ETO
2:24,7+	Biri Katalin	70	Gyula
2:24,7+	Kóczián Judit	69	Lehel

1500 m

Országos csucs: 4:13,3+ Lipcsey Irén

1985. évi rangelső: 4:24,40 Brutóczki Judit

4:21,4+	Ágoston Zita	65	DKSE
4:41,9+	Bugya Mariann	64	Bp.Honvéd
4:23,1+	Brutóczki Judit	57	Bp.Honvéd
4:27,54	Rácz Katalin	65	ETO
4:29,21	Csordos Rita	67	Szh. TK

4:30,10	Szász Lászlóné	62	MVSC
4:32,14	Petrik Éva	62	Bp.Honvéd
4:32,81	Visnyei Márta	62	SZVSE
4:37,6+	Gombos Márta	67	ETO
4:43,3+	Javos Anikó	71	DKSE
4:43,5+	Nagy Andrea	69	ETO
4:43,7+	Harangi Mária	71	Karcag
4:44,2+	Cseh Katalin	64	SZVSE
4:45,17	Farkas Ágota	64	K.Rákóczi
4:46,28	Horváth Nikolett	68	Sz.MÁV-MTE
4:46,6+	Bálint Mónika	70	Ikarus
4:47,6+	Forgács Ágnes	69	Gyula
4:48,9+	Dér Andrea	71	Pécsi SI
4:49,93	Joó Anikó	67	Videoton
4:50,5+	Majzer Ildikó	68	Sz.Ikarus

3000 m

Országos csucs: 8:57,97 Szabó Karolina

1985. évi rangelső: 8:57,97 Szabó Karolina

9:02,64	Ágoston Zita	65	DKSE
9:08,51	Szabó Karolina	61	Bp.Honvéd
9:29,23	Visnyei Márta	62	SZVSE
9:42,23	Petrik Éva	62	Bp.Honvéd
9:48,38	Szász Lászlóné	62	MVSC
9:53,93	Cseh Katalin	64	SZVSE
9:55,8+	Gombos Márta	67	ETO
10:00,90	Nagy Andrea	69	ETO
10:12,3+	Farkas Ágota	64	K.Rákóczi
10:19,8+	Hardy Éva	66	ETO



10:26,50	Horváth Nikolett	68	Sz.MÁV-MTE
10:46,4+	Harangi Mária	71	Karcag
10:57,9+	Sztikay Katalin	70	PMSC

60 m gát

Országos csucs: 8,00 Siska Xénia

1985. évi rangelső: 8,00 Siska Xénia

8,09	Palombi Margit	61	TBSC
8,50	dr.Baranyai Ildikó	58	BEAC-MAFC
8,60	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
8,69	Nagy Andrea	67	Bp.Honvéd
8,76	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
8,78	Fekete Ildikó	66	DMVSC
8,80	Surugli Magdolna	67	Bp.Honvéd
8,83	Borsos Bernadett	68	ZTE
8,84	Drommer Helga	67	ETO
8,86	Rappai Mónika	67	TFSE
8,89	Szabó Mónika	65	SKSE
8,90	Ostertág Livia	65	TFSE
8,92	Bokor Edina	69	Haladás
8,96	Fejes Edit	67	Bp.Honvéd
9,01	Bajorics Zsuzsa	66	TFSE
9,03	Balogh Zsuzsa	66	DMVSC
9,07	Kovács Zsuzsa	67	DMVSC
9,08	Bolyi Andrea	71	DMVSC

3 km gyaloglás

Országos csucs: -

1985. évi rangelső: -

14:25	Hudi Rudolfné	54	Postás
14:41	Rosza Mária	67	Bcsaba
14:50	Szebenszki Anikó	65	DUSE
15:10	Kerti Eszter	68	GEAC
15:26	Szakonya Anikó	70	Bcsaba
15:41	Hrabovszki Éva	67	Bcsaba
15:43	Szabó Katalin	66	Haladás
15:55	Zsoffay Klára	70	VM-Közért
16:05	Illyés Ildikó	66	Bcsaba
16,09	Laurinyecz Mária	68	Bcsaba



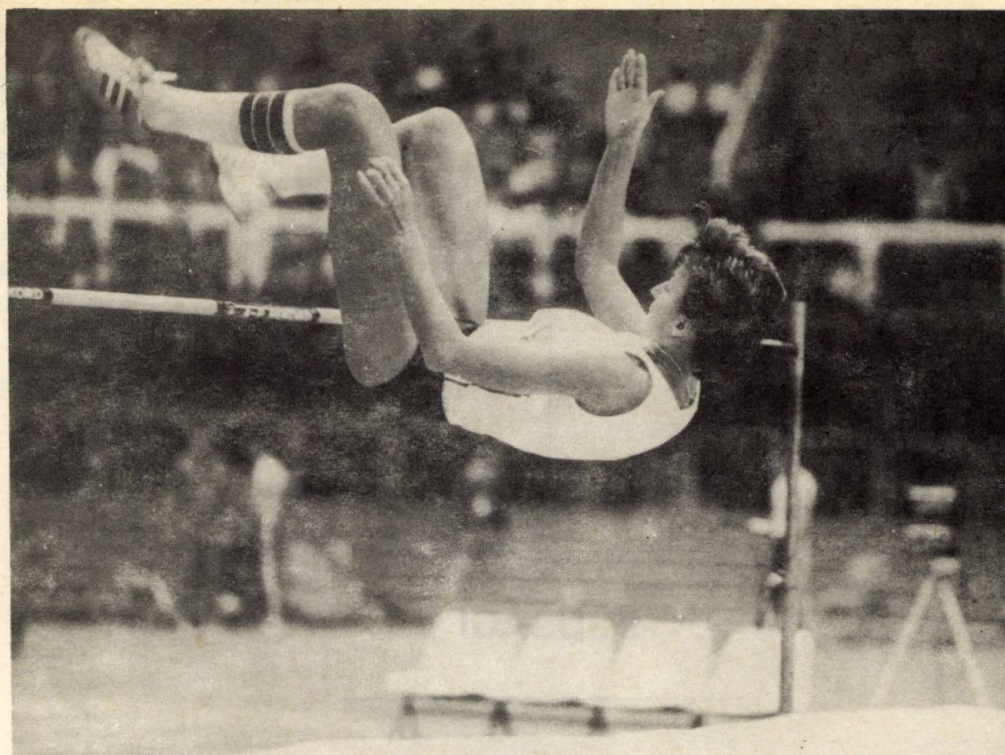
PALOMBI MARGIT

5 km gyaloglás

Országos csucs: -

1985. évi rangelső: 26:05 Alföldi Andrea

24:57	Sátorné Pócza Ildikó	61	Építő
25:05	Szebenszki Anikó	65	DUSE
25:11	Illyés Ildikó	66	Bcsaba
25:13	Horváth Katalin	67	Haladás
25:52	Benedek Krisztina	68	GEAC
26:24	Rosza Mária	67	Bcsaba
26:34	Kerti Eszter	68	GEAC
26:51	Laurinyecz Mária	68	Bcsaba
26:58	Hrabovszki Éva	67	Bcsaba
27:19	Szabó Katalin	66	Haladás



STERK KATALIN

Magasugrás

Országos csucs: 1,99 Sterk Katalin			
1985. évi rangelső: 1,91 Mátay Andrea			
1,88	Juha Olga	62	Vasas
1,84	Sterk Katalin	61	TBSC
1,81	Béla Emese	58	Csepel
1,80	Vajda Katalin	65	DMVSC
	Kovács Judit	69	DMVSC
1,78	Mátay Andrea	55	U.Dózsa
	Solti Krisztina	68	Sz.MÁV-MTE
1,75	Króh Judit	65	PMSC
1,74	Törőcsik Józsefné	62	Sz.MÁV-MTE
	Bölöni Eszter	70	Vasas
1,70	Ladányi Andrea	67	DMVSC
	Rappai Mónika	67	TFSE
	Mayer Ildikó	68	Dombóvár
	Szabó Tünde	69	Sz.Dózsa
	Bokor Edina	69	Haladás
	Laczká Ágnes	68	SKSE
	Fazekas Erzsébet	71	Veszprém
1,68	Szikszai Ágnes	70	Gyula
1,65	Pajor Beatrix	64	TFSE
1,65	Ancsin Tünde	71	Bcsaba
	Kovács Eszter	68	U.Dózsa
	Bokros Ágnes	68	Vasas
	Viroszt Beáta	69	NYVSSC

Távolugrás

Országos csucs: 6,65 Vanyek Zsuzsa			
1985. évi rangelső: 6,55 Vanyek Zsuzsa			
6,65	Vanyek Zsuzsa	60	Építők
6,30	Fekete Ildikó	66	DMVSC
6,08	Csapó Katalin	69	DMVSC
6,02	Pácser Gabriella	66	TBSC
5,98	Ostertág Livia	65	TFSE
5,87	Szabó Éva	60	MTK-VM
5,86	Balogh Zsuzsa	66	DMVSC
5,81	Kovács Judit	69	DMVSC
5,73	Mózes Katalin	67	TBSC
	Kovács Zsuzsa	67	DMVSC
5,71	Mihalkó Anna	64	NYVSSC
5,69	Gyuricska Natalia	69	DSI
5,65	Sille Zsuzsa	70	TBSC
5,62	Surugli Magdolna	67	Bp.Honvéd
5,60	Katarzsinszki Livia	67	ZTE
5,55	Bártfay Tünde	66	NYVSSC
5,53	Domonkos Anikó	65	SZEOL-DÉLÉP
5,52	Medovárszki Éva	69	Bcsaba
5,47	Márkus Edit	66	MTK-VM
5,41	Bozó Mariann	71	K.Rákóczi

Súlylökés

Országos csucs:	17,90	Bognár Judit
1985. évi rangelső:	16,87	Szélingerné Horváth Viktória
17,35	Vörösné Herth Hajnal	59 MTK-VM
16,38	Elekes Tünde	63 TBSC
15,02	Takács Mária	66 FTC
14,64	Tóbiás Veronika	67 TBSC
13,51	Szőlősi Judit	63 TFSE
	Nagy Lidia	64 TFSE
13,49	Stefanovics Mónika	70 Gyula
13,46	Kovács Emilia	68 PMSC
13,33	Rockenbauer Nóra	66 BEAC-MAFC
13,30	Bak Mariann	68 BKV-Előre

12,52	Bak Gabriella	68 Sz.MÁV-MTE
12,25	Fenyősi Ildikó	68 PMSC
12,12	Triff-Árkossy Mónika	68 TBSC
11,84	Rappai Mónika	67 TFSE
11,76	Soós Mária	66 PMSC
11,67	Frigyesi Ingrid	68 U.Dózsa
11,47	Jaksa Klára	71 VOSE
11,35	Ormai Hajnalka	67 PMSC
11,25	Nagy Ildikó	68 PMSC

IFJÚSÁGI

FIUK

60 m

Országos csucs:	6,76	Havas Endre
1985. évi rangelső:	7,02	Hobinka Zsolt
6,98	Bagyula István	69 Csepel
7,00	Molnár Tamás	68 NYVSSC
7,04	Tóth Sándor	68 ZTE
	Zajovics Csaba	69 ETO
7,09	Ivancsics Zsolt	68 FTC
7,16	Lángi László	68 Sz.MÁV-MTE
7,18	Kelecsényi János	68 BGySE
	Nagy Csaba	69 NYVSSC
7,20	Könyves Tóth Tihamér	68 KSC
7,24	Maróti Zsolt	68 DKSE
	Táncsics Gyula	68 Sopron

400 m

Országos csucs:	48,23	Molnár Tamás
1985. évi rangelső:	49,35	Nagylaki Attila
48,23	Molnár Tamás	68 NYVSSC
48,68	Martina Tibor	68 PMSC
50,13	Szatmári Zoltán	68 DMVSC
50,33	Kullai András	69 KSC
50,68	Ragó István	68 Heves
50,6+	Ivancsics Zsolt	68 FTC
50,77	Csillag Csab	69 Lehel
50,8+	Láng Tamás	68 FTC
51,07	Tercsák Tamás	68 Vasas
51,09	Váradi Jenő	69 DMVSC

200 m

Országos csucs:	21,26	Havas Endre
1985. évi rangelső:	22,43	Hobinka Zsolt
22,48	Zajovics Csaba	69 ETO
22,50	Szatmári Zoltán	68 DMVSC
22,80	Ivancsics Zsolt	68 FTC
22,88	Lángi László	68 Sz.MÁV-MTE
22,99	Kelecsényi János	68 BGySE
23,14	Alexa Szabolcs	69 SZEOL DÉLÉP
23,0+	Maróti Zsolt	68 DKSE
23,1+	Csirzó Antal	68 Sz.Dózsa
	Jankovszki Igor	68 Volán
	Süle Szabolcs	68 KSI

800 m

Országos csucs:	1:52,18	Czakó Péter
1985. évi rangelső:	1:55,69	Tallós Péter
1:55,0	Kiss Attila	68 Ikarus
1:57,5	Szepesi Tibor	68 Karcag
1:57,6	Tóth István	68 KSI
1:57,8	Király Csaba	68 Ajka
1:58,5	Fekete Zoltán	68 Tungsram
1:59,2	Erdei Tibor	68 SZIM Vasas
2:00,0	Horváth Csaba	68 K.Rákóczi
2:00,5	Holba Zoltán	68 KSI
2:00,8	Németh Zoltán	69 GEAC
2:01,0	Margittai Ákos	68 ETO

1500 m

Országos csucs: 3:48,3 K.Szabó Gábor

1985. évi rangelső: 4:05,3 Czukor József

3:57,7	Kiss Attila	68	Ikarus
3:58,6	Holba Zoltán	68	KSI
4:00,8	Király Csaba	68	Ajka
4:06,2	Gombkötő Béla	68	Bcsaba
4:07,2	Javos Zoltán	69	DKSE
4:09,8	Hajnal Zoltán	68	PVSK
	Szepesi Tibor	68	Karcag
4:10,1	Babits Zoltán	69	DKSE
		68	Csepel
4:10,2	Kárpáti Zsolt	68	Ajka

3000 m

Országos csucs: 8:21,3 Nagy Béla

1985. évi rangelső: 8:40,95 Holba Zoltán

8:31,4	Káldy Zoltán	69	ETO
8:46,4	Holba Zoltán	68	KSI
8:50,5	Javos Zoltán	69	DKSE
8:54,9	Zabari János	68	KVSE
8:59,1	Babits Zoltán	69	DKSE
9:01,0	Janovecz Tamás	68	KSI
9:10,5	Kikilai Zoltán	68	KSI
9:37,7	Magyar János	69	GEAC
9:38,1	Licskó Zsolt	69	BMTE
9:38,7	Fekete Csaba	68	GEAC

60 m gát /99 cm/

Országos csucs: 7,98 Bágyi Róbert

1985. évi rangelső: 7,98 Bágyi Róbert

8,23	Szücs Béla	69	GEAC
8,26	Szatmári Zoltán	68	DMVSC
8,29	Batovszki Zoltán	68	SKSE
	Kozics Lajos	68	Videoton
3,53	Róth Zoltán	69	BVSC
8,59	Süle Szabolcs	68	KSI
8,61	Jankovszki Igor	68	Volán
8,66	Herczegh István	68	KSC
8,71	Elek Péter	68	KSI
8,72	Lőrincze Tibor		

Kézi mérésrel:

8,2+	Herczegh István	68	KSC
	Kozics Lajos	68	Videoton
	Szücs Béla	69	GEAC
8,5+	Róth Zoltán	69	BVSC
	Vasas Zsolt	69	Ikarus

10 km gyaloglás

Országos csucs: -

1985. évi rangelső: -

49:57	Fekete Zsolt	70	GEAC
50:12	Homoki István	68	GEAC
50:31	Szilvay Attila	69	BEAC-MAFC
51:12	Vőő György	68	GEAC
52:01	Tóth Zsolt	70	DVTK

Magasugrás

Országos csucs: 2,12 Pál Ferenc

1985. évi rangelső: 2,04 Tresch András

2,10	Frikker Márton	68	Tszmiklós
1,98	Tóth Győző	68	KVSE
1,95	Perjés Péter	68	DMVSC
	Rácz Róbert	69	PVSK
1,94	Bartos Tibor	68	Bp.Honvéd
1,92	Szilágyi Szilárd	69	BGYSE
1,90	Gris Zoltán	68	KVSE
	Kordé Zsolt	68	PMSC
1,88	Makszin Áron	69	TFSE
1,85	Lőrincze Tibor	69	Videoton
	Marik Balázs	69	SZEOL-DÉLFP

Távolugrás

Országos csucs: 7,35 Szenczi László

1985. évi rangelső: 7,28 Szekeres Attila

7,07	Laluja József	69	Váci Izzó
7,06	Boldis István	68	Sz.Dózsa
6,85	Horváth Gyula	68	Sz.Dózsa
6,75	Tóth Sándor	68	ZTE
6,71	Frikker Márton	68	Tszmiklós
6,66	Süle Szabolcs	68	KSI
6,65	Steverteczky Zsolt	69	KSI
6,58	Táncsics Gyula	68	Sopron
6,55	Nagy Ákos	68	KVSE
6,51	Kárpáti Péter	68	PMSC

Hármasugrás

Országos csucs: 15,48 Erdélyi Géza

1985. évi rangelső: 15,04 Kovács István

14,98	Boldis István	68	Sz.Dózsa
14,35	Frikker Márton	68	Tszmiklós
14,33	Ritter Gábor	68	PMSC
14,32	Kárpáti Péter	68	PMSC
14,07	Laluja József	69	Váci Izzó
13,88	Fekete Róbert	69	SZEOL-DÉLFP
13,80	Almádi Antal	68	Bcsaba
13,68	Ojtó Csaba	69	PMSC
13,53	Németh László	69	BEAC-MAFC
13,39	Baráth Sándor	69	Csepel

Rudugrás

Országos csucs: 5,30 Bagyula István
1985. évi rangelső: 5,00 Bagyula István

5,30	Bagyula István	69	Csepel
4,30	Bakos Tibor	69	Gyula
3,80	Bognár László	68	Sonron
	Herczegh István	68	KSC
	Könyves-Tóth Tihamér	68	KSC
3,40	Bagi Árpád	68	Bcsaba
	Hegedüs Zsolt	68	KSC

Súlylökés

Országos csucs: 18,14 Kóczyán Jenő
1985. évi rangelső: 18,14 Kóczyán Jenő

15,50	Taar Csaba	68	DMVSC
15,15	Márton Attila	68	PMSC
14,72	Farkas Zsolt	68	KSC
14,31	Rózsa Zsolt	68	Bcsaba
14,21	Nagy Ákos	68	KVSE
14,13	Verebes János	69	PMSC
14,06	Bányai Gyula	70	BEAC-MAFC
13,86	Husti János	69	Sz.Dózsa
13,56	Melis Attila	69	Tszmiklós
13,44	Lukácsi Zoltán	69	Sz.Dózsa

LÁNYOK

60 m

Országos csucs: 7,64 Gáspár Katalin
1985. évi rangelső: 7,4+ Károlyi Zsuzsa

7,75	Einer Edit	69	K.Rákóczi
7,81	Mádai Mónika	68	DVTK
7,83	Hursán Edit	68	Bcsaba
7,89	Barati Éva	68	Bp.Honvéd
7,94	Hettinger Szilvia	69	Ajka
7,96	Bagoly Csilla	68	NYVSSC
	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
8,03	Czigler Anna	68	DKSE
8,05	Kovács Anikó	69	ZTE
8,06	Belkó Ildikó	68	U.Dózsa

200 m

Országos csucs: 24,74 Erdélyi Andrea
1985. évi rangelső: 24,74 Erdélyi Andrea

25,65	Mádai Mónika	68	DVTK
25,92	Kóczyán Judit	69	Lehel
26,14	Barati Éva	68	Bp.Honvéd
26,22	Majsa Rita	68	ETO
26,41	Petrucz Erika	69	DKSE
26,51	Szőke Erika	69	DMVSC
26,99	Baán Anikó	69	GEAC
	Einer Edit	69	K.Rákóczi
27,15	Penkala Szilvia	69	MTK-VM
27,20	Horváth Gabriella	69	KSI

Kézi méréssel:

25,4+	Mádai Mónika	68	DVTK
25,7+	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
	Kóczyán Judit	69	Lehel
25,8+	Einer Edit	69	K.Rákóczi
26,0+	Eperjesi Beáta	69	Gyöngyös
26,1+	Erős Edit	68	PMSC
26,2+	Barati Éva	68	Bp.Honvéd
	Csapó Katalin	69	DMVSC
26,3+	Kasza Edit	68	NYVSSC
	Majsa Rita	68	ETO

400 m

Országos csucs: 55,73 Erdélyi Andrea
1985. évi rangelső: 56,3+ Erdélyi Andrea

57,15	Szőke Erika	69	DMVSC
57,19	Kóczyán Judit	69	Lehel
58,35	Csöke Andrea	68	KSC
58,8+	Kasza Edit	68	NYVSSC
59,1+	Erős Edit	69	PMSC
59,90	Hédai Gizella	68	TBSC
60,20	Simon Katalin	68	TBSC
60,39	Simon Krisztina	68	K.Rákóczi
60,4+	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
60,6+	Moró Timea	69	ETO

800 m

Országos csucs: 2:09,58 Csordos Rita
1985. évi rangelső: 2:09,58 Csordos Rita

2:16,79	Majzer Ildikó	68	Sz.Ikarus
2:17,2+	Forgách Ágnes	69	Gyula
2:18,9+	Simon Krisztina	68	K.Rákóczi
2:20,0+	Hédai Gizella	68	TBSC
2:21,26	Moró Timea	69	ETO

2:24,7+	Kóczián Judit	69	Lehel
2:25,2+	Kérész Éva	69	Spartacus
2:25,4+	Doktor Mária	68	Haladás
2:28,2+	Erős Anikó	68	SZIM Vasas
2:32,5+	Györfi Szilvia	69	Csepel

1500 m

Országos csucs: 4:22,06 Ágoston Zita

1985. évi rangelső: 4:33,8+ Gombos Márta

4:43,5+	Nagy Andrea	69	ETO
4:46,28	Horváth Nicolette	68	Sz.MÁV-MTE
4:47,6+	Forgács Ágnes	69	Gyula
4:50,5+	Majzer Ildikó	68	Sz.Ikarus
5:10,5+	Kóczián Judit	69	Lehel
5:11,0+	Kiss Beáta	69	DKSE
5:17,1+	Fertály Zita	68	Bp.Honvéd
5:21,0+	Kaltenecker Márta	68	ETO
5:21,7+	Fodor Andrea	69	Karcag
5:23,0+	Tóth Anikó	69	DKSE

3000 m

Országos csucs: 9:57,19 Gombos Márta

1985. évi rangelső: 9:57,19 Gombos Márta

10:00,90	Nagy Andrea	69	ETO
10:26,50	Horváth Nicolette	68	Sz.MÁV-MTE
11:07,8+	Pusztai Enikő	68	FTC
11:12,9+	Herda Edina	69	Debr.SI
11:13,4+	Majzer Ildikó	68	Sz.Ikarus
11:26,9+	Kerti Eszter	68	GEAC
11:55,9+	Benedek Krisztina	68	GEAC

60 m gát

Országos csucs: 8,53 Csehi Andrea

1985. évi rangelső: 8,67 Kalamár Andrea

8,76	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
8,83	Borsos Bernadette	68	ZTE
8,84	Bálint Zita	71	Csepel
8,92	Bokor Edina	69	Haladás
9,08	Bólyi Andrea	71	Debr.SI
9,09	Paták Helga	69	MTK-VM
9,17	Csapó Katalin	69	DMVSC
	Karczag Ildikó	70	Váci Izzó
9,23	Czillik Magdolna	69	Váci Izzó
9,37	Nagyistók Erika	70	Veszprém

Kézi mérésrel:

9,0+	Csapó Katalin	69	DMVSC
------	---------------	----	-------

5 km gyaloglás

Országos csucs: -

1985. évi rangelső: -

25:52	Benedek Krisztina	68	GEAC
26:34	Kerti Eszter	68	GEAC
26:51	Laurinyecz Mária	68	Bcsaba
27:20	Sári Katalin	68	DUSE
29:10	Béres Márta	69	Bcsaba
32:27	Ákoshegyi Zsuzsa	69	GEAC

Magasugrás

Országos csucs: 1,85 Mátay Andrea

1985. évi rangelső: 1,84 Solti Krisztina

1,80	Kovács Judit	69	DMVSC
1,78	Solti Krisztina	68	Sz.MÁV-MTE
1,70	Bokor Edina	69	Haladás
	Laczka Ágnes	68	SKSE
	Mayer Ildikó	68	Dombóvár
	Szabó Tünde	69	Sz.Dózsa
1,65	Bokros Ágnes	68	Vasas
	Kovács Eszter	68	U.Dózsa
	Viroszt Beáta	69	NYVSSC
1,64	Ballagó Márta	68	Lehel

Távolugrás

Országos csucs: 6,11 Fekete Ildikó

1985. évi rangelső: 5,85 Deák Katalin

6,08	Csapó Katalin	69	DMVSC
5,81	Kovács Judit	69	DMVSC
5,69	Gyuricska Natália	69	DMVSC
5,52	Medovárszki Éva	69	Bcsaba
5,39	Tóth Andrea	69	Haladás
5,38	Belkó Ildikó	68	U.Dózsa
5,36	Einer Edit	69	K.Rákóczi
5,35	Lendvai Beatrix	68	PMSC
5,34	Baán Anikó	68	GEAC
5,27	Mócza Melinda	68	Vasas

Súlylökés

Országos csucs: 14,93 Takács Mária

1985. évi rangelső: 14,47 Tóbiás Veronika

13,46	Kovács Emilia	68	PMSC
13,30	Bak Mariann	68	BKV-Előre
12,52	Bak Gabriella	68	Sz.MÁV-MTE
12,12	Triff-Árkossy Anikó	68	TBSC
11,67	Frigyesi Ingrid	68	U.Dózsa
11,16	Nagy Ildikó	68	PMSC
10,59	Kiss Andrea	68	Sz.Dózsa
10,57	Hadházi Timea	69	Debr.SI
11,39	Tóth Judit	69	Haladás
11,28	Balasi Bernadette	69	Sz.MÁV-MTE

SERDÜLŐ

FIUK

60 m

7,17	Simon György	70	Videoton
7,26	Gaszner József	71	U.Dózsa
7,41	Trencsényi Attila	70	KSI
7,46	Balla Csaba	70	Vasas
7,48	Nemesvári Norbert	70	BGYSE

200 m

23,33	Simon György	70	Videoton
23,55	Trencsényi Attila	70	KSI
23,6+	Gaszner József	71	U.Dózsa
24,1+	Nyerkus László	70	KSC
24,2+	Buczilla Tibor	70	NYVSSC
	Kollár István	70	TBSC
	Kücsön Tibor	70	Kisvárdá

400 m

52,16	Trencsényi Attila	70	KSI
52,1+	Turcsics János	70	PMSC
53,1+	Nánási Péter	70	BGYSE
53,49	Csiszár Zsolt	70	KSI
53,4+	Horváth Attila	70	MTK-VM
	Pruzsina Attila	70	TBSC

800 m

2:01,4+	Vörös László	70	K.Rákóczi
2:01,7+	Major Imre	70	Debr.SI
2:01,99	Kubik Zsolt	71	KSI
2:03,0+	Zilahy István	70	Ikarus
2:04,9+	Baski Imre	71	FTC

1500 m

4:07,2	Sipos János	70	Mezőtur
4:11,3	Vörös László	70	K.Rákóczi
4:15,7	Adamis István	70	KSI
4:18,3	Varga Attila	70	Videoton
4:20,1	Baski Imre	71	FTC

3000 m

9:04,3	Sipos János	70	Mezőtur
9:11,9	Kubik Zsolt	71	KSI
9:12,6	Adamis Iván	70	KSI
9:12,8	Vörös László	70	K.Rákóczi
9:16,1	Rónai László		

60 m gát /76,2 cm/

8,50	Balla Csaba	70	Vasas
8,54	Medve Béla	70	SKSE
8,64	Durkó Gábor	70	Debr.SI
8,70	Trencsényi Attila	70	KSI
8,79	Kovács Dusan	71	BGYSE

Magasugrás

1,91	Farkas Zoltán	70	Bp.Honvéd
1,88	Kelemen József	70	DKSE
	Tikász László	70	Hnánás
1,85	Czinger Zsolt	70	KSI
	Futó Péter		

Rúdugrás

4,20	Rohánszki Pál	70	Csepel
3,60	Bujtor Zoltán	71	U.Dózsa
	Mihály Csaba	70	U.Dózsa
3,20	Erdei Sándor	70	Spartacus
	Maróti Gábor	71	U.Dózsa

Távolugrás

6,43	Gaszner József	71	U.Dózsa
6,31	Varga István	70	Sz.Dózsa
6,28	Kovács Dusan	71	BGYSE
6,21	Kollár István	70	TBSC
6,09	Molnár László	70	H.Hun B.

Hármasugrás

13,73	Iglódi Ervin	70	Mezőtur
13,04	Bokker István	70	Bp.Honvéd
12,79	Turcsics János	70	PMSC
12,67	Kukucska Károly	70	U.Dózsa
12,66	Krekács László	70	CVSE

Súlylökés /5 kg/

12,25	Bányai Gyula	70	BEAC-MAFC
14,40	Horváth Zoltán	70	DKSE
14,26	Góth József	70	ZTE
14,01	Kulcsár János	70	Saujhely
13,35	Balla Csaba	70	Vasas

LÁNYOK60 m

7,64	Gáspár Katalin	70	ZTE
7,89	Mátrai Ágnes	70	MTK-VM
7,98	Fazekas Erzsébet	71	Veszprém
	Sebők Zsuzsa	71	MTK-VM
7,99	Ináncsi Rita	71	KSI

200 m

25,35	Gáspár Katalin	70	ZTE
26,26	Ináncsi Rita	71	KSI
26,33	Sebők Zsuzsa	71	MTK-VM
26,35	Mátrai Ágnes	70	MTK-VM
27,09	Cziráki Andrea	70	KSI
	Vincze Vera	70	ETO

Kézi mérés:

25,4+	Gáspár Katalin	70	ZTE
26,1+	Bátori Noémi	70	KSI
	Mátrai Ágnes	70	MTK-VM
26,4+	Komlóssy Zsuzsa	70	Bp.Honvéd
26,6+	Antók Zsófia	70	Bp.Honvéd
	Sebők Zsuzsa	71	MTK-VM

400 m

55,78	Bátori Noémi	70	KSI
58,16	Antók Zsófia	70	Bp.Honvéd
59,0+	Bálint Mónika	70	V.Ikarus
59,7+	Marczona Tünde	70	Ajka
60,73	Vincze Veronika	70	ETO

800 m

2:11,18	Bálint Mónika	70	Ikarus
2:16,5+	Javos Anikó	71	DKSE
2:17,7+	Dér Andrea	71	Pécsi SI
2:24,7+	Biri Katalin	70	Gyula
2:25,1+	Horváth Mónika	70	Spartacus

1500 m

4:43,3+	Javos Anikó	71	DKSE
4:43,7+	Harangi Mária	71	Karcag
4:46,6+	Bálint Mónika	70	Ikarus
4:48,9+	Dér Andrea	71	Pécsi SI
4:58,1+	Kádár Enikő	70	Gyula

3000 m

10:46,4+	Harangi Mária	71	Karcag
10:57,9+	Szitzai Katalin	70	PMSC
11:06,9+	Galbács Angelika	71	Gyula
11:14,2+	Sumina Erika	70	Bp.Honvéd
11:14,6+	Kádár Enikő		

60 m gát /76,2 cm/

9,05	Bálint Zita	71	Csepel
	Karcag Ildikó	70	Váci Izzó
9,09	Bólyi Andrea	71	Debr.SI
9,19	Gergács Anikó	71	ETO
9,33	Szikszai Ágnes	70	Gyula

3 km gyaloglás

15:26	Szakonya Anikó	70	Bcsaba
15:55	Zsoffay Klára	70	VM-Közért
16:30	Rakics Rita	71	VM-Közért
17:20	Veres Hajnalka	70	Bcsaba
17:49	Pusztai Gabriella	70	KSI

Magasugrás

1,74	Bölöni Eszter	70	Vasas
1,70	Fazekas Erzsébet	71	Veszprém
1,68	Szikszai Ágnes	70	Gyula
1,65	Ancsin Timea	71	Bcsaba
1,64	Baran Ildikó	71	FTC

Távolugrás

5,65	Sille Zsuzsa	70	TBSC
5,41	Bozó Mariann	71	K.Rákóczi
5,33	Pintér Ágnes	70	Mezőtur
5,27	Lendvai Katalin	71	PMSC
	Sárosi Gabriella	70	TBSC

Súlylökés

13,49	Stefanovics Mónika	70	Gyula
11,47	Jaksa Klára	71	VOSE
11,00	Ináncsi Rita	71	KSI
10,98	Polgár Andrea	71	MTK-VM
10,60	Oláh Anikó	70	Csepel

AZ ULTRA-



MARATONISTA

Ugy látszik, hogy ez a 29 éves görög sportoló minden idők legnagyobb hosszútávfutója az ultramaratoni távokon. Minden versenyén világcsucst dönt vagy az adott versenyen addigi legjobb eredményét adja át a multnak. Foglalkozását tekintve karbantartó munkás a görögországi Tripoli stadionban. Versenyeredményei megdöntenek minden korábbi elképzelést arról, hogy az emberi szervezet mit bír ki a hosszútávfutás terén. Olyan óriási előnnyel győzi le versenytársait, hogy valószínű küzdelem csak a második helyért lehetséges. A rekordokat nem nagyon igyekszik megjavítani. Tudja, hogy jövőre vagy még azután is tud majd újabb csucsokat felállítani.

Az első nagy versenye 1983. szeptemberében a görögországi Spartathlon volt. Ennek során megismételték Pheidippides legendás futását Athéntől Spártába /a távolság 246,23 km/. Három órával előbb futott be, mint a második legjobb helyezett... Sokan még azt is kétségbe vonták, hogy valóban végigfutotta a távot. A kételkedők azonban hét hónap múlva kénytelenek voltak elhallgatni, miután Ausztriában, a mintegy 320 km-es dunamenti háromnapos versenyen mind a három szakaszban első lett. Egy kilométert halál-pontosan mindig 4'22" alatt tett meg. Versenyezni valójában a szervezőkkel versenyzett: az ellenőrzőpontokra gyakran ő ért előbb oda, mint azok.

A nagy New York-i Hatnapos Futóversenyen Kourosz egy 1888 óta fennálló csucst döntött meg. Az atlétikának ez a legrégebben fennálló csucsa 1004 km-t jelentett. Kourosz - miután az első két napon 428 km-rel világcsucst javított - a hat nap alatt összesen 1022,860 km-t tett meg.. A verseny júliusban, nagy melegben zajlott le...

Sok vita kísért a Colac Hatnapos Futóversenyt az ausztráliai Viktória államban. Kourosz néhány száz méterrel a cél előtt megállt, hogy a szervezőkkel bizonyos pénzügyi kiadásokat megvitasson. Leült a pályára, vitatkozott, majd miután megegyezésre jutottak, folytatta a versenyt és új, 1023,191 km-es világcsucst állított fel.

Szédületes versenyeredményeit hosszan lehetne sorolni. Ausztráliában a Sydney - Melbourne távolságot /965,6 km/ öt nap és öt óra alatt tette meg, több mint egy teljes nappal megelőzve a második legjobbat. Az utvonallal mentén mintegy 10 000 görög gyűlt össze, hogy lelkesen biztassák honfitárukat. Tavaly szeptemberben New Yorkban részt vett a 24 órás Sri Chinmoy versenyen. A rajt reggel 8-kor volt. Ugyanezen a napon söpört végig az Egyesült Államok keleti partján a Gloria hurrikán. A vihar a Flushing Meadows Park egymérföldes körpályáját sem kímélte. Kouroszt azonban sem a viharos szél, a bőségesen zuhogó eső vagy az éjszaka sötétje nem tartotta vissza. Mire a 24 óra eltelt, újabb világcsucs született: 286,461 km /átlagsebesség:11,94 km/óra/.

Mi lehet a titka a csodálatos eredményeknek? Az erős edzések? Kourosz saját bevallása szerint naponta mintegy 20 km-t fut, s nem követ semmiféle különleges rendszert. Előfordul, hogy egyik nap fut, a másik nap nem.

Talán valamilyen különleges diétát fogyaszt? Saját bevallása szerint azt eszi, amit eléje tesznek. Hire ment, hogy vegetáriánus és soha sem eszik húst. Ebből csupán annyi igaz, hogy szereti a vegetáriánus kosztot, de néha húst is eszik: havonta egyszer... Az öt faggató újságíróknak végül is elárulta, hogy mégis van egy különleges étel, amit a versenyek közben szokott fogyasztani, a melomakaront. Ez egy népi étel, amely csak Görögországban kapható, karácsony táján. Lisztből,

mézből, tojásból készül, néha diót tesznek a tejére...

A siker titka Kourosz személyiségében rejlik: a fizikai képességek és a szellemi hozzáállás kombinációjában. Középiskolás kora óta versenyez: 16 éves korában a három legjobb görög futó között volt 1500 és 3000 m-en. Többször indult maratoni versenyeken is. Észrevette, hogy a 42 km megtétele után könnyűszerrel vissza tud futni a még versenyző társaihoz. Legjobb maratoni eredményét, a 2:24:01-et Magyarországon érte el 1984-ben. Legjobban a 100 km fölötti versenyeket szereti,

ilyenkor fut egy szakaszt, pihen egy keveset, majd újra fut, s ez így megy a táv végéig.

Amikor az újságírók megkérdezték: mit ajánl az ambiciózus ultramaratoni futóknak, ezt mondta: használják többet az eszüket és edzenek kevesebbet. Tartalékolják erejüket magára a versenyre. Felesleges naponta 30-40 km-t futni. Legyenek pozitív gondolataik: a sikerre gondoljanak, ne a kellemetlenségekre. Bizzanak önmagukban és az eredményeik is jobbak lesznek.

-i-s

HOL IS VAN DZSIBUTI?

A kérdés 1983-ban a helsinki VB maratonija közben merült fel először. A táv 25. km-énél ugyanis egy ismeretlen nevű futó, valami Robleh Djama állt az élre és ott is maradt a következő 5 km-en Rob de Castella, Waldemar Cierpinski és a többi nagy név előtt. Így aztán az újságírók között nagy kavardás támadt, hiszen hozzánk hasonlóan ők sem tudtak jóformán semmit Dzsibutiról.

De aztán mivel Robleh elfáradt és 2:24-es idővel 47.-nek ért célba, a hírközlés egyszerű felálgolásnak tudta be a dolgot. Eljött 1984., Los Angeles és Robleh megint ott volt, de ez alkalommal honfitársa Ahmed Saleh és Cher, arke Abdilahi is csatlakozott hozzá. Az eltelt idő alatt azonban Robleh 2:11:25-tel és Saleh is 2:11:52-vel nyertek már maratont Franciaországban.

De még Robleh olimpiai 8. helyezése is kevés volt ahhoz, hogy felkészítse a maratoni futók táborát és az egyszerű rajongót az áprilisi Világ Kupa sikerre. A minden eddigi leggyorsabb hajráversenyen Dzsibuti meggyőzően nyerte a csapatver-

senyt Saleh győzelmével, Robleh 3. és Abdilahi 7. helyével. Saleh és Robleh hirtelen a 2. és a 6. helyet szereztek meg a táv örökranglistáján. A kérdés azonban megmaradt: Hol is van Dzsibuti és ki ezek a futók?

Dzsibuti száraz kisország, amely Afrika keleti partján ékelődik szomszédai közé. Északról, nyugatról és nagyrészt keletről is Etiópia határolja ezt a 400 ezres lakosu, két és fél magyarországnyi területű országot. Egyike a világ legkietlenebb és legszegényedettebb országainak. A munkanélküliség állandóan 70% körül hullámzik és az egy főre jutó éves jövedelem 400 \$.

Az összes dzsibuti futó 20-as éveik elején belépett a hadseregbe miután a sivatagi pásztorok kemény életmódján nevelkedtek. Robleh, aki most tiszt a seregben és a csoport leggyakorlottabb tagja, mint sivatagi nomád, élete első 23 évének jó részét pásztorként marhák, birkák, kecskék őrzésével töltötte. Futva s gyalogosan keresett vizet, legelőt a sivatagban az állatok számára. Életének nagy részét a futás töltötte ki. Hozzá hasonlóan a többiek is állataikkal együtt futottak a sivatagban.

Az edzéslehetőségek aligha a legjobbak Dzsibutiban. Az ország még meg kell hogy építse első atlétika: pályáját, de a futók kis csapatát a hadsereg és az atlétikai szövetség már 1980-ban Franciaországba küldte /országuk egykor Francia Szomália volt/, hogy elmeneküljenek a hőségtől. Ott Jackie Fourmier védőszárnyai és irányítása alá

kerültek, aki azt mondja, hogy a dzsibutiakban sokkal nagyobb lehetőségek lakoznak, mint saját honfitársalban és végül 2:04-et fognak futni maratonin.

A fontainebleau-i edzőtáborban rendesen teljesítik a napi 50-60 km-üket. Muzulmán vallásuk törvényeivel összhangban pénteken pihennek. Programjuk nem is teljes és nem is tudományos - 90 percet futnak reggel és ismér 90 percet délután, - mondta Jos Hermens a Nike atléták egyik képviselője, aki néhányszor meglátogatta őket Franciaországban. Ezek a versenyzők boldogok, igazi természetes futók, akik a kis részletekkel nem sokat törődnek.

A chicagói Amerika-maraton előtt a Dzsibuti Atlétikai Szövetség elnöke a vendégek fogadótermében pihent, amikor egyszerre csak ujságírók kordonja vette körül. Nagyon kíváncsiak voltak, hogyan futottak a dzsibuti maratonisták előzőleg, áprilisban 2:08:09-et, 2:08:26-ot és 2:10:33-at a Világ Kupán. Soha azelőtt nem futott három futó közel sem ilyen gyorsan ugyanabból az országból azonos versenyen. Még Frank Shorter is azt sugallta, hogy a dzsibutiak biztosan vérdoppingot használtak.

Az ujságírók egyike közvetlenül is feltette a kérdést Chirdonnak, a szövetség elnökének, aki először félreértve azt, érthetetlen választ adott. Később a tolmács segítségével megismételt kérdésre magából kikelve kiáltotta: - Soha! A mi futóink nem ismerik a gyógyszereket. Ugy futnak, ahogy az természetes számukra.

Még meggyőzőbbnek bizonyult, az, ahogy Chicagóban és New Yorkban futottak. Robleh Djama olyan jó állapotban futott, hogy 2:08:08-cal Afrika-csucsot állított fel. A verseny előtt Robleh azt mondta a riportereknek, hogy három okból is fut. A hazájáért, mert szereti a sportot /különösen a maratont/ és most a pénzért is. Egy chicagói győzelem pénzdíja 35.000 \$ volt, ami sokáig eltart egy országban, ahol a téplálék kevés és nagy része importált.

Ahmed Saleh-t a csoport 29 éves korelnökét egy időre megijesztették a felhőkarcolók New Yorkban. - Most hogy először jövök New Yorkba túl sok nagy épületet látok és félek - mondta. De, nem látok semmi rosszat és az emberek kedvesek. Néhány nap múlva aztán Saleh megváltoztatta a véleményét a rajtpénzekkel kapcsolatban tapasztaltak miatt, amit más élvonalbeli futók kaptak. - Mérges vagyok, nagyon mérges - mondta. 20.000 dollárt kellett volna kapnom, de csak 8000 lett belőle. A pályán ki fogom adni a mérgemet! Így is lett. Saleh a New York-maraton féltávján 1:03-as idővel haladt át és a táv egy pontján két egész perces előnyre tett szert a második helyen futó későbbi győzteshez az olasz Pizzolatoval szemben. Habár az utolsó mérföldeken lelassult és 2:12:19-cel másodikként ért célba, a kivülálló számára világos volt, hogy ő az a futó, akit érdemes figyelni. Nyilatkozatában azt is elmondta, hogy minden alkalommal megpróbál világcsucst futni. - Jó futó vagyok. Ha most nem sikerült, majd jövőre csinálom meg. A legjobb akarok lenni a maratonin, de amíg nem lesz meg a világ-csucs, addig nem leszek a legjobb.

A dzsibutiak második helyezései New Yorkban és Chicagóban újra kihangsúlyozták nem mindennapi maratoni adottságaikat és a jövőjük iránt támadt kíváncsiságot.

- Programunk még mindig fiatal és nem sokat vártunk 1984-től és 85-től - mondta Chirdon.

- De 1988-ra úgy gondoljuk igazán jónak kell lennünk.



TERMÉSZET + SPORT = EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft

FUTÁS AFRIKÁÉRT

Budapest, 1986. május 25. 17.00 óra

