

ATLETIKA

1 9 9 1

A MAGYAR ATLETIKAI SZÖVETSEG LAPJA ♦ 1991. JANUÁR-FEBRUÁR ♦ ÁRA: 48 Ft

40-515

24.



10050860
TF Könyvtár



tricotex
BUDAPEST

TRICOTEX H-1052 Budapest, Tanács krt. 26. Tel.: 361/118-3333, Telex: 22-6756 trico h, Telefax: 361/117-6314

ATLÉTIKA

35. évfolyam 1-2 szám, 1991. január-február

TARTALOM

Schulek az új elnök	2
Hajlékonyság, az ízületek mozgáskiterjedése	4
Szabó Dezső erős mezőnyben lett első	12
Split a számok tükrében	14
Lapáton a volt NDK edzők számai	17
Ultramaratonisták találkozója	18
Válogatott viadalok	19
Csak egy váltócsúcs	24
Könyörtelenül	26
Szintek és szintesek	28
Lesz-e harmadik változat?	33
Egyesületi pontverseny	35
Dombok között Duatlon	37
Kropkó itthon nem féltisten	39
Kupafutás	41

Atlétika '91.

A Magyar Atlétikai Szövetség Lapja

Megjelenik havonta

Kiadja az AXA Kft.

1125. Budapest Mátyás Király u. 5.

Felelős kiadó: Magyar Hídkó ügyvezető igazgató

Készült: a Raszter Print Kft. nyomdájában

1067. Budapest, Csengery u. 64-66.

A szerkesztőség címe: Magyar Atlétikai Szövetség

1143. Budapest, Dózsa Gy. út 1-3.

Telefon: 134-0785

Felelős kiadó: dr. Facskó István

Ífőszerkesztő: Török Ferenc

Olvasószerkesztő: Krasovec Ferenc

Terjeszti a Magyar Posta

Előfizethető bármely hírlapkészbesítő postahivatalnál,
a Magyar Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapfizetési és Lapellátási Irodánál.

(HELIR) Budapest, XIII. Lehel u. 100/a.,

közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással.

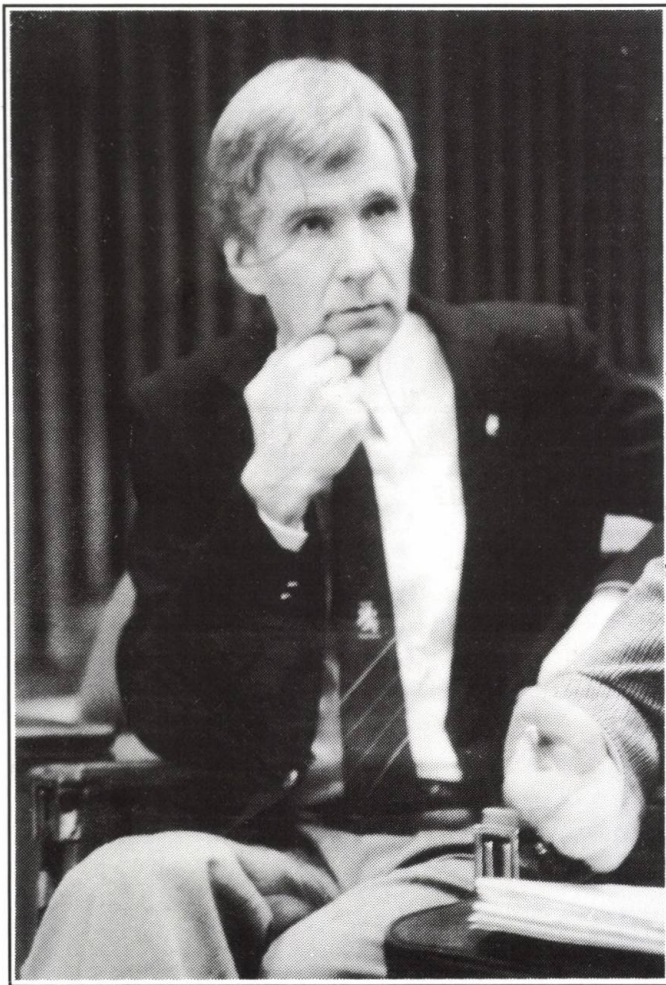
Számonként kapható

a Magyar Atlétikai Szövetségben.

1991. 1-2. szám

ISSN 0571-799

Választottak az atléták SCHULEK AZ ÚJ ELNÖK



Volt már vezetőedző, most elnök lett

nök munkáját. ÍEzt követően köszöntötték a tavalyi év legjobb atlétáit és jutalmakat adták az atlétikáért fáradhatatlanul tevékenykedőknek. Az év atlétája a férfiaknál **Szabó Dezső** és **Gécsek Tibor** lett (edzőjük Fejes Zoltán, illetve Németh Pál), a nőknél a gerelyhajító **Hartai Katalin** lett ez a büszke cím (edzője dr. Radák Zsolt). Az atlétikáért érdemérem arany plakettjét kapta **Iglódi Mihály**, az ötvenes évek világhírű magyar futóiskolájának megteremtője és **Németh Béla** 85. születésnapja alkalmából, edzői munkájának elismeréséül. Kijutott a köszönetből és az elismerésből a szponzoroknak is, — Adidas, Tricotex, Müszertachnika, Hungária Biztosító —, amelyek nélkül lényegesen szűkösebb anyagiak álltak volna az atléták rendelkezésére.

A választás előtt az egyik jelölt, Gyulai István visszalépett. Egyúttal felszólította a jelenlévőket, ne szavazzanak Németh Miklóra sem, mert a magyar atlétika jelenlegi helyzetében nem ilyen elnökre van szükség. Hanem inkább olyanra, mint Schulek Ágoston, az egykori rúdugró, a TF rektorhelyettese. Miután Schulek vállalta az elnök jelöltséget, felkerült a szavazó listára Németh Miklós mellé. Azt sejteni lehetett, hogy szoros lesz a verseny a két jelölt között, mert a maga területén mindketten sokat, hasznosat tehetnek az atlétikáért.

Felmorajlott a terem, amikor dr. Istenes Vilmosa számláló bizottság elnöke ismertette a szavazás végeredményét. Eszerint 140 küldött, 140 szavazatot adott le. Schulek Ágoston 78, Németh Miklós 61 voksot kapott, egy személy tartozkodott a szavazásból. Schulek Ágoston természetesen nagyon örült és ezt mondta: „Bízom a győzelemben, most végre bebizonyosodott, hogy vezető edzőként sem bennem volt a hiba, hanem az akkori

Nagy napra ébredtek az atléták február 16-án. A TF dísztermében megtartott közgyűlésükön ugyanis arról kellett dönteniük: ki legyen ezentúl a MASZ elnöke. Két jelölt volt, aki eséllyel pályázott: az egykori olimpiai bajnok, volt világcsústartó gerelyhajító **Németh Miklós**, és a szintén volt atléta, ma tévériporter, az IÁÁF tanácsának tagja, **Gyulai István**.

Ez a közgyűlés is úgy kezdődött, mint a többi: az elmúlt időszak értékelésével, a volt elnök, **Kaszás Ferenc** beszámolójával, a napirendi pontok ismertetésével. Ezzel együtt a jelenlévők gondolatai, már az elnök választás körül jártak. Pedig **Kaszás Ferenc** mindent elkövetett, hogy magára irányítsa a figyelmet. Beszért elnökségének másfél esztendejéről, az eredményekről, a hiányosságokról, a tapasztalatokról. Elmondta azt is: nyugodtan áll fel az elnöki székből, mert nem egy csődbe jutott, szétzüllött sportágtól búcsúzik, hanem egy fejlődés szakaszába lépett, szép jövő előtt álló társaságtól.

Tiszteletlét tette a közgyűlésen **dr. Aján Tamás** a MOB főtitkára és **Gallov Rezső** az OTSH elnöke is. Mindkét sportvezető ígéretet tett arra: akárki is lesz az új elnök, az eddiginél lényegesen hatékonyabban támogatják majd a sportágot erkölcsileg és anyagilag egyaránt.

A beszámolók után ismertették az új alapszabály-tervezetet. Kisebb vita után eldőlt, hogy ezentúl az eddiginél lényegesen kisebbm hététagú elnökség segíti majd az el-



Az év atlétái — Szabó, Gécsek, — két régi nagysággal Táborival és Rózsavölgyivel

sportvezetésben.” Németh Miklós így értékelte a végeredményt: „Most másodszor veszítettem. Történjen bármi, harmadszor már nem indulok. Úgy látszik a magyar atlétikában azt vallják: mindenki más, csak ne én legyek az elnök. Ebből levonom a szükséges konzekvenciát.” Gyulai István így kommentálta a szavazást: „Meggyőződésem, jó döntés született. Amennyiben felkérnek, szívesen tevékenykedek alelnökként a magyar atlétikáért. Minden adott ahhoz, hogy egy ideális trió irányítsa a sportágot. Schuleké lesz a szakmai munka, én a nemzetközi területen hasznosítom magam, Miklós pedig felkérjük a gazdasági terület irányítójának.”

Azóta az újonnan választott elnökség megtartotta első ülését, így remélhetőleg új időszámítás kezdődött a magyar atlétikában, amely remélhetőleg eredményekben is megmutatkozik majd.

H. M.



Kit válasszunk?

HAJLÉKONYSÁG, AZ ÍZÜLETEK MOZGÁSKITERJEDÉSE

Az ízületek mozgáskiterjedése olyan motoros-kondicionális és koordinációs képesség, amely lehetővé teszi, hogy akaratlagos mozgásainkat egy adott ízületben nagy amplitudóval végezhessük el. Az ízületi mozgáskiterjedés szinonimájaként használják még a hajlékonyság (flexibilitás), mozgékonyág, lazaság, elasztikusság stb. kifejezéseket is. Az *ízületi hajlékonyság tehát olyan képessége az egyénnek, amely testének valamely ízületében nagy mozgáskiterjedést tesz lehetővé.*

A sportgyakorlatban általános és speciális hajlékonyságot különböztetünk meg. Az *általános hajlékonyság* fogalmát használják a mindennapi élet területén, de használják abban az értelemben is, hogy a sportoló valamennyi ízületében aránylag nagy mozgáskiterjedéssel rendelkezik. A *speciális hajlékonyság* azt jelenti, hogy az egyes atlétikai ágak képviselői néhány ízületben nagyfokú hajlékonyságot mutatnak, más ízületben viszont nem. (Pl. a gátfutók csípőízületben, a dobók a medence és a válltengely egymáshoz képest történő elfordulásában stb.). Ezen belül létezik aktív és passzív hajlékonyság is.

Aktív hajlékonyság: az ízületben létrejövő mozgáskiterjedést a sportoló saját izomerejével hozza létre. Ez létrejöhet dinamikus és statikus feltételek mellett is (dinamikus: az ízületi elmozdulások különböző sebességű és gyorsulási tendenciájú feltételek mellett jönnek létre; statikus: a dinamikus feltételek között létrejött ízületi mozgáskiterjedés bizonyos ideig történő megtartása).

Passzív hajlékonyság: az ízületi elmozdulás külső erő (társ

segítsége, test tehetetlensége, sportszer) hatására jön létre. A passzív hajlékonyság ugyancsak létrejöhet dinamikus és statikus feltételek mellett is. A legnagyobb ízületi mozgáskiterjedést passzív feltételek mellett lehet elérni. A passzív feltételek mellett mért ízületi szögváltozás mértéke sejteti az egyén „potenciális lehetőségeit”. Aktív hajlékonyság esetében a dinamikus feltételek mellett mért ízületi elmozdulás mindig nagyobb, mint a statikus.

Ízületeink mozgáskiterjedését, kb. 30 ízületben tudjuk mérni. Az ízületi hajlékonyság funkciója, rendeltetése és kiterjedése minden ízületben más és más. Az ízületek mozgáskiterjedését a *passzív mozgatórendszer* (csontok, porcok, kötőszövetek, szalagok) és az *aktív mozgatórendszer* (izmok) határozzák meg. Természetesen az ízületi mozgáskiterjedést befolyásolja az ízületek formája, az ízületi felszínek struktúrális károsodása, az izom elasztikussága, az izom feszülése, az inter- és intramuszkuláris koordináció, az izom sérülése, az életkor, a nem, a pszichikai állapot, a környezeti hatások (hőmérséklet, napszak), az ízület jellegzetes igénybevétele, a fáradtság és a bemelegítés (az izom belső hőmérséklete).

Az ízületi tok, az inak és szalagok csak kis mértékben befolyásolják az ízületek mozgáskiterjedését, ugyanis az inak, szalagok, faszíjak és tokok mechanikus tulajdonságait kollagén rostjaik vastagsága, feszülése és felépítése határozzák meg. Az említett struktúrák a létrejövő külső és belső erőket lényeges átalakítás nélkül viszik át a vázelemekre, mivel a rostfelépítés fajtája a különböző hatásokkal szemben igen magas fokú szilárdságot biztosít. Ezeknél a

struktúráknál csak igen nagy terhelésnél jöhet létre megnyúlás, deformálás. Az inak és a szalagok tehát rendkívül erősek, de nem elasztikusak. Rugalmassági együtthatójuk kb. tízszer kisebb, mint az izomszöveté. Egy ízületben lejátszódó mozgásnál az in kb. 10 %-a, a bőr 11 %-a, az ízületi tok 35 %-a és az izom, valamint kötőszöveti hüvelye kb. 41 %-ban fejt ki ellenállását a létrejött teljes ízületi mozgás alatt.

Láthatjuk, hogy az izom és a hozzá tartozó kötőszöveti hüvelye, valamint kötőszöveti tokja tartalmazza a legtöbb elasztikus elemet. Tehát a közös faktor az izom nyúlékonyága, amely döntő módon befolyásolja az ízület mozgáskiterjedését. Ha az ízületet áthidaló izmok nem nyúlékonyak, hanem feszesek, akkor az ízületi mozgáskiterjedés mértéke csökken, holott az ízület felépítése lehetővé tenne nagyobb ízületi szögváltozást.

Mivel az atlétikai versenyszámok mozgásmintázata nagy különbségeket mutat, így a rövidtávfutók, gátfutók, ugrók és dobók más-más ízületekben mutatnak nagy ízületi mozgáskiterjedést.

Az ízületek mozgáskiterjedése nagymértékben befolyásolja a sportteljesítményeket. Az ízületi mozgáskiterjedés mozgáskoordinációs probléma is. Az a sportoló, aki nem rendelkezik a versenységének megfelelő ízületi hajlékonysággal, az sok erőt használ fel a mozgásban részt vevő izmok megnyújtására, ezzel gazdaságtalanul használja fel meglévő energiáit. Az atlétikai mozgások különböző formáinál az ellentétes működésű izompárok egyidejű működésének — melynek rendkívüli jelentősége van a mozgások finomításában és gradiációjában — számtalan

fokozata lehetséges. A jó koordináció azt jelenti, hogy csak azok az izmok lépnek akcióba, amelyek a mozgás végrehajtása szempontjából szükségesek, míg a többi izom megközelítően nyugalmi tónusra jellemző feszülést mutat. A teljesítmény fokozásának egyik lényeges kérdése az, hogy az izmok hogyan hatnak egymásra. A működés során antagonistá funkciót betöltő izmok mennyire képesek megnyújtani a rövidülés bekövetkezése előtt a mozgásirányba ható izmokat és fordítva. Ezért a nagy gyorsasággal lefolyó atlétikai mozgásoknál fontos az izom *ellazulási képessége*, a nyújtással szembeni ellenállása is.

feszülését, kontrakcióját. Azonban ahhoz, hogy az agonista izmok gazdaságosan működjenek, elasztikus antagonistákra van szükség, és ez természetesen fordítva is igaz. A nem kellő nyúlékonyságú, feszes antagonistá izmokorán lefékeznek a mozgást, ezzel rontják az agonista izmok rövidülési sebességét. A feszes, „kötött” izomzatú sportolók sérülékenyebbek, nem beszélve arról, hogy a mozgások elcsúsztatásában is hátrányban vannak a flexibilis izomzatúakkal szemben.

Az ízületi mozgáskiterjedés meghatározóit jól szemlélteti a következő táblázatos összefoglaló (Grosser, M. 1979 után):

zók is erőteljesen befolyásolják. Az ízületi mozgáskiterjedés anatómiai megadott lehetőségei csak jól előkészített nyúlékony izomzattal együtt használhatók ki. Ezért szükségesnek tartjuk az izom rugalmas tulajdonságairól és fejlesztésének lehetőségeiről is szólni.

Az izom rugalmas tulajdonságai

Említettük, hogy a dinamikus végrehajtott mozgásoknál az izom hosszúságának és feszülésének periódikus váltakozása figyelhető meg. A mozgás során az izom szinte állandóan hosszirányú igénybevételnek van kitéve. Ezért izmaink rugalmassága döntően

Meghatározottság	Kedvező	Kedvezőtlen
Életkor	gyermekkor (14-ig)	felnőttkor
Izmok és szalagok nyúlékonysága	nagyfokú nyújthatóság, agonista és antagonistá izmok jó együttműködése	alacsony nyújthatóság, kedvezőtlen együttműködés
Izom ingereltség	ellazulási képesség	ellazulási gátoltság
Emocionális ingereltség, pszichikus feszültség	alacsony fokú	túl erős, túl hosszú
Biomechanikai-anatómiai	adott emelő és szabadságfok optimális hasznosítása	a természetes emelőviszonyok nem hasznosítása
Napszak	10-12, 16 órától	reggeli órákban
Külső hőmérséklet	18° C felett	18° C alatt
Melegítés	kielégítő és lassan fokozódó	túl kevés vagy túl gyors
Fáradás	fáradás nélkül	erőteljes fáradtság
Edzés	1 óráig	1 órán túl vagy nagyon kemény edzés

Igaz ugyan, hogy a koordinált mozgások esetében a fellépő gátló impulzusok megakadályozzák a működés során az antagonistá funkciót betöltő izmok reflektorikus folyamat által közvetített

A felsorolt teljesítmény-meghatározó komponensek alapján az ízületi mozgáskiterjedést nem tekinthetjük tisztán motoros-kondicionális képességnek, mivel azt a motoros-koordinatív ténye-

befolyásolja mozgásainkat, annak teljesítményét. Fontos tehát, hogy megismerjük az izomrugalmasság alapjait és azokat a módszereket, amelyek segítik izmaink rugalmasságának fejlesztését.

Az izom mindkét irányban inban folytatódik, amellyel az eredési és tapadási pontokon biztosítják az izom felfüggesztését, a csont-felszínekhez való csatlakozást. (1. ábra) Az izomállományban létrejövő kontrakciós erők és a külső erők az inak közvetítésével jutnak el a vázlelmekre. Amikor az izom rugalmas tulajdonságait vizsgáljuk, akkor az izmot teljes egészében kell figyelembe venni a fehérje-, a kötőszöveti és az inállománnyal együtt. A kutatókat már a múlt század közepétől izgatta, hogy az említettek közül melyik struktúra, milyen mértékben felelős az izom rugalmasságáért. Lényeges figye-

lembe venni azt, hogy a nyugvó (nem ingerelt) izom nem ideálisan rugalmas, nem követi a szervesen anyagokra jellemző Hooke-törvényt, amely szerint a külső nyújtóerővel szemben mindig arányos megnyúlás következik be. A nyugvó izomnál pedig a nyújtás előrehaladtával egységnyi hosszváltozás eléréséhez nagyobb erőre van szükség. Ez azt jelenti, hogy a nyugvó izom rugalmassági együtthatója növekvő terhelésre növekszik.

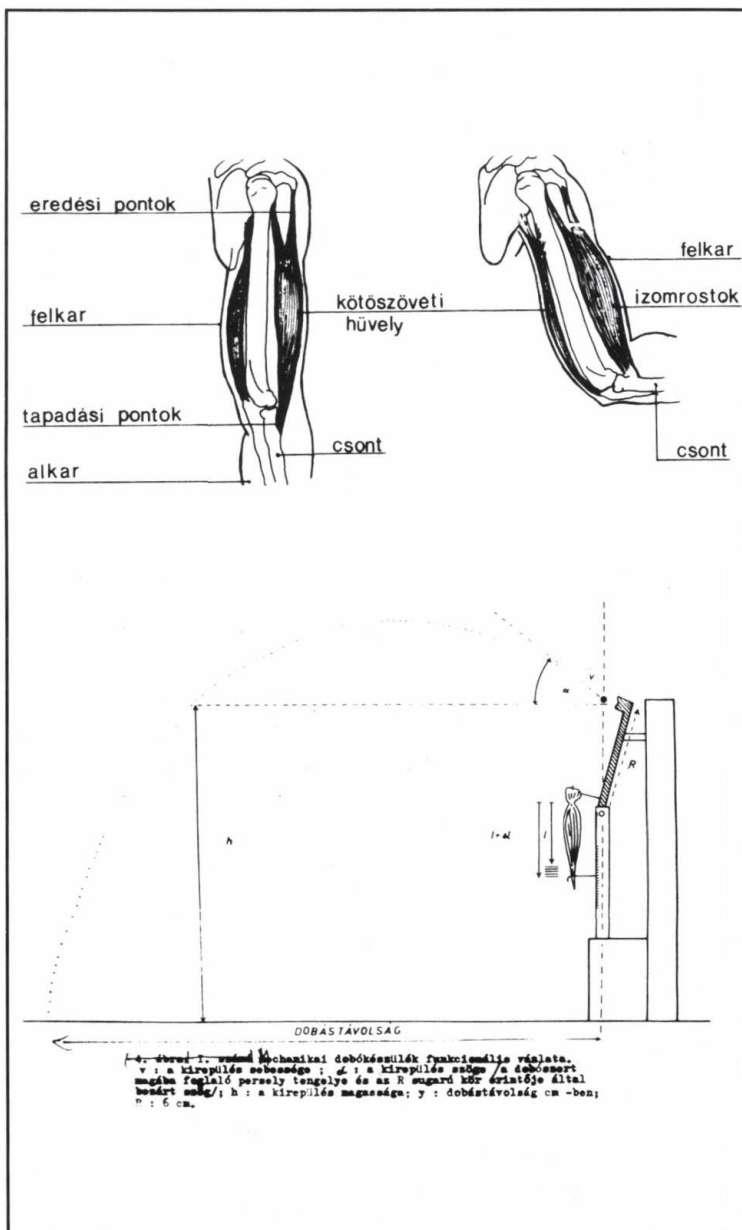
Az izom elsődleges funkciója a feszülés. Tekintetbe kell venni, hogy ez a feszülés nemcsak akkor lép fel, ha az izom rövidül, hanem akkor is, ha az izom megnyúlik.

Az izom passzív rugalmasságának vizsgálatára olyan készüléket szerkesztettünk, amely az izom rugalmas teljesítményét az atlétikai dobásokhoz hasonlóan, dobástávolságban mérte. (2. ábra) A készülék olyan erőátviteli szerkezet, amelyen az erő karja sokkal rövidebb, mint a teher karja, tehát kis izomhosszváltozás a hajlítókár nagy elmozdulását hozza létre. Azért konstruáltunk ilyen szerkezetet, hogy formázzuk az emberi szervezetre jellemző emelőkar-viszonyokat. (1. ábra)

A 2. ábrán láthatjuk, hogy a felfüggesztett és az azt követően megnyújtott izom ereje, egy mechanikai átviteli szerkezet segítségével egy ólomgolyóra hatott és azt kirepítette. Az elért dobástávolság (az izomhossz függvényeként) az izom rugalmassági együtthatóját fejezte ki.

A 3. ábrán látható, hogy a nyújtás fokozásával — az izom rugalmas tulajdonságai miatt — a dobástávolság egyre meredebben növekszik. Ez azzal magyarázható, hogy a passzív izom az előzetes nyújtás során rugalmas energiát halmoz fel, amely a nyújtóerő megszűnése után visszatérül. Az excentrikus szakaszban (előzetes nyújtás) kifejlődő erők a nyújtási szakasz végén helyzeti energia formájában tárolódnak, majd a főszakaszban ezek az erők ismét visszalakulnak mozgási energiává és befolyásolják a mozgásirányba ható munkavégzést. Tehát a nyújtás hatására „rugalmas energia” tárolódik az izomban.

A különböző atlétikai mozgásoknál létrejövő előzetes megnyújtás mértéke függ az adott versenyszám mozgástechnikai követelményeitől és az izom előfeszítésének mértékétől. A megnyújtás addig tart, amíg az alacsony tónusú vagy a különböző előfeszítési értékkel rendelkező izom az adott nyújtóerő mozgásenergiáját fel nem emészt. Ezután az előzetes nyújtásba fektetett nyújtóerő mozgásenergiája rugalmas energiaütközés által történő visszatérülése következik be. Az előzőekben leírt izomműködési folyamat fizikai analógiáját



jól demonstrálja a rugóra függesztett súly, amely elengedése után mindaddig lefelé irányuló mozgást végez, amíg a rugó rugalmas ellenállása fel nem emésztí a lefelé haladó súly kezdeti helyzeti energiáját. (4. ábra) Ezután a rugó rugalmas alakváltozása (megnyúlás) által létrejött rugalmas energia a súly — csillapodó rezgés ellentétes amplitudójú kilengés formában — felfelé irányuló mozgását eredményezi. A rugóban felhalmozott helyzeti energia nagysága arányos a rugalmas alakváltozás négyzetével.

Izgalmas kérdés tehát, hogy a különböző állapotú izom mechanikai nyújtásakor fellépő rugalmas erő vajon a kötőszövetnek, az izomrostokat és izmokat követő és benne lévő borító anyagoknak, vagy pedig az izomállománynak tulajdonítható. A nyugvó és működő izmokban eddig végzett külföldi és hazai vizsgálatok eredményei és azok értelmezése meglehetősen különböznek egymástól. Az ezzel foglalkozó szakirodalmak többsége az izom kötőszöveti állományának tulajdonítja a nyugvó izom nyújtás közben fellépő feszülését. Ezekkel a szélsőséges véleményekkel nehéz egyetérteni, mivel képtelenségnek tűnik annak elfogadása, hogy a szervezet lerugalmasabb szövetének tulajdonképpen saját állománya teljesen rugalmatlan lenne.

Az izom rugalmassága élet-szerű feltételek mellett nehezen tanulmányozható, éppen az eltérő működési irányú izmok kölcsönhatása következtében. Ezért egyelőre kénytelenek vagyunk — ha eg-zaktak akarunk lenni — az izolált izmokon végzett kísérletek idevágó eredményeinek felhasználásával tisztázni ezt a fontos problémát.

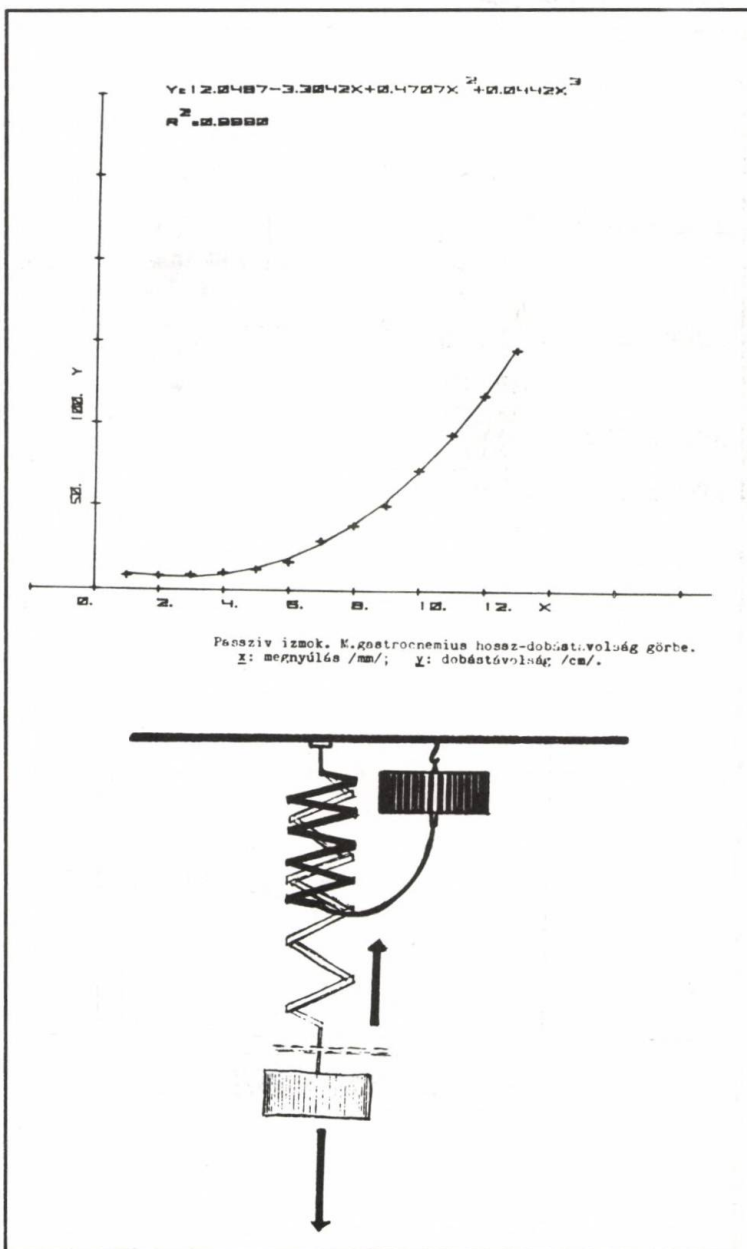
Rendkívül fontos kérdés, hogy a nyugvó izom hosszfüggő rugalmas tulajdonságaiért milyen struktúrák felelősek, hiszen az aktív feszülés a nyugvó izom eleve meglévő feszüléséhez hozzáadódik. Ugyanis az aktív izom teljes feszülését a nyugalmi és aktív feszülés határozza meg.

Azt mindenképpen el kell fogadnunk, hogy az aktív izomműködés okozta feszülésnövekedés teljes egészében az izomállománynak tulajdonítható. Az aktív erő kifejtés nagysága pedig az izomállomány felépítő struktúrfehérjék, a miozinaktin kölcsönhatás valószínűségével arányos, illetve a lehetséges kapcsolódási helyek számától függ. Az aktív izom a nyugalmi hosszra képes a legnagyobb erőt kifejteni, mert ott a legnagyobb a miozin és aktin átfedésének mértéke, a reakció-helyek száma.

Passzív, nem ingerelt izmoknál egyrészt a miozin és aktin közötti

biokémiai kölcsönhatás nem jöhet létre, másrészt a nyújtással az átfedés mértéke is csökken, mégis a passzív izom feszülése a nyújtás fokozásával egyre inkább nő. Ezen ismereteink szerint az aktív izom feszülése a nyújtás fokozásával csökken, a nyugvó izomé viszont nő.

Néhány kutató (Ramsey, R. W., Street, S. F., Bucktal, F.) rendkívül finom technikával egyetlen izomrostban feloldotta a kontraktilis fehérjék állományát és megmérték nyújtás közben a rost kötőszöveti hüvelyének feszülését. Azt tapasztalták, hogy ez nem hasonlít az ép izomrost hosszfes-



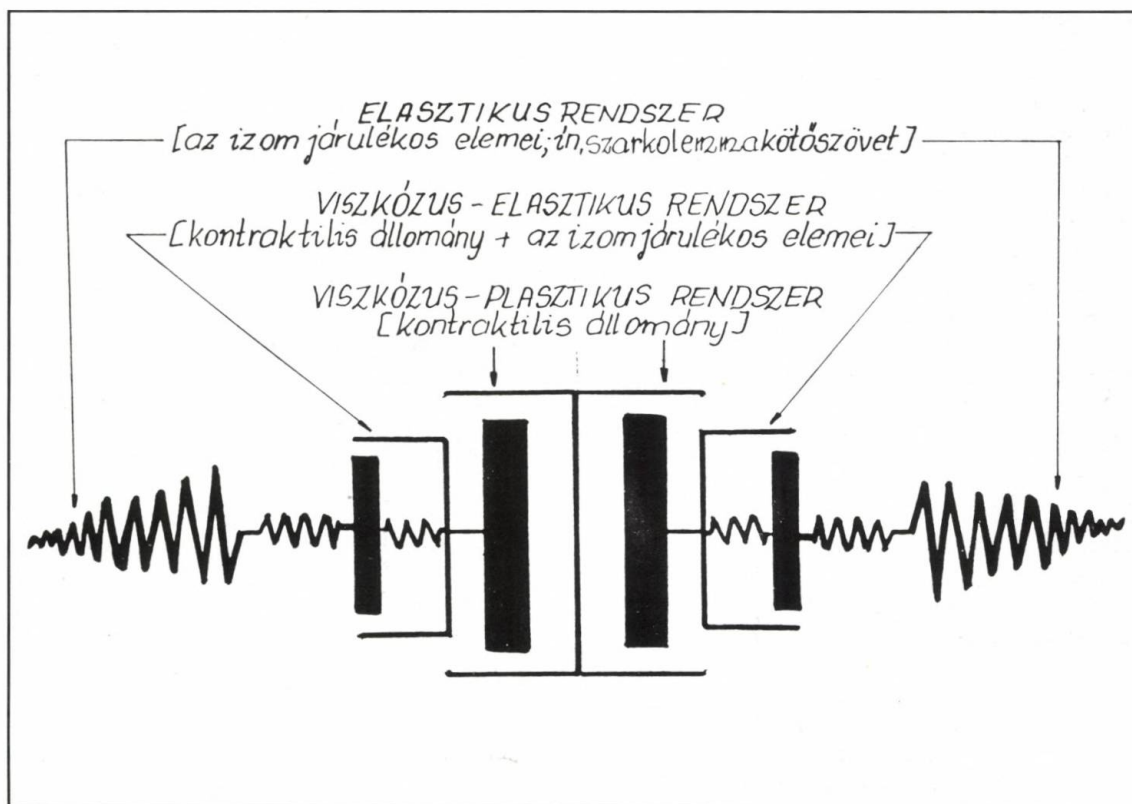
szülés görbéjéhez. A görbe nem exponenciális jellegű, hanem elnyújtottabb. Más kutatók (Podolsky, R. J., Rapaport, S. M.) eltávolították a rost kötőszöveti hüvelyét, és így mérték meg a kontraktilis fehérjék nyújtás alatti feszülését. Meglepve tapasztalták, hogy az a hosszfeszülési görbe majdnem teljesen azonos az ép izomrostéval, csak a megnyúlás vége felé van némi eltérés. Ezek a kísérleti eredmények lehetőséget nyújtanak arra, hogy a nyugvó izom hosszfeszülési görbéjének emelkedését gyakorlatilag teljes mértékben az izomállomány saját viselkedése alapján értelmezzük. A kérdés: hogyan? Hiszen a nyújtás fokozásával a filamentumfeleségek átfedésének mértéke csökken, az izom feszülése mégis nő. Ez a paradoxon azonban a filamentumok (miozin-aktin) közötti térköz változásának figyelembevételével magyarázható. Számos kutató (Elliot, G. F., Ernst, J., Lowy, I., Millmann, B. M.) azt tartja, hogy a filamentumok közötti térköz fenntartásáért különböző erők egyensúlya felelős (van der Waals — vonzerő, elektromos kettős-

réteg taszítóhatása, hidratáció). Ezek a nagy hatótávolságú erők (töltés nélküli atomok, illetve molekulák között fellépő vonzó és taszító erők) nem kémiai természetűek. Nincs elektronmegosztódás, az összes elektron eredeti atomkötésekben marad, csupán átlagos helyzetük változik meg az atommaghoz viszonyítva. A filamentumok közötti térköz az izom nyújtásától függően változik. Azonban a hosszváltozás alkalmával az izom térfogata nem változik, ha tehát az izom felére rövidül, úgy keresztmetszete kétszeresére nő. Amikor a rövidülő izom megvastagszik, akkor a filamentumok közötti térköz nő, míg a megnyújtott izomban a filamentumok közelebb kerülnek egymáshoz. Így az eredő vonzerő az átfedés mértékének csökkenésével fordított arányban növekedhet. Azaz, a nyugvó izom nyújtása folyamán fellépő rugalmas erőket (a hosszfeszülési görbe exponenciálisan emelkedő tendenciáját) az izomállomány finomszerkezet-változásai alapján magyarázhatjuk, amely hasonló a hidraulikus dugattyú működési elvéhez.

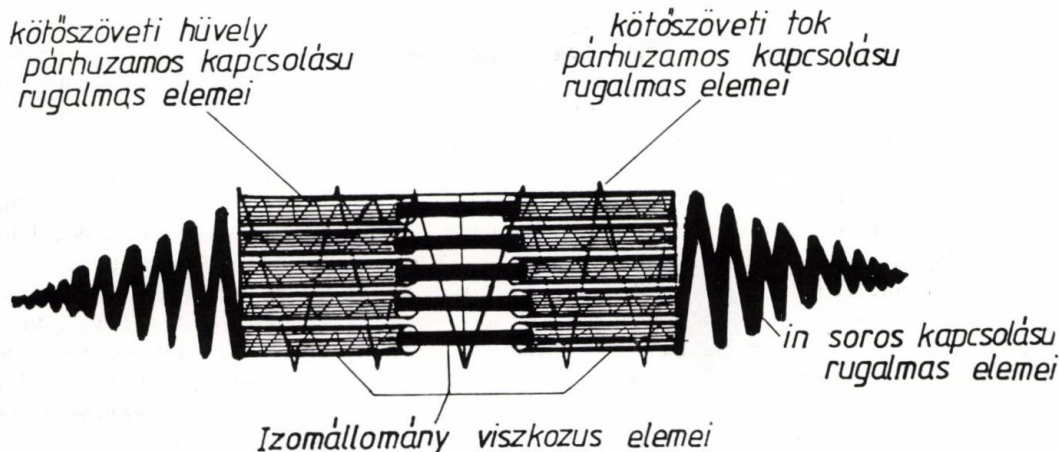
Ennek alapján az izmok belső kötőszöveti jelentősebb ellenállás kifejtése nélkül követik a nyugvó és aktív izom hosszváltozásait. Nyugvó, nem ingerelt izmoknál különböző kutatások adataira támaszkodva, a következő elmélet látszik a legelfogadhatóbbnak:

A nyújtás kezdeti szakaszain az izomállomány, majd a nagyobb nyújtásoknál az izomállomány és a kötőszövet felelős a nyújtás során fellépő feszülésért. A további nyújtás során — ami életszerű körülmények között már nem jöhet létre — csak a kötőszöveti állomány felelős a nyugvó izom rugalmasságáért. Tehát a kötőszöveti állomány — a kedvezőtlen rugalmassági együtthatója miatt — csak a nagy nyújtási hosszak mellett játszik szerepet a működő izom rugalmas tulajdonságainál.

Összefoglalva: az izom nyújtása során lényegében három eltérő mechanikai tulajdonságú rendszer együttes hatására következik be az izom feszülése. (5. ábra) Természetesen e három rendszernek az izomban konkrét struktúrák felelnek meg. A kezdeti kisebb megnyúlásnál a folya-



Az izom egyszerűsített mechanikai kapcsolási vázlata



dékban mozgó hidraulikus dugattyú elvéhez hasonlítható viszkózus-plasztikus rendszer, amely az izom kontraktilis állapotát jelenti és ez felelős az izom feszüléséért. Ilyenkor az izom plasztikus válasza a filamentumok kis mértékű belső súrlódás által csillapított elcsúszásából adódik.

A nagyobb megnyúlásoknál a viszkózus-elasztikus rendszer (a viszkózitást a folyadékban mozgó dugattyú jelzi), a nyújtások szélső értékeinél az *elasztikus rendszer* (rugórendszer elvéhez hasonlítható) hatása is érvényre jut. Ezeknek a rendszereknek az izom úgynevezett járulékos elemei felelnek meg (a szarkolemma, az izom kötőszöve, az inak, és főleg azon kötőszöveti rostok, melyek spirálisan csavarodnak az izomrostokra, de nyúláskor annak irányával párhuzamossá válva rugalmas ellenállást fejtenek ki).

A nyugvó és aktív izom eltérő mechanikai működése életszerű feltételek között összeadódik, és munkavégzéskor az izom passzív rugalmas tulajdonsága hozzá-

adódik az izomállományban lévő aktív összehúzódásra képes elemek működéséhez. A műszaki természetű 6. ábrán megpróbáljuk — az előzők figyelembevételével — modellálni és érzékeltetni a nyújtató képletek működési elvét.

Miért lényeges, hogy izmaink nyúlékonyak és rugalmasak legyenek?

Nézzük meg ezt egy gyakorlati példán keresztül, vegyük példának az egyszerű mozgást, a futást.

Az előrehaladást biztosító elrugaszkodó erő nem folyamatosan, hanem szakaszosan, igen rövid impulzusok formájában hat a futás folyamán. Ha egy futólépés idejét 100 %-nak vesszük, akkor az elrugaszkodási szakasz (erőhatás) ideje csupán 26 %-ot tesz ki! Ezek után önkéntelenül vetődik fel a kérdés, hogy ha a rendelkezésre álló gyorsító erő csak ilyen rövid ideig és ennek megfelelő rövid úton hat, akkor mitől lesz a futómozgás folyamatos? Továbbá milyen lehetőség áll a futó rendelkezésére, hogy a folyamatosság elvét minél jobban megvalósítsa?

Az említett elru-gaszkodó főerőhatás mellett fontos még az izom előzetes nyújtásából adódó izomrugalmasság, és a láb tehetetlenségéből adódó impulzus. Ezen összetevők eredményeképpen áll össze a futás folytonossága. Vizsgáljuk meg ezt a térdizületre vonatkoztatva, hogy az izom rugalmas ereje hogyan járul hozzá a gördülékeny futómozgás biztosításához.

A 7. ábrán a futómozgás egy kiragadott helyzetét ábrázoltuk, ahol befejeződik a combfeszítő izmok előzetes megnyújtása. Ez a helyzet a térdizületre vonatkoztatva egy holtpont helyzetnek felel meg. Azonban a combfeszítő izmok megnyúlása és a hajlító izmok rövidülése — ez az ellentétes irányú hosszváltoztatási funkció — a futómozgás vizsgált kritikus holtponti helyzetében helyzeti energiát teremt, ezzel mozgási energiát szolgáltatni tudó helyzetbe hozza az ízületet áthidaló izmokat.

A combfeszítő izmok nyújtása által felhalmozott rugalmas helyzeti energia lehetővé teszi

ezen izmok gyors rövidülését, aminek következtében a lábszár gyorsan előrecsapódva közelíthet a talajhoz, biztosítva az aktív talajfogást, a futás folyamatoságát, gördülékenységet és könnyedséget. Mivel futás közben a működő izmok váltakozó periódusú megnyúlása és rövidülése figyelhető meg, ezért lényeges figyelembe venni az izomműködés élettani történéseinek energianyerési oldalát is.

Fenn, W. O. már 1930-ban

valószínűség szerint az izom metabolikus energiát takarít meg, mely az oxigénfogyasztás csökkenésében is megmutatkozik. Azonban, hogy az abszorpció módja és az energiaátvitel hogyan történik, azt a sokoldalú kutatások ellenére még ma sem tudták pontosan tisztázni. A kívülről felvett mechanikai energia abszorpciójának egyik legvalószínűbb útja, hogy az az energiahordozók reszintézise útján jön létre, a másik lehetőség pedig,

valamilyen elasztikus funkcióhoz kötött. Még nem eldöntött tény, hogy ez a funkció bizonyos rugalmas elemek fizikai törvényszerű alapján való működésével magyarázható-e, vagy pedig biológiai szintű folyamatról van szó, melyhez a kontraktilis apparátus aktív közreműködése szükséges. Az eddigi vizsgálatok összességükben inkább az utóbbi lehetőséget látszanak alátámasztani.

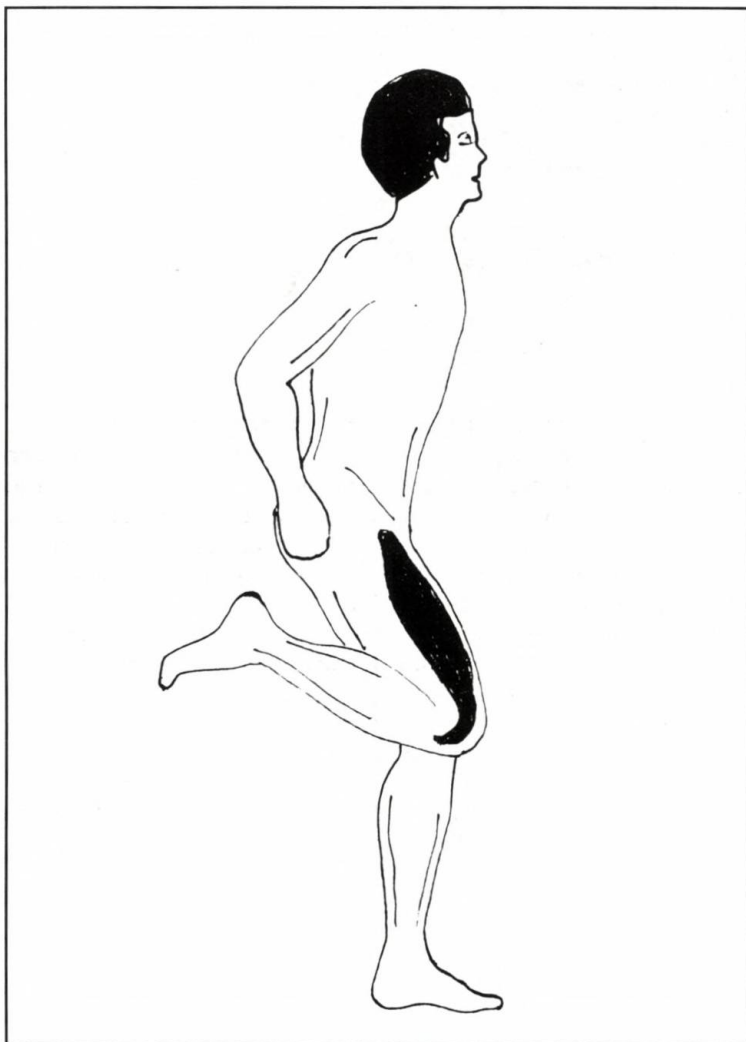
Az azonban tény, hogy minél nagyobb a nyújtás sebessége, annál nagyobb az elasztikus energianyerés lehetősége, és minél rövidebb ideig tart az átkapcsolási szakasz az excentrikus folyamat végén a koncentrikus fázisba, ebből a nyújtás alatt felhalmozott elasztikus energiából annál több vihető át a koncentrikus folyamatba.

Az excentrikus folyamatból a koncentrikus folyamatba történő átkapcsolási szakasz idejét pedig befolyásolja az excentrikus folyamat lefolyásának ideje, és a nyújtás sebességgörbéjének karakterisztikája. Az átkapcsolási folyamat idejének csökkenése arányában egyre több elasztikus energiát tudunk átmenteni a koncentrikus folyamatba.

Mint az előbbiekből láttuk, az atlétikai mozgásoknál az izom nyugalmi hosszértékénél nagyobb hosszakon játszódik le az izomműködés, így az előzetes nyújtásnál fellépő passzív rugalmasság az aktív folyamatához hozzáadódik, ami növeli az izom végső erő kifejtését.

Ezért nem haszontalan, kárba vesztett munka, hogy a mozgásban részt vevő ízületeket áthidaló izmok nyújthatóságát, rugalmasságát és mozgás közben a megnyújtását olyan mértékben fejlesszteni, amennyire azt az egyén anatómiai és a pillanatnyi edzettségi állapota megengedi. Minél elasztikusabb az izom, annál nagyobb passzív-rugalmas teljesítmény adódik hozzá az aktív izomműködési folyamathoz.

A nyújtás *mechanikai szempontból* is jelentős. Az előzetesen megnyújtott izmok hosszabb úton rövidülhetnek meg, és ez az erő



megállapította, hogy a futás hatásfoka sokkal nagyobb, mint azt a biokémiai, termodinamikai lehetőségek ezt lehetővé teszik. A futás folyamán létrejövő előzetes nyújtáskor az izom a szerzett energiának egy részét abszorbeálni képes és ebből fedezi a működéshez szükséges energia mintegy 40-60 %-át. Minden

hogy a kontraktilis folyamat direkt módon használja fel a bevitt energiát valamilyen módon.

A másik izgalmas kérdés a nyújtás során abszorbeált energia átvitelének módja a rövidülési folyamatba. Feltételezik, hogy a nyújtás során kívülről bevitt mechanikai energia egy részének rövid ideig történő tárolása

hatásidejének megnövelése szempontjából jelentős, ami az izom teljesítményének növekedéséhez vezet.

Idegélettani szempontból: a nyújtott izom rövidülése közben, mire a nyugalmi hosszára ér — amikor legnagyobb az aktív erő kifejtés lehetősége, a nyújtás

előtt lehetséges a potenciális energia tárolása (itt az elasztikus komponenseké a döntő szerep), amelyet az azt követő kontrakciónál kinetikus energiaként lehet hasznosítani. A nyugalmi állapotról és az előfeszülésből nyert erő létrejöttét jól szemlélteti a következő séma:

miatt a mérhetetlen erőfejlesztő munka hatására a foglalkoztatott izmok lerövidülnek, rugalmasságuk csökken. Ezáltal az ízületek mozgáskiterjedése fokozatosan csökken, és ennek következtében az atléta teljesítménye is romlik, sérülékennyé válik és nem tudja elvégezni az élsportra jellemző

Izom nyugalomban	Izom megnyújtva
kémiai energiák felszabadítása	„elasztikus” energiák felszab.
külső munka	külső munka
mint a kontrakcióhoz felszabadított kémiai energiák eredménye	a felszabadított kémiai energiák a nyújtás alatt felhalmozott és tárolt potenciális energiák felszabadításával nyert kinetikus energiák eredménye

által létrejövő passzív rugalmasság hatására már bizonyos sebességgel rendelkeznek. Ez az előzetes sebesség pedig lehetővé teszi a további nagyobb gyorsítási lehetőségeket. Az izmok hosszúság-változtatásának sebességét és erő kifejtését szabályozó különböző idegrendszeri mechanizmusok számára kedvező feltételeket teremt.

Összefoglalva: tehát a megnyújtott izom nagyobb erő kifejtésre képes, mint egy megrövidült izom, mert a nyújtással közvetlenül az aktív rövidülése

Az előzőekből következik, hogy izmaink részére olyan nyújtó és erősítő gyakorlatokat kell választani, amelyek az izmok rugalmasságát fejlesztik. A megfelelően tervezett nyújtó-, lazító- és erősítő hatás együttes jelenléte segítheti, hogy az izom a megfelelő helyzetben gyorsan tudjon ellazulni és megnyúlni. Ez biztosítja a fő munkavégzésben azt, hogy a rövidüléskor kevés energia-ráfordítással hosszú ideig fenn tudja tartani a munka-, vagy sporttevékenységet. A versenysportban a nagy igénybevétel

nagy terhelésű edzésmunkát.

Edzésprogramunkban ezért olyan dinamikus és statikus nyújtó módszereket alkalmazzunk, ahol az erő és az izmok rugalmasságának együttes fejlesztése a cél.

A következő alkalommal az izom rugalmasságának, az ízületi mozgáskiterjedés növelésének lehetőségeivel foglalkozunk.

(Folytatjuk.)

Dr. Szécsényi József



Szabó Dezső

A hagyományos fedettpályás többpróbaival Fejes Zoltán mesteredző beszámolója, az általa hozott rajt- és eredménylista alapján a következőképpen zajlott le:

A férfiaknál igen erős mezőny gyűlt össze. A 26 induló közül tíznek a neve után szerepelt 8000 ponton felüli tízpróbaeredmény, a tizedik éppen Munkácsi Sándoré volt, 8006 ponttal. A rajtlistát a német Torsten Voss, az 1987. évi világbajnok, az ott elért 8680 ponttal vezette, de hogy tudása még mindig megvan, azt bizonyítja a szöuli olimpián elért második helye és az, hogy még az 1990. évi világranglistán is helyet foglal 8275 pontos teljesítménnyel. Szabó Dezső mögött (8436 pont) a 21 éves német Michael Kohnle, az 1989-ben Varasdon ifjúsági Európa-bajnokságot nyert tízpróba következett 8289 ponttal. (Végül is a fiatal német tízpróba nagyon jó kezdés után — 7.05, 724, 15.19, 201, 8.16 — rúdugrás közben megsérült és feladta.)

A verseny izgalmasan alakult. A 25 éves berlini Thomas Halamoda (eddig legjobb tízpróbaeredménye 8057 pont) az első öt számban — a magas kivételével — jobb részeredményt ért el, mint Szabó Dezső. Eb-ezüstérmesünk azonban, akárcsak Splitben, a második napon fordítani tudott. Gáton eddigi legjobbját nyújtotta, sokat hozott be a

*14. nemzetközi fedettpályás
többpróba-verseny
Berlin, Rudolf Harbig-Halle,
1991. február 8-9.*

SZABÓ DEZSŐ ERŐS MEZŐNYBEN LETT ELSŐ

rúdugrással, de még mindig volt 50 pont hátránya. Az utolsó számban, 1000 méteren, bár 600-nál kissé bezárták, sikerült előretörnie, s német ellenfelénél a tervezett 5 másodperccel jobb időt futott és ez elég lett a végső győzelemhez.

Helyt állt Munkácsi Sándor és Fábíán Csaba is, mindketten eddigi legjobb összeredményüket érték el, azonkívül figyelemre méltó, hogy mindketten egyéni csúcsot ugrottak rúddal, Fábíán Csaba pedig még 60 méteren is javított eddigi legjobbján.

A nők versenyében a 29 éves román Lilana Nastase (az 1990. évi világranglistán 6435 ponttal áll, de korábban teljesített már 6602 pontot is) igazolta eddigi kiváló eredményeit.

Egy héttel korábban a román fedettpályás bajnokságon ötpróba-ban 4565 pontos (8.25, 168, 13.55, 650, 2:15.09), a még nem hivatalos világesúcsnál jobb eredményt ért el. Most három számban is tudott javítani, különösen jól ugrott távolban és ezzel 94 ponttal jobb teljesítményt nyújtott, mint a román bajnokságon. Érdekes, hogy a román többpróbázónő tavaly télen már 4705 pontot is teljesített, de ezt az eredményét nem terjesztették be hitelesítésre. A mieink közül Ináncsi Rita nagyon jól kezdett, de a közepesre sikerült súlylökés után, a másik két számban sem tudott javítani. Így is megelőzte régi ellenfelét, a német Beatrice Maut, az 1989. évi ifjúsági Eb második helyezettjét, az 1990. évi plovdivi ifjúsági világbajnokság aranyérmesét, aki eddig mindig jobbnak bizonyult nála. Bálint Zita fájós lábbal versenyzett, elsősorban az ugrószámokban elmaradt a várt eredményektől.

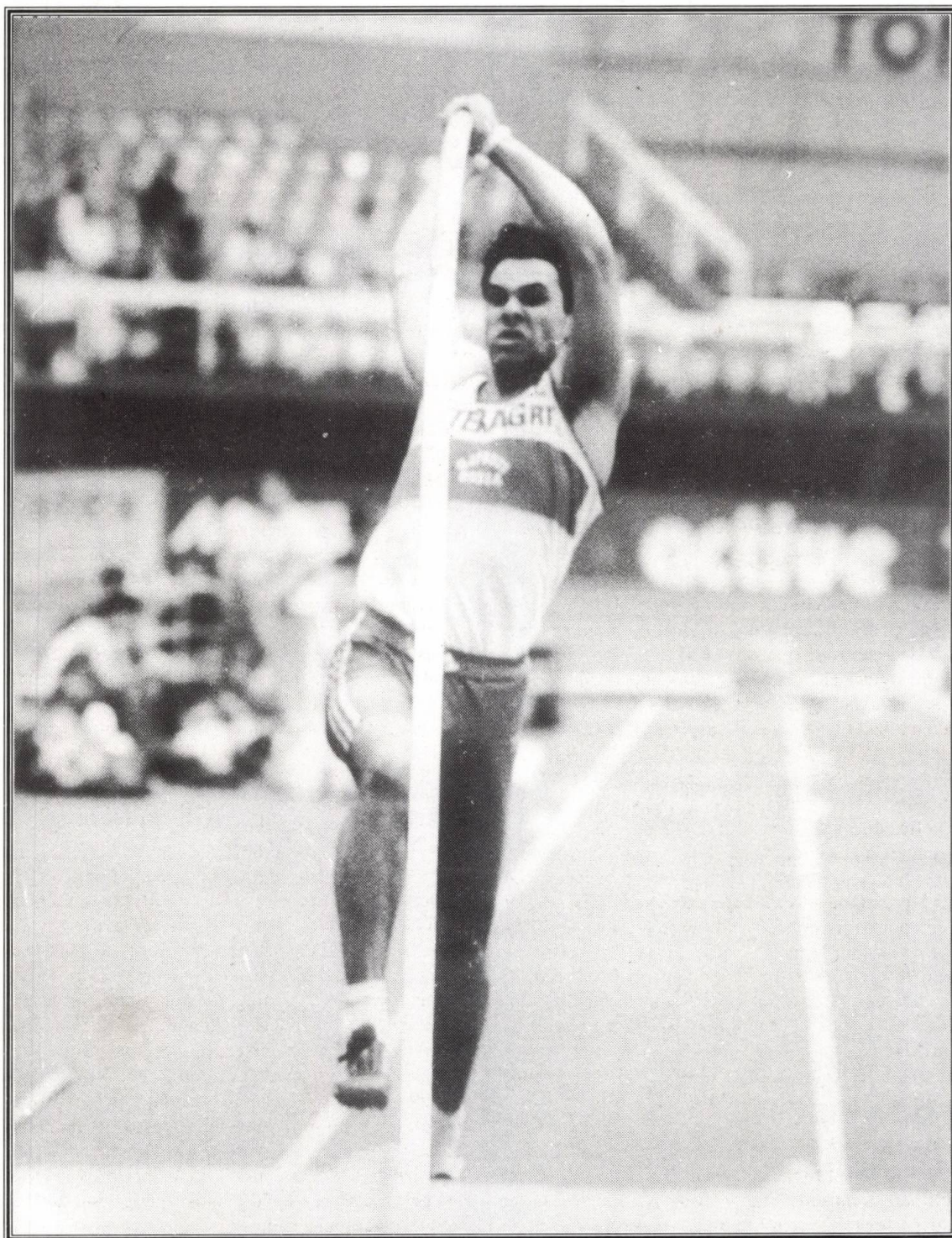
A 22 induló között a két magyar lány és Mau volt a legfiatalabb, mindhárman húszévesek. A mezőny erősségét jelezte, hogy eddig már tízen értek el hétpróba-ban 6000 ponton felüli eredményt és Ináncsi Rita ebben a sorban 6076 pontos ifjúsági csúcsával a tizedik helyet foglalta el.

FÉRFIAK

Hétpróba (26 induló): 1. Szabó Dezső 6053 pont (60 m: 7.08, távol: 730, súly: 1361, magas: 204, 60 m gát: 8.20, rúd: 520, 1000 m: 2:40.76), 2. Thomas Halamoda (ném) 6046 (6.88, 766, 15.59, 201, 8.17, 450, 2:45.98), 3. Torsten Voss (ném) 5996 (7.07, 734, 14.56, 195, 8.05, 500, 2:42.83), 4. Munkácsi Sándor 5749 (7.15, 692, 12.92, 195, 8.07, 490, 2:41.24), 5. Torsten Dauth (ném) 5734 (6.96, 685, 14.71, 204, 8.02, 400, 2:41.87), 6. Fábíán Csaba 5695 (7.08, 713, 13.09, 195, 8.18, 470, 2:45.91).

NŐK

Ötpróba (22 induló): 1. Liliana Nastase (rom) 4659 pont (60 m gát: 8.18, magas: 171, súly: 13.09, távol: 665, 800 m: 2:13.41), 2. Monica Westen (své) 4520 (8.44, 183, 11.17, 605, 2:07.37), 3. Behmer (ném) 4478 (8.58, 165, 14.20, 630, 2:12.17) ... 8. Ináncsi Rita 4269 (8.63, 180, 12.85, 605, 2:27.83) ... 12. Beatrice Mau (ném) 4129 (8.55, 174, 12.38, 595, 2:29.46) ... 19. Bálint Zita 3922 (8.69, 162, 12.77, 540, 2:21.47).



Split a számok tükrében

NŐK *

A női ügyességi számokban a szokottnál is kevesebb volt az induló.

Évekig deklarált terve volt a MASZ-nak, hogy a női szakágat fejleszti, de ebből sajnos szinte semmi nem valósult meg. Ez nagy hiba volt, mert néha jó helyezési esélyt engedtünk el ezzel. A végső összesítésnél pedig már nem az indulók számától függően értékelnek.

Magasugrás

A versenyszám megtorpant, a második vonal

felzárkózása is lelassult. Az év folyamán igen megbízhatóan szereplő **Kovács Judit** igen jól használta ki ezt a lehetőséget és szerezte meg az előkelő ötödik helyezést. Minden elismerést megérdemel szereplése, hiszen 1 cm-rel maradt el évi legjobbjától, és 11 hellyel végzett előbbre ranglistás helyénél.

Egy kivétellel minden ugró elmaradt hozott eredménytől.

A legnagyobb meglepetés a már 200 cm fölötti eredménnyel rendelkező román **Astafei** kiesése volt, 180 cm-t ugrott.

Hely	Név	Eredmény (cm)	Hozott eredmény (cm)	Előzetes helyezés	Teljesítmény különbség (cm)	Helyezés különbség
1.	Henkel	199	198	4.	+1	+3
2.	Petrovics	196	200	2.	-4	0
3.	Jelesina	196	202	1.	-6	-2
4.	Kirchmann	189	193	11.	-4	+7
5.	Balck	189	197	6.	-8	-1
6.	Kovács	189	190	16.	-1	+11
7.	Gotovszkaja	189	197	5.	-8	-2
8.	Haugland	189	192	12.	-3	+4
9.	Lesseva	189	187	18.	+2	+9
10.	Turcsak	185	196	7.	-9	-3
11.	Brenkusová	185	193	10.	-8	-1
12.	Arens	180	192	13.	-12	+1
Átlag:		189,5	194,7		-5,1	

Hely	Név	Eredmény (cm)	Hozott eredmény (cm)	Előzetes helyezés	Teljesítmény különbség (cm)	Helyezés különbség
1.	Drechsler	730	726	1.	+1	0
2.	Ilcu	702	706	5.	-4	+3
3.	Radtke	694	697	6.	-3	+3
4.	Bereznaja	693	710	3.	-17	-1
5.	Csen	690	711	2.	-21	-3
6.	Kravec	685	710	4.	-25	-2
7.	May	677	688	7.	-11	0
8.	Ropo	676	685	8.	-9	0
9.	Uccheddu	658	669	9.	-11	0
10.	Malasev	650	668	11.	-18	+1
11.	Nielsen	635	653	15.	-18	+4
12.	Hennart	627	655	13.	-28	+1
Átlag:		676,4	689,8		-13,6	

Távolugrás

Tizenkét ugró selejtezett a 12 helyért. Bár 635 cm elég volt a döntőbe jutáshoz, a nyolcadik helyre 676 cm kellett.

Drechsler külön klasszist képviselt ebben a mezőnyben. **Ilcu** és **Radtke** szintén igen tapasztalt, rutinos versenyzők, akik biztosan utasították maguk mögé a három szovjet ugrót is felsorakoztatott mezőnyt.

(A döntő végén szerepeltekhez hasonló szintű versenyzővel mi is rendelkezünk, illetve rendelkezhetnénk. Nem tudjuk kihasználni az évek óta szűk távolugró mezőnyben rejlő lehetőséget!)

A férfiaknál az elmaradás a legjobb nyolcnál 35 cm volt, szemben a nők 65,3 cm-es negatív eredményével. A 13-as döntő átlaga a férfiaknál 56,1 cm-es átlagelmaradás, míg a nőknél 98 cm volt!

Az okok keresése nem a cikk feladata.

Diszkoszvetés

A mezőny élén nyolc német, illetve szovjet versenyző végzett, s ők külön versenyt vívtak.

A többi helyre gyenge eredménnyel is be lehetett kerülni, 5406 elég volt a döntőbe jutáshoz. Kérdés, mikor lesz e számnak népesebb mezőnye?

Hely	Név	Eredmény (cm)	Hozott eredmény (cm)	Előzetes helyezés	Teljesítmény- különbség (cm)	Helyezés- különbség
1.	Kubernuss	20238	2077	1	-39	0
2.	Liszovszkaja	2006	2072	2	-64	0
3.	Neimke	1996	2026	5	-30	+2
4.	Losch	1992	2059	3	-68	-1
5.	Plotzitzka	1951	1914	8	+37	+3
6.	Hartwig	1890	1958	7	-68	-1
7.	Storp	1888	2034	4	-152	-3
8.	Antoniuk	1882	2021	6	-139	-2
9.	Augee	1777	1903	9	-126	0
10.	Maffeis	1658	1727	10	-69	0
11.	Ramos	1623	1690	12	-67	-1
12.	Sen	1445	1696	11	-251	-1
Átlag:		1845,5	1930,8		-85,3	

Súlylökés

A női súlylökés selejtezője a mindössze 13 induló miatt elmaradt. Mint korábban, most is szovjet—német háziverseny volt, az első nyolc helyen csak szovjet és német versenyző végzett. A súlylökő nők jobban elmaradtak hozott eredményeiktől, mint a férfiak.

A magasan esélyes **Wyludda** fölényesen nyerte sokadik világversenyét!

Gerelyhajítás

A verseny bebizonyította, milyen szükség van az új gerelyek bevezetésére. Ilyen bonyodalmak régen

Hely	Név	Eredmény (cm)	Hozott eredmény (cm)	Előzetes helyezés	Teljesítmény- különbség (cm)	Helyezés- különbség
1.	Wyludda	6846	7110	1.	-264	0
2.	Burova	6672	6832	2.	-160	0
3.	Hellmann	6666	6634	5.	+32	+2
4.	Reinsch	6608	6616	7.	-8	+3
5.	Jascsenko	6516	6760	3.	-244	-2
6.	Zvereva	6388	6620	6.	-232	0
7.	Kreutel	6328	6406	8.	-78	-1
8.	Galler	6208	6352	9.	-144	-1
9.	Maffeis	5836	6064	11.	-228	+2
10.	Hrisztova	5630	6650	4.	-1020	-6
11.	Geldhof	5490	5982	13.	-492	+2
	Bergmann	-	-5928	14.	-	-
Átlag:		6289,8	6547,8		-258	

Hely	Név	Eredmény (cm)	Hozott eredmény	Előzetes helyezés (cm)	Teljesítmény különbség	Helyezés különbség (cm)
1.	Alafrantti	6768	6524	6.	+244	+5
2.	Forkel	6756	6938	2.	-182	0
3.	Felke	6656	7308	1.	-652	-2
4.	Renk	6476	6658	4.	-182	0
5.	Hartai	6352	6478	8.	-126	+3
6.	Thyssen	6184	6338	14.	-154	+8
7.	Selenska	6124	6024	17.	+100	+10
8.	Verouli	5932	6610	5.	-678	-3
9.	Tilea	5880	6420	10.	-540	+1
10.	Lillak	5880	6420	11.	-540	+1
11.	Graune	5854	6358	13.	-504	+2
12.	Sanderson	5756	6502	7.	-746	-5
	Átlag:	6218	6548		-330	

Hely	Név	Eredmény (cm)	Hozott eredmény (cm)	Előzetes helyezés	Teljesítmény különbség (cm)	Helyezés különbség
1.	Braun	6688	6604	1.	+84	0
2.	Tischler	6572	6430	4.	+142	+2
3.	Beer	653	6326	5.	+205	+2
4.	Belova	6521	6433	2.	+88	-2
5.	Scharf	6390	6286	7.	+104	-2
6.	Nazaroviene	6380	?	-	-	-
7.	Clarius	6359	6218	9.	+141	+1
8.	Vaidianu	6264	6260	8.	+4	0
9.	Gautzsch	6255	6325	6.	-70	-3
10.	Ináncsi	6076	6031	12.	+45	+2
11.	Skjaeveland	5853	5902	15.	-49	+4
12.	Mulliner	5849	5748	18.	+101	+6
	Átlag:	6311,5	6233		78,5	

születtek világversenyen, s a 14 főre emelt döntővel példátlan, bár szabályszerű volt a versenybíróság döntése.

A két meglepetés: **Felke** veresége, illetve **Alafrantti** győzelme.

Számunkra **Hartai Katalin** megbízható, jó szereplése jelentett örömet. Három hellyel végzett előbbre, mint a papírformát jelentő ranglistán állt és 126 cm-rel maradt el évi legjobbjától, ami 2 m-rel kevesebb, mint az átlagos elmaradás. Az egész év folyamán nyújtott jó teljesítményére feltette a koronát.

Hasonló eredménnyel érkezett a versenyre **Malovecz Zsuzsa**, aki sajnos közel 6 m-rel maradt el 1990-es legjobbjától. Technikai bizonytalansága megint megbosszulta magát.

Hétpróba

Huszoney versenyő indult hétpróbában, ebből 16

fejezte be mind a hét számot. Az első nyolc versenyző közül mindenki javított idei legjobbján!

Mint a női számokban többször, itt is német—szovjet versengés volt az élen, csupán a nyolcadik helyen végzett román **Vaidianu** tudott egyetlenegy keletnémet versenyzőt megelőzni.

Az első hét versenyző számonként 900 pontos átlag fölött teljesített, ami önmagáért beszél.

Ináncsi Rita szereplése biztató! Csúcsot ért el, és a papírformánál előbbre végzett. További türelmes felkészítés esetén atlétikánk egyik stabil pontszerzőjévé válhat.

Schulek Ágoston

(A férfi számok értékelését l. előző számunkban.)

Vessenek keresztet és boldoguljanak!

LAPÁTON A VOLT NDK EDZŐK SZÁZAI

Még Splitben, az Európa-bajnokságon történt. Ulf Timmermann az akkor NDK színeiben versenyző kiváló súlylökő nyugodtan pakolászott öltözőjében, amikor kopogtak az ajtón. Egy kopaszodó, tekintélyes külsejű úr nyitott be és így szólt:

— Helmut Mayer vagyok, az Ön jövődöntő elnöke. Szeretnék gratulálni a nagyszerű teljesítményéhez.

Timmermann persze már tudta, ki áll szemben vele. „Beugrott” neki azonnal, hogy a gratuláló nem más, mint az NSZK atlétikai szövetségének vezetője, akiről sokmindent el lehet mondani, csak azt nem, hogy rajong az NDK-sokért. De hát a politika és a sport talán még soha nem álltak, pozitív előjelekkel persze, ilyen közel egymáshoz a németeknél, mint az Eb idején. És Timmermann mégiscsak Európa-bajnok lett. Az egyesülés előtt álló két német atlétikai szövetség leendő elnökétől pedig legalább az elvárható volt, hogy köszönt egy németet, ha már a kontinens legjobbjára lett, még ha Keletről érkezett is.

Hogy miért aktuális ez a történet? Azért, mert a már megtörtént egyesülés óta bekövetkezett, amire oly sokan számítottak. A nem is olyan rég még világhírű, sikereket halmozó „keleti” atlétika szinte teljesen megszűnt létezni. Ami külön tragédia az atlétika számára — most legalábbis úgy tűnik —, hogy a jövő szinte kilátástalan. Mégpedig elsősorban azért, mert a volt keleti edzőknek sanszuk sincsen hivatásuk gyakorlására, újabb tehetségek felkutatására, a jók felkészítésére, bajnoki címek kivívására. És ezt a helyzetet éppen Mayer úrnak róják fel, mert az ő keménysége döntően közrejátszott a dolgok így keserű alakulásában. A „tehetség mindig, vagy előbb-utóbb bizonyít”

elmélet ugyanis az élsportban már rég nem igaz. Ha a minimális feltételek sem adóttak, erre semmi lehetőség nincsen, még a legnagyobb talentumoknak sem. Így az elnök idézett elmélete igen-igen sántít, még akkor is, ha abban igaza lehet, hogy a hatalmas apparátussal működő és az óriási költségeket felemésztő keleti atlétikát képtelenség lett volna egy az egyben átvenni.

De legalább az edzők esetében tartottak volna ömérsékletet a német atlétika urai! Így háborognak most igen sokan a sportág ottani szerelmesei közül.

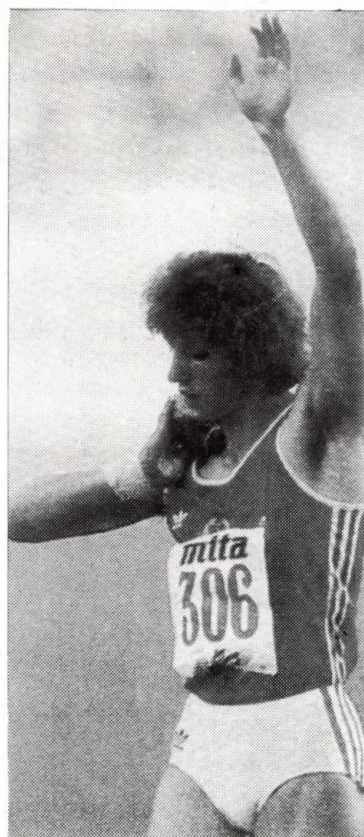
A tények a következők: a volt NDK-ban 590 főfoglalkozású atlétaedző működött, a legtöbbjük persze kisegyesületeknél, iskolákban, üzemekben. Ugyanakkor az NSZK-ban mindössze 17-en kaptak állami fizetést a trénerek közül. A különbség valóban szembeötlő. Igen ám, érvelnek a keletiek, de több százan vannak odaát, akik szerződésesek, és különböző formájú tiszteletdíjakat kapnak, ezekből pedig jobban megélnék, mint ők régebben az állami fizetésből. Erre persze megvan minden lehetőségük a volt „állampárti” edzőknek is, hangzik a replika, találjanak ők is ilyeneket. Ne higgyék persze, hogy itt érvényesül a közmondás: aki keres, az talál. A szövetség, mármint a nyugati, még az egyesülés előtt kijelentette, hogy aki az utolsó óráig nem talál szponzort, az ne számítson a közös atlétikai szövetség menedzselésére, útjának általa történő egyengetésére. Vessenek keresztet és boldoguljanak, ahogy tudnak! Így aztán még az igazán menők (Drechsler, Schönlebe, Krabbe) edzői is csak bizonytalan honorárium-ígéretet kaptak, legalábbis az első hónapokban.

Úgy is emlegették ezt az időt, mint a Nyugat annexiója. Jóllehet, Mayerék váltig hangoztatták, itt

két egyenrangú fél egyesüléséről volt szó. Ám az edzők többsége most már csak abban reménykedik, hogy a kétségtelenül monopolhelyzetben lévő nyugatiak szolidárisak, segítőkészek lesznek kisemmizett keleti kollégáikkal szemben, és imitt-amott cseppentenek, csurranának valami munkát nekik is.

Ám a dolgok egyelőre nem így állnak. A keserű tanulság első példája, az egyik legsikeresebb, volt NDK-s edző, Siegfried Eichfeld esete. A kiváló súlylökőket, Európa-bajnokokat nevelt tréner a minap bedobta a törülközőt, abbahagyta a kilincselést. Elkeseredetten keresett valami munkát, de mivel nem talált mást, kénytelen volt beállni csapосnak egy kocsmába. Még jó, hogy oda felvették.

Katona Horváth János



Európa Kupa futam Szegeden Ultramaratonisták találkozója

A szegedi szupermaratonik történetében az első tényleg szuperul ért véget. Mindjárt 1987-ben a még csak 25 éves gyöngyösi Fehér Enikő jóvoltából világcsúcs született. Tizenkét óra alatt 132,557 kilométert tett meg, maga mögé utasítva 31 férfi versenyzőtársát.

Nem meglepetés e világcsúcs, hiszen a magyar ultramaratonisták mindig is a világ élvonalába tartoztak. Már 1896-ben Ripszán Lajos, akkor fantasztikusnak számító eredménnyel lepte meg a világot, egyhuzamban 50 kilométert futott. Őt olyan nevek követték, mint Lovas Antal, aki például három nap alatt teljesítette a Budapest—Bécs 267 kilométeres távot. Majd következtek Sehirilla György csúcsai. Manapság pedig Kiskirály Ernő, Bogár János, Surim István, Sipos István, Simon László fémjelzi a magyar ultramaratoni szakágat.

Persze nemcsak Magyarországon, hanem a világ minden részén egyre népszerűbb az ilyen jellegű futás. A 24 órás futásban már Európa Kupát is rendeznek. Az idén Magyarországon először, Szegeden a Délmagyarország című napilap és a TESZT Klub szervezésében EK futamon indulhatnak a hazai és külföldi ultrafutók. A versenyt július 13-án, délben indítják, közben éjjélkor azok állhatnak le, akik a féltávra neveztek.

Az IAU végleges döntése szerint Basel, Apeldoorn (Hollandia), Pilsen, Wörschach (Ausztria), az angliai Blackpool, az írországi Greystone, Köln és a franciaországi Arcuel, valamint Noirt kapott jogot EK futam rendezésére. A versenyzőknek elég két helyszínen elindulni, ugyanis a legjobb két eredmény számít az Európa Kupába.

A szegedi versenyre a következő címen lehet nevezni: SZOL-TEST-PROMO, 6726 Szeged, Csanádi u. 15.



VÁLOGATOTT VIADALOK

MAGYARORSZÁG — JUGOSZLÁVIA

63:43

Tatabánya, 1958. október 5.

NŐK

100 m	1. Bata Teréz	11,9
	2. Sikovec	12,0
	3. Such Ida	12,3
	4. Babovics	12,4
200 m	1. Munkácsi Antónia	24,9
	2. Sikovec	25,0
	3. Németh Ida	25,4
	4. Szimics	26,6
800 m	1. Kazi Aranka	2:11,7
	2. Rajkov	2:14,5
	3. Bánsági Teréz	2:15,7
	4. Szlamnik	2:16,1
4x100 m	1. Magyarország (Heldt Erzsébet, Such Ida, Munkácsi Antónia, Bata Teréz)	47,9
	2. Jugoszlávia (Sikovecz, Rakics, Szimics, Babovics)	49,0
80 m gát	1. Sztamejsics	11,3

2. Babovics	11,3
3. Németh Ida	11,4
4. Somogyiné Soós Klára	11,6

Magasugrás

1. Keresztes Márta	159
2. Gere	159
3. Knapp Mária	153
4. Dragojevic	145

Távolugrás	1. Skultéty Eta	550
	2. Sztamejsics	544
	3. Kun Irén	538
	4. Skerjanc	518

Súlylökés	1. Bognár Judit	1419
	2. Uszenik	1389
	3. Radoszavijevics	1342
	4. Fehér Mária	1328

Diszkoszvetés

1. Hegedüs Györgyi	4637
2. Cselesznik	4561
3. Borovec	4386
4. Serédi Zsuzsa	4337

Gerelyhajítás

1. Balogh Anikó	4664
2. Pitrolffy Katalin	4404
3. Petrovics	417
4. Koszka	3963



Igor Ter-Ovaneszjan



Korda István

MAGYARORSZÁG—UKRAJNA

102:90

Budapest, 1959. június 20-21.

FÉRFIAK

100 m	1. Bartyenyev	10,3
	2. Kiss László	10,5
	3. Csiszár István	10,6
	4. Usszati	11,4

200 m	1. Bartyenyev	21,2
	2. Bodarenko	21,8
	3. Mihályfi László	21,8
	4. Kiss László	21,9

400 m	1. Korda István	47,6
	2. Maculevics	48,4
	3. Szverbetov	48,7
	4. Szentgáli Lajos	49,3

800 m	1. Szentgáli Lajos	1:49,0
	2. Krivosejev	1:49,8
	3. Belickij	1:49,9
	4. Parsch Péter	1:50,0

1500 m	1. Rózsavölgyi István	3:41,8
	2. Szekeres Béla	3:43,2
	3. Valjavko	3:47,5
	4. Perepelica	3:47,6

500 m	1. Kovács József	14:03,6
	2. Szabó Miklós	14:03,6
	3. Csernyavszkij	14:17,2
	4. Miszik	14:42,6

4x100 m	1. Magyarország	
	(Gyuricza György, Tóth Béla, Ország József, Kiss László) 41,7	
	Ukrajna (Batruh, Ter-Ovaneszjan, Bondarenko, Bartyenyev) túlváltott	

110 m gát	1. Batruh	14,4
	2. Retezár Imre	14,5
	3. Anyiszimov	14,7
	4. Turóczy Árpád	15,3

400 m gát	1. Maculevics	52,0
	2. Botár Attila	53,8
	3. Pjotrovcszkij	53,9
	4. Munkácsi István	56,3

3000 m akadály	
1. Hecker Gerhart	8:44,8
2. Taran	8:45,0
3. Rjepin	8:48,0
4. Varga Gyula	8:54,6

Magasugrás	
1. Popov	202
2. Noszály Sándor	202
3. Medovárszky János	196
4. Babunya	196

Távolugrás	
1. Ter-Ovaneszjan	792
2. Szitkin	749
3. Földessy Ödön	737
4. Kalocsai Henrik	689

Hármasugrás	
1. Németh Róbert	1554 (orsz. csúcs)
2. Jevfremov	1553
3. Aljabjev	1536
4. Czapalai Gyula	1511

Rúdugrás	
1. Petrenko	430
2. Csernobaj	430
3. Horváth János	420
4. Török István	360

Súlylökés	
1. Nagy Zsigmond	8.16 (orsz. csúcs)
2. Varjú Vilmos	1775
3. Sablenko	16.28
4. Docenko	1566

Diszkoszvetés	
1. Szécsényi József	5760
2. Kompanyejec	5447
3. Klics Ferenc	5419
4. Mihaljenko	5239

Gerelyhajítás	
1. Krasznai Sándor	7428
2. Cibulenko	7419
3. Kulcsár Gergely	7409
4. Kutenko	6709

Kalapácsvetés	
1. Zsivótzky Gyula	6520

2. Csermák József	6303
3. Jegorov	6160
4. Tkacsov	5982

UKRAJNA — MAGYARORSZÁG **74:41**

Budapest, 1959. június 20-21.

NŐK

100 m	1. Krepkina	11,7
	2. Bata Teréz	12,0
	3. Hitrina	12,1
	4. Heldt Erzsébet	12,3
200 m	1. Krepkina	24,2

Magasugrás

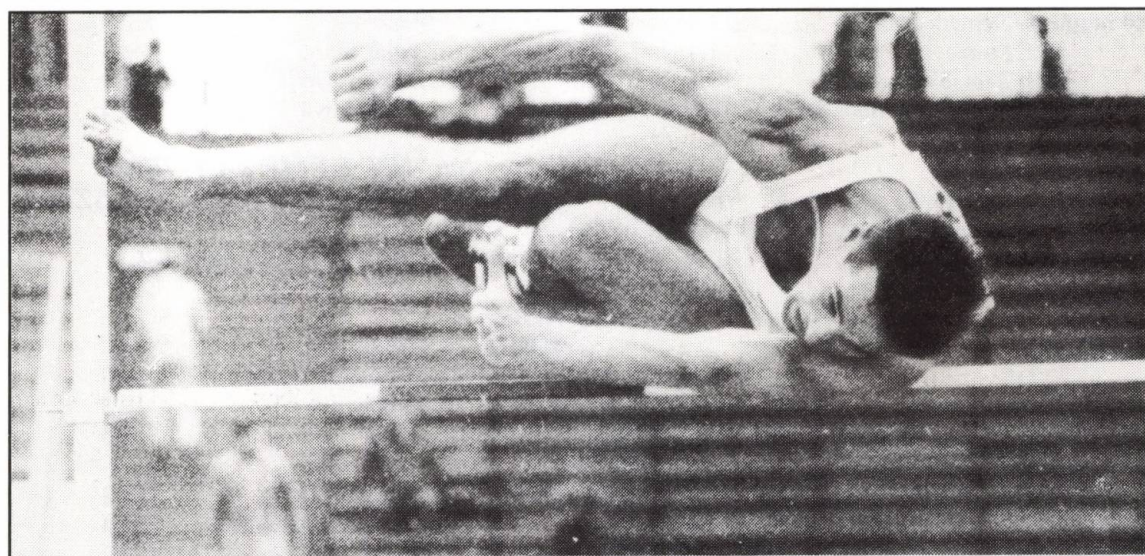
1. Sablenko	162
2. Keresztes Márta	159
3. Kosztyukova	159
4. Pokorny Györgyi	153

Távolugrás

1. Szliva	591
2. Radcsenko	586
3. Rózsavölgyi Jánosné	579
4. Skultéty Eta	576

Súlylökés

1. M. Kuznyecova	1572
2. Szivcova	1537
3. Bognár Judit	1404



Noszály Sándor

2. Munkácsi Antónia	24,4
3. Németh Ida	24,8
4. Agafonova	25,1

400 m	1. Sevcova-Liszenko	55,3
	2. Scsukina	55,4
	3. Németh Ida	55,9
	4. Bánsági Teréz	58,2

800 m	1. Sevcova-Liszenko	2:06,4
	2. Janvarjova	2:07,3
	3. Sasvári Gizella	2:08,6
	4. Bánsági Teréz	2:09,9

4x100 m	1. Ukrajna (Krepkina, Agafonova, Makosina, Hitrina)	46,8
	2. Magyarország (Heldt Erzsébet, Nagy Ilona, Munkácsi Antónia, Bata Teréz)	46,9

80 m gát	1. Makosina	11,1
	2. Németh Ida	11,1
	3. Hitrina	11,2
	4. Somogyiné Soós Klára	11,3

4. Mikuss Judit	1361
-----------------	------

Diszkoszvetés

1. Bognár Judit	4840
2. Jakovceva	4699
3. Jelkina	4594
4. Bucsányi Ida	4468

Gerelyhajítás

1. Dobroszlavceva	5275
2. Antal Márta	4961
3. Szamoljova	4853
4. Balogh Anikó	4739

CSEHSZLOVÁKIA—MAGYARORSZÁG **58:48**

Ostrava, 1959. szeptember 12-13.

Nők:

100 m	1. Stolzová	12,1
	2. Bata Teréz	12,1
	3. Munkácsi Antónia	12,1
	4. Bubiková	12,4

200 m	1. Munkácsi Antónia	24,7
	2. Stolzová	25,0
	3. Németh Ida	25,2
	4. Vodicková	25,7

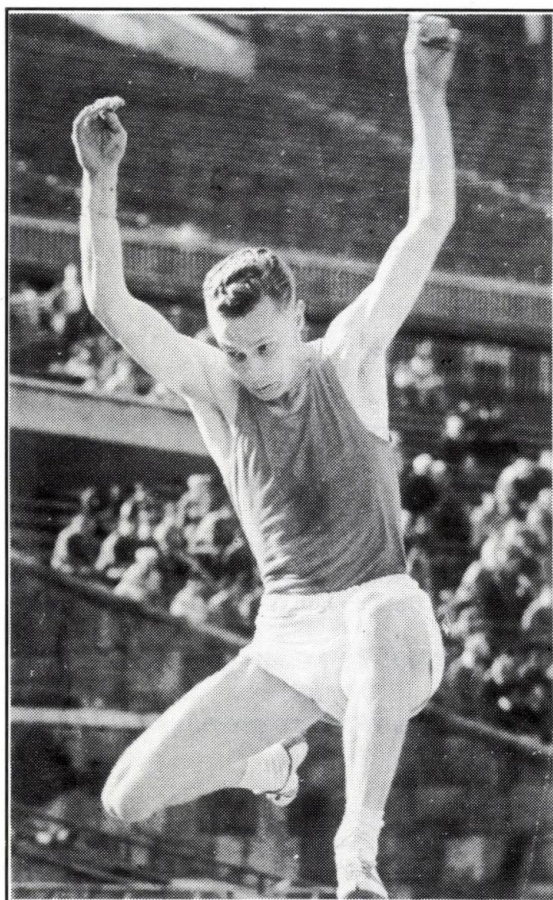
800 m	1. Kulhavá	2:11,5
	2. Kazi Aranka	2:12,6
	3. Sasvári Gizella	2:13,8
	4. Fomenková	2:14,6

4x100 m	1. Magyarország (Heldt Erzsébet, Such Ida, Munkácsi Antónia, Bata Teréz)	47,0
	2. Csehszlovákia (Kovariková, Vodicková, Bubiková, Strejcková)	58,8

80 m gát	1. Németh Ida	11,4
	2. Stolzová	11,4
	3. Zabrsová	11,5
	3. Somogyiné Soós Klára	11,6

Magasugrás	1. Davidová	161
	2. Keresztes Márta	161
	3. Slezaková	158
	4. Németh Ida	154

Távolugrás	1. Svozilová	564
------------	--------------	-----



Kalocsai Henrik

2. Kovariková	562
3. Somogyiné Soós Klára	548
4. Weil Ádámné	547

Súlylökés	1. Cerná	1436
	2. Bognár Judit	1408
	3. Mikuss Judit	1351
	4. Zapadlová	1348

Diszkoszvetés	1. Mertová	5107
	2. Simanková	4812
	3. Bognár Judit	4808
	4. Hegedüs Györgyi	4719

Gerelyhajítás	1. Pesková	5378
	2. Antal Márta	4808
	3. Balogh Anikó	4690
	4. Smejkalová	4524

**NÉMET DEMOKRATIKUS
KÖZTÁRSASÁG—MAGYARORSZÁG**
74:41
Jéna, 1959, október 3-4.

NŐK 100 m	1. Birkemeyer	11,8
	2. Munkácsi Antónia	11,9
	3. Bata Teréz	12,3
	4. Oliva	12,5

200 m	1. Birkemeyer	24,2
	2. Munkácsi Antónia	24,4
	3. Mayer	24,4
	4. Kazi Olga	26,2

400 m	1. Mayer	55,5
	2. Kazi Olga	56,2
	3. Donath	56,3
	4. Németh Ida	-

800 m	1. Donath	2:09,5
	2. Kazi Aranka	2:10,0
	3. Sasvári Gizella	2:10,4
	4. Schubert	2:12,4

4x100 m	1. NDK (Oliva, Mayer, Birkemeyer, Züchner)	46,4
	2. Magyarország (Heldt Erzsébet, Such Ida, Munkácsi Antónia, Bata Teréz)	47,2

80 m gát	1. Birkemeyer	10,8
	2. Richert	11,0
	3. Németh Ida	11,3
	4. Somogyiné Soós Klára	11,4

Magasugrás	1. Feige	162
	2. Keresztes Márta	160

3. Lenzke	158
4. Szlonkai Erzsébet	150

Távolugrás

1. Claus	607
2. Paluszkiewicz	600
3. Somogyiné Soós Klára	562
4. Weil Adámné	555

Súlylökés 1. Lüttge	1628
2. Bognár Judit	1471
3. Helmboldt	1463
4. Mikuss Judit	1338

Diszkoszvetés

1. Schuch	5336
2. Müller	4926
3. Bognár Judit	4907
4. Hegedüs Györgyi	4551

Gerelyhajítás

1. Behr	5091
2. Krebsné Vigh Erzsébet	4953
3. Schwalbe	4814
4. Antal Márta	4713

NÉMET DEMOKRATIKUS KÖZTÁRSASÁG—MAGYARORSZÁG

110:91

Rostock, 1960. július 10-11.

FÉRFIAK

100 m	1. Schüller	10,9
	2. Tóth Béla	11,0
	3. Grogorenz	11,1
	4. Kiss László	11,1

200 m	1. Schüller	21,5
	2. Grogorenz	21,6
	3. Csutorás Csaba	21,7
	4. Mihályfi László	21,9

400 m	1. Csutorás Csaba	47,3
	2. Klimbt	47,5
	3. Strom	47,5
	4. Korda István	48,7

800 m	1. Matuschewski	1:52,7
	2. Parsch Péter	1:52,7
	3. Szentgáli Lajos	1:53,3
	4. Petraschek	1:53,7

1500 m	1. Rózsavölgyi István	3:41,1
	2. Herrmann	3:41,3
	3. Grodotzki	3:41,6
	4. Kovács Lajos	3:43,2

5000 m	1. Szabó Miklós	13:53,4
	2. Hönicke	13:58,8

3. Iharos Sándor	13:59,8
4. Scamer	14:52,8

4x100 m	1. NDK (Flamm, Grossmann, Opitz, Grogorenz)	41,3
	2. Magyarország (Gyuricza György, Kiss László, Mihályfi László, Csiszár István)	41,7

4x100 m	1. NDK (Grogorenz, STrom, Müller, Matuschewski)	3:12,3
	2. Magyarország (Török László, Mihályfi László, Nagy II. Sándor, Korda István)	3:18,6

110 m gát

1. Widera	15,0
2. Reimers	15,1
3. Retezár Imre	15,3
4. Turóczy Árpád	15,4

400 m gát

1. Munkácsi István	53,6
2. Drescher	54,4
3. Botár Attila	54,7
4. Fischer	55,0

3000 m akadály

1. Goring	8:46,6
2. Dörner	8:49,9
3. Hecker Gerhart	8:56,8
4. Simon Attila	9:07,2

Magasugrás

1. Noszály Sándor	201
2. Pfeil	201
3. Lein	198
4. Medovárszky János	195

Távolugrás

1. Hoffmann	732
2. Földessy Ödön	727
3. Kalocsai Henrik	725
4. Koppen	721

Hármasugrás

1. Hincze	1561
2. Thierfelder	1530
3. Németh Róbert	1461
4. Czapalai Gyula	1419

Rúdugrás

1. Preussger	450
2. Laufer	440
3. Török István	420
4. Miskei János	420

Súlylökés

1. Varjú Vilmos	1839
2. Nagy Zsigmond	1813
3. Gratz	1670
4. Hensse	1618

Diszkoszvetés

1. Szécsényi József	5834
2. Greiser	5435
3. Köhl	5353
4. Klics Ferenc	5234

Gerelyhajítás

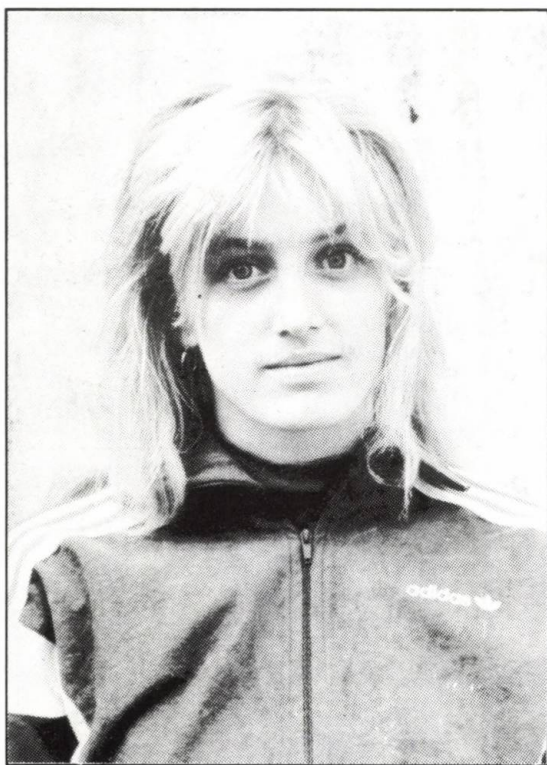
1. Krüger	7749
2. Kulcsár Gergely	7694

3. Ahrendt	7662
4. Petőváry Attila	7083

Kalapácsvetés

1. Zsivótzky Gyula	6757
2. Csermák József	6423
3. Peter	6272
4. Teubert	5970

Fedettpályás Budapest-bajnokság Olimpiai Csarnok, 1991. február 9-10. CSAK EGY VÁLTÓCSÚCS



Fazekas Erzsébet (Bp. Honvéd) a női...

Számítani lehetett arra, hogy az idén rövidre szabott fedettpályás idényben a Budapest-bajnokságon nem lesz sok induló, mert ezen a hétvégén az élvonalbeliek közül többen használták ki a versenyzési lehetőséget külföldön. A súlylökők Sassnitzban, a többpróbázók Berlinben, futóink Stuttgartban álltak rajthoz. Így is történt, mindkét nap aránylag kis

mezőnyök küzdöttek a nyílt Budapest-bajnokság címeiért és három nő számban a bronzérmek ki sem lehetett osztani, a női 3000 méter pedig el is maradt. Még aránylag a vágatszámok vonzottak indulókat, a férfi 60 méteren például 41 atlétát soroltak be az előfutamokba.

Az eredmények között kiemelkedőt nem lehetett találni, csak a befejező számban futott az MTK-VM 4x1 körös női váltója új fedettpályás csúcsot. Említést érdemel a két

vágászó, Rezák Pál és Barati Éva sikeres duplázása. Mérei László szövetségi kapitány kijelentette, hogy a február 14-i bécsi osztrák—magyar válogatott viadalra természetesen nem a Budapest-bajnokság, hanem a külföldi eredmények figyelembevételével is, az egész idényben mutatott teljesítmények és formák alapján fog válogatni.

FÉRFIAK

60 m. Budapest-bajnok: Rezák Pál (Ú. Dózsa) 6.84, 2. Zajovics (Gy. Dózsa) 6.92, 3. Bakos Gy. (Ú. Dózsa) 6.94. **200 m.** B.: Rezák Pál 21.5, 2. Chiriac (rom) 21.7, 3. Sámi (DMTE) 23.2. **400 m.** B.: Hajdú Sándor (Vaker) 49.4, 2. Somfay (BEAC-MAFC) 49.4, 3. Fekete (Micro) és Árpási (KSI) 49.6. **800 m.** B.: Gyimes Zsolt (TFSE) 1:51.5, 2. Kovács F. (SZVSE) 1:52.4, 3. Györkös (Bp. Honvéd) 1:52.6. A második helyen célbaérkező Czako Péter (BVSC) eredményét (1:51.5) pályaelhagyás miatt megsemmisítették. **1500 m.** B.: Markó Gábor (Micro) 3:48.3, 2. Balázs (SKSE) 3:48.5, 3. Vörös (Ú. Dózsa) 3:48.9. **3000 m.** B.: Janovecz Tamás (Spartacus) 8: 12.5, 2. Kliszek (Ú. Dózsa) 8:19.1, 3. Pécsi (BVSC) 8:19.5. **60 m gát.** B.: Sárközi Lajos (Sz. MÁV-MTE) 7.98, 2. Daragó (BEAC-MAFC) 8.06, 3. Fatér (osztr) 8.24. **4x1 körös váltó.** B.: NYVSC 1:21.9, 2. Szeged SC 1:22.3, 3. BEAC-MAFC 1:23.8.

Magas. B.: Bese Benő (Csepel) 220, 2. P. Malesev (jug) 216, 3. Deutsch (Építők) 216. **Rúd. B.:** Rohánszky Pál (Csepel) 510, 2. Hana (osztr) 500, 3. Burger (Csepel) 500. **Távol. B.:** Szalma László (Vasas) 744, 2. Marik (Szeged SC) 733, 3. Uzsoki (Videoton) 732. **Hármas. B.:** Olasz Tamás (Videoton) 15.68, 2. Boros (Ú. Dózsa) 15.67, 3. Pálóczi

(TBSC) 15.41. Súly. B.: Horváth Attila (Haladás VSE) 16.97, 2. Nagy (Csepel) 15.50, 3. Mig (DVTK) 15.37.

Nők

60 m. B.: Barati Éva (Bp. Honvéd) 7.49, 2. Ecsekiné (Sz. MÁV-MTE) 7.55, 3. Molnár M. (Sz. MÁV-MTE) 7.80. **200 m. B.:** Barati Éva 24.6, 2. Máдай (DVTK) 25.0, 3. Szabó E. (Szeged SC) 25.3. **400 m. B.:** Szabó Erzsébet (Szeged SC) 54.4, 2.

Löke (Gy. Dózsa) 57.2, 3. Jassó (Nagykanizsa) 58.0. **800 m. B.:** Molnár Rózsa (VEDAC) 2:11.9, 2. Molnár M. (Spartacus) 2:12.8, 3. Barta (DVTK) 2:13.1. **1500 m. B.:** Tóth Mónika (Csepel) 4:41.3, 2. Csizi (PVSK) 4:41.9, 3. Hegyi (SKSE) 4:45.2. **60 m. B.:** Kalamár Andrea (MTK-VM) 8.69, 2. Vidojevics (jug) 8.88, 3. Drommer (MTK-VM) 8.88. **4x1 körös váltó. B.:** MTK-VM (Fodor, Drommer, Bátori, Mátrai, edző: Benkő Ákos) 1:29.0, fe-

dettpályás csúcs (régi: 1:29.9, ZTE-Építők, 1990), 2. TFSE 1:35.9.

Magas. B.: Fazekas Erzsébet (Bp. Honvéd) 184, 2. Sterk (TBSC) 182, 3. Bölöni (Csepel) 180. **Távol. B.:** Vanyek Zsuzsa (Ú. Dózsa) 620, 2. Németh R. (SSE) 572, 3. Ináncsi V. (KSI) 563. **Hármas. B.:** Tamara Malesev (jug) 12.84, 2. Pintér (Videoton) 11.74. **Súly. B.:** Horváth Gabriella (BEAC-MAFC) 13.06, 2. Borjus (Kap. Építők) 10.74.



..Bese Benő (Csepel) pedig a férfi magasugrás Budapest-bajnoka

KÖNYÖRTELENÜL...

Valamikor nem volt atlétikai viadal nélküle. Ha kellett, rajthoz állt 100-tól 800 méterig. Ezenkívül távot és magasat is ugrott. Nyert bronzérmet az országos mezeli bajnokságon, és ifjúsági versenyzőként sokszoros csúcstartó volt. A hatvanas-hetvenes évek egyik legsokoldalúbb atlétája elsősorban gyorsaságával hívta fel magára a figyelmet, 100 méteren 10.3, 200-on 21.2, 400-on 47.3 volt a legjobbjá. Tizenkilencszer szerepelt a válogatottban és ha tizenévesen nem kap két pofont, akkor az atlétika hívei sosem tudják, hogy Csepelen született egy BÁTORI ISTVÁN nevű fiú, aki akkor és úgy verte meg társait futásban, ahogy és amikor akarta.

Ül velem szemben a galaytetői Andezit szálló halljában, és egyre csak azt hajtogatja: nem kell róla írni. Nem volt ő olyan híres sportoló, és egyébként is, ki emlékszik ma már órá. Igaz, ha nagyon őszinte akar lenni, akkor most, 43 évesen kifejezetten hiányzik neki az atlétika légköre. Még most is rendszeresen fut, versenyen álmában, és ilyenkor egész más az ébredés, hisz az atlétika volt a mindene, a versenyzést, az edzéseket szent örületnek tekintette. Aztán addig-addig agítalom, míg elmeséli a két pofon történetét.

— A csepeli Jedlik Ányos gimnáziumba jártam, s bár a testnevelő tanárom csak a röplabdát ismerte el sportnak, az iskolai atlétikai versenyeknek is híve volt. Az egyik ilyen alkalommal minden edzés nélkül fölényesen győztem 400 méteren, ráadásul 50 másodpercen belüli idővel, ami akkor, salakos pályán, ifjúsági szinten remek időnek számított. Tanárom nem szólt semmit, de ott volt a viadalon Zsigmond Mátyás, a csepeli szakosztály akkori vezetője, aki odajött hozzám, és közölte velem: melyik nap, hány órákor jelenjek meg a csepeli stadionban. Eltelt két hét, azonban eszembe sem jutott edzésre menni. Aztán mégiscsak rászántam magam. Amikor Matyi bácsi meglátott, kérdőre vont: „Hol voltál ilyen sokáig?” És két pofont adott. „Hát nem akarsz országos bajnok lenni?” Ekkor kapcsoltam, mi is a tét. Hiszen egy magamfajta gyereknek az, hogy magyar bajnok lehet, maga volt a mennyország. Gyorsan döntöttem. Azt az iskolai győzelmet még sok nemzetközi és hazai siker követte. Például az Univerziadén hatodik lettem 400 méteren. Ha most lennék tizenéves, akkor is vállalnám a két pofont a sportágban rejlő szépségért.

— *Nem sajnálja, hogy fiatalon, 27 évesen befejezte a pályafutását?*

— Valóban ellébecolhattam volna még egy pár évet a pályán, de akkor már nem tudtam volna teljes odaadással készülni, ezt pedig nem akartam. A római Eb-n ugyanis elpattant egy húr köztem és az atlétika, illetve a sportág akkori vezetői között. A kontinensviadal előtt edzőm, Oros Ferenc jelezte a szövetségi kapitánynak, hogy az Európa-bajnokságon csúcstartó leszek, és ne csak a váltótóra, hanem az egyéni versenyekre is nevezzenek. Ma sem tudom miért, a vezetők közölték: szó sem lehet róla. A római stadion edzőpályáján együtt edzettem az olasz és a szovjet sprinterekkel. Tűzcsap nélkül mondhatom, 100 méteren a dobogón végezhettem volna. Hazajöttünk, és bejelentettem: abbahagyom. Ezért szerepeltem csak tizenkilencszer a válogatottban, ezért lett kissé rövidebb a pályafutásom a tervezettnél.

— *Arra nem gondolt, hogy edző legyen?*

— De igen. Elvégeztem a TF szakedzői szakát, és másfél évig Újpesten dolgoztam. Megmondom őszintén, anyagi oka volt, hogy befejeztem azt a munkát is. Arra törekedtem ugyanis, hogy olyat produkáljak tanítványaimmal, amit más nem tud. S rövid idő alatt rájöttem, mit kapok azért, amit adok. Ezért döntöttem úgy, hogy inkább a szállodaiparban próbálok szerencsét...

— *A mai magyar atlétikának pedig elkelne a segítség. Ma sem akar tevékenykedni a sportágért?*

— Nem arról van szó, hogy akarom, vagy nem akarom. Kezdjük azzal, hogy ilyen kéréssel senki nem keresett meg. Amikor abbahagytam a versenyzést, ígérték, majd értesítenek, hogy mikor búcsúztatnak el hivatalosan.

Félreértés ne essék, nem reklamálni akarok, csak szeretném, ha megértené: az együttműködés mindig két emberen múlik. Pedig úgy érzem, nem vallanék szégyent. Emlékszem, amikor Siska Xénia még kezdő volt, figyeltem a mozgását, és azt írtam a naplómbe: „Találkoztam egy lánnyal, akiből nagy versenyző lesz.” Később az én segítségemmel tanult meg igazán jól rajtolni. Örülök, hogy jóslatom bevált. Bár azt hiszem, Xénia még többre vihetné volna, hiszen annyira tehesege volt.

— *Családja eljegyezte magát az atlétikával. Felesége, Kazi Valéria középtávfutó volt, és pont az ön edzés módszerével érte el legjobb eredményét 800 méteren. Két lánya, Noémi és Mónika is az atlétikát választotta. Sokat tanultak a szülőktől a gyerekek?*

— Amikor Noémi sportágat akart választani, azt mondtam: csináljon bármit, csak ne atletizáljon. Aztán ő is, mint én annak idején, győzött egy iskolai versenyen, és az megpecsételte sorsát. Ma már többszörös ifibajnok, válogatott. Mónikánál már természetes volt, hogy a KSI atlétája lesz. Sajnos, őt nemrégiben baleset érte. Franciaországban egy viadal után elütötte egy autó, és ripityára tört a bokája. A Sportkórházban — micsoda orvosok vannak! — közölték vele: soha nem tud majd futni. Akaraterejét bizonyítja: ma már gyakorol. Egyébként, ha a két gyereket jellemezni kell, Noémi a világ legnagyobb tehesege, Mónika pedig példátlan szorgalmú. És mégis, lehet, hogy ő a szorgalmával messzebbre jut. Minden szülői elfogultság nélkül megjósolhatom: az idén szeptemberben Noémit senki sem veri meg Magyarországon 400 méteren, és ő lesz a csúcstartó is. Amit tudok, segítek nekik. Noémit is én tanítottam meg rajtolni, mert mintha a mai edzők ezt nem tartanák fontosnak. Emlékszem, amikor versenyeztem, edzéseken rajtversenyeket rendeztünk tucatszámra, hogy javítsuk a rajtunkat.

— *Mi a véleménye a mai atlétikáról?*

— Fantasztikusak a versenyek. Sajnálom, hogy nem most vagyok ott a nemzetközi porondon. Kíváncsi lennék, mit futnék ma, amikor az összes feltétel jobb, mint a mi időkben. Sajnos a mai atléták nem szerények, és nem a sportnak élnek. Oros Ferenc bemutatott a válogatott egyik tagjának. Elmondta, hogy én 1972-ben salakos pályán futottam 10.3-at. Szóba sem állt velem. Sarkon fordult és elment.

— *Elégedett ember?*

— Szeretem a munkámat. Talán jobb is, hogy nem edzőként dolgozom. A sportban ugyanis, akik követelnek, nem népszerű emberek. Márpedig én könnyörtelen lennék.

3. fedettpályás világbajnokság

Szintek és szintesek

Az első fedettpályás világbajnokság 1987. március 6—8-án az egyesült államokbeli Indianapolisban, a második 1989. március 3—5-én Budapesten volt, a harmadik fedettpályás vb rendezési jogát Sevilla kapta meg, az időpont 1991. március 8—10-e.

Visszatekintve az első két csarnoki vb-re, atlétáink közül a következők szereztek 1—8. helyezést:

Indianapolis (6 magyar induló) Távol: 6. Szalma László 787, 5000 m gyaloglás: 6. Urbanik Sándor 19:06.19, 400 m: 3. Forgács Judit 52.68. A 9-7-6-5-4-3-2-1-es pontozással 12 pontot szereztek versenyzőink.

Budapest (25 magyar induló) Távol: 4. Szalma László 810, 5000 m gyaloglás: 4.

Urbanik Sándor 18:34.77, Rúd: 6. Bagyula István 550, 3000 m gyaloglás: 5. Szebeszky Anikó 12:27.20, 6. Alföldi Andrea 12:31.66, 3000 m: 7. Ágoston Zita 9:18.72. A fenti pontszámítással összesen 22 pontot gyűjtöttünk.

Mint minden világversenyre, a sevillai vb-re is nevezési szinteket írt elő a nemzetközi szövetség, azzal, hogy azok elérése esetén nevezhet egy ország számonként három versenyzőt, de közülük csak kető indulhat. A teljesítés határidejéül 1991. február 26-át jelölték meg, azzal, hogy a végleges nevezést éjfélig kell megküldeni.

A MASZ a kiküldetéshez, a nemzetközi szövetség által megállapított nevezési szinteknél magasabb követelményeket írt elő és ez alól csak a rúdugrás kivétel. A magyar szövetség a szintek kialakításánál az előző

	Az IAFF nevezési szintjei	A MASZ kiküldetési szintjei
FÉRFIAK		
60 m	6.85	6.65
200 m	21.40	21.05
400 m	47.50	46.80
800 m	1:49.00	1:47.50
1500 m	3:43.00	3:39.00
3000 m	7:58.00	7:50.00
60 m gát	7.90	7.70
Magas	226	230
Rúd	550	550
Távol	780	795
Hármas	16.60	16.80
Súly	19.40	19.80
5000 m gyaloglás	19:40.00	18:50.00
4x400 m (új szám)	nincs	47 mp-es átlag

	Az IAFF nevezési szintjei	A MASZ kiküldetési
NŐK		
60 m	7.55	7.25
200 m	24.20	23.60
400 m	53.80	52.70
800 m	2:05.00	2:02.00
1500 m	4:15.00	4:10.00
3000 m	9:10.00	8:58.00
60 m gát	8.40	8.00
Magas	187	191
Távol	640	650
Súly	17.80	19.00
3000 m gyaloglás	13:20.00	12:35.00
4x400 m (új szám)	nincs	53 mp-es átlag

két fedettpályás vb-n 6—8. helyezést elérők, valamint az 1990-es fedettpályás világ-ranglista 8—12. eredményeit vette figyelem-be.

A vb-re külön keretet nem állítottak össze, azzal, hogy a csapatlétszám meghatározója az IAAF által adott kontingens, amely 7 versenyző költségeit fedezi. A megadott szinteredményeket az 1991-es fedettpályás idényben lehet teljesíteni. A nevezési határidő lehetővé teszi, hogy a válogatás lezárása február 26-ával, a Tricotex Kupával történjen meg.

* * *

Egy hónappal a világbajnokság előtt három atlétánk teljesítette a szövetség által előírt kiküldetési szintet. Őket mutatjuk be röviden.

Bagyula István

A Csepel 22 éves rúdugrója (edzője: Gagy Endre) már szép nemzetközi siker-ekkel dicsekedhet. 1987-ben az ifjúsági Eb-n ezüstérmet nyert, majd 1988-ban az ifjúsági vb-n 565 cm-es ifjúsági világcsúcs-beállítással győzött. Ezzel a teljesítményével tartja jelenleg is a rúdugrás szabadtéri csúc-sát. Részt vett a szöuli olimpián is, ahol hetedik lett 650 cm-rel.

1989-ben a hágai fedettpályás Eb-n 560 cm-rel a hatodik, a budapesti fedettpályás vb-n pedig 550 cm-rel ugyancsak a hatodik helyen végzett.

1990-ben a fedettpályás Eb-n 560 cm-es ugrással az ötödik helyen fejezte be a versenyt. A télen 570 cm-re javította a fedettpályás csúcsot. A spliti Eb-n tizedik lett.

Egyetemi tanulmányait idén is az Egyesült Államokban folytatja és már ed-dig is több versenyen szerepelt sikeresen. Az észak-amerikai fedettpályás Mobil Grand Prix sorozatban Johnson Cityben 565 cm-rel győzött. Utána Los Angelesben 571 cm-re javította a fedettpályás csúcsot, majd New Yorkban 569, Fairfaxben 560 cm-t ugrott. S a legfrissebb hír: a Grand Prix sorozat újabb versenyén 580 cm-rel újabb magyar fedettpályás csúcsot ugrott a George Mason színeiben. Jelenleg nem csak rúdugrásban, hanem a sorozat összesítésében is vezet. Bagyula István tehát, amint az eredményei is mutatják, jó formában van. A legfőbb gondja legutóbb csak az volt, hogy a fedettpályás vb és az amerikai egyetemi bajnokság időpontja egybeesik és kétséges, hogy elengedik-e Sevilleba.

Almási Csaba

A korábban a TFSE, majd 1989 nyarától az Ú. Dózsa 25 éves távolugrója (korábban dr. Zarándi László, jelenleg Kasperkiewicz Gábor az edzője) nem vb-újonc, mert már az 1989. évi fedettpályás vb-n is rajthoz állt, ahol 747 cm-rel a 12. helyen végzett. Legnagyobb sikerét 1989-ben érte el, amikor 797 cm-es ugrásával legyőzte Szalma Lászlót és ezzel megnyerte az OB-t. Utána két héttel később Berlinben 814 cm-re javította az egyéni csúcsát és ezzel az eredményével az 1989. évi magyar távolugró ranglistán is első lett.

Fedettpályán eddig 782 cm-ig jutott el. Az Ú. Dózsa versenyén nagyon magabiztosan versenyzett. Fokozatosan lendült bele és harmadik kísérleténél 796 cm-ig szállt. Mérei László szövetségi kapitány elégedetten jegyezte meg, hogy ezzel a teljesítményével Sevilleben döntős lehet.

— Egy héttel korábban a franciaországi Lievin-ben tízórás utazás után, nagyon fáradtan, 769 cm-t ugrottam. Most, pihenten, jó eredményt vártam magamtól, de a szintteljesítésre még nem nagyon gondoltam — örült Almási és érthetően a további három kísérletét kihagyta.

Kovács Judit

A DMTE 22 éves magasugrónője (edzője: Vona Attila) fedettpályás vb-n még nem in-

dult. Akárcsak Almási, ő is az 1989. évi felnőtt OB-n ugrott az élre, amikor 186 cm-es teljesítménnyel előzte meg esélyesebbnek vélt ellenfeleit. Csak 1990-ben lett először felnőtt válogatott. A nyáron 190 cm-re javította egyéni csúcsát. Újonc létére a spliti szabadtéri Eb-n nem várt, nagyon kellemes meglepetést szerzett ötödik helyével, elsőre jutott túl az 189 cm-es magasságon. Teljesítményével tagja lett az augusztusi tokiói szabadtéri vb-re készülő keretnek. Utána Debrecenben 188 cm-rel megvédte a bajnokságát is.

Fedettpályás legjobbja eddig 186 cm volt. Február 3-án este az Ú. Dózsa versenyén az Olimpiai Csarnokban 188 cm-ig bezárólag minden magasságot elsőre ugrott. A 191 cm-es magasságon, úgy látszott, hogy már a második kísérlete sikerül, de a lécnémi „gondolkodás” után leesett. Harmadikra azután, kis érintéssel ugyan, de meglett a 191 cm-es egyéni csúcs. Ezzel teljesítette a sevillei fedettpályás vb-re előírt kiküldetési szintet is, úgyhogy utána rögtön bejelentette, hogy elégedett, most nem ugrik tovább.

Hogy mit érnek a fenti szintteljesítések, az kiolvasható az alábbi kimutatásból, amely az előző két fedettpályás világbajnokság első, harmadik, hatodik és nyolcadik

	1.	3.	6.	8.	Magyar szintteljesítő
Rúdugrás					
1987	585	580	570	560	
1989	585	570	550	550	
1991	-	-	-	-	Bagyula István (580)
Távolugrás					
1987	823	801	787	784	
1989	837	811	791	783	
1991	-	-	-	-	Almási Csaba (796)
Magasugrás					
1987	205	200	191	191	
1989	202	194	191	191	
1991	-	-	-	-	Kovács Judit (191)

helyezettjének az eredményeit és a magyarok teljesítményét tartalmazza.

— *Mit vár a fedettpályás vb-n a már szintet teljesítő versenyzőktől?* — kérdeztük Mérei László szövetségi kapitányt.

— Az általunk kitűzött szintek teljesítése után mindhármuktól döntőbe jutást várunk. Bagyulánál változatlanul fennáll a probléma, hogy egyeteme, amely esélyes az amerikai egyetemi bajnokság megnyerésére, nem szívesen nélkülöznél. De már lépéseket tettünk, felvettük a kapcsolatot az egyetem vezető edzőjével, annak érdekében, hogy Bagyula indulhasson a vb-n. Egyébként tele-

fonbeszélgetésünk alapján is csak azt tudom megerősíteni, hogy Bagyula jó formában érzi magát és edzője még az eddigieknél is jobb eredmény elérésére tartja képesnek.

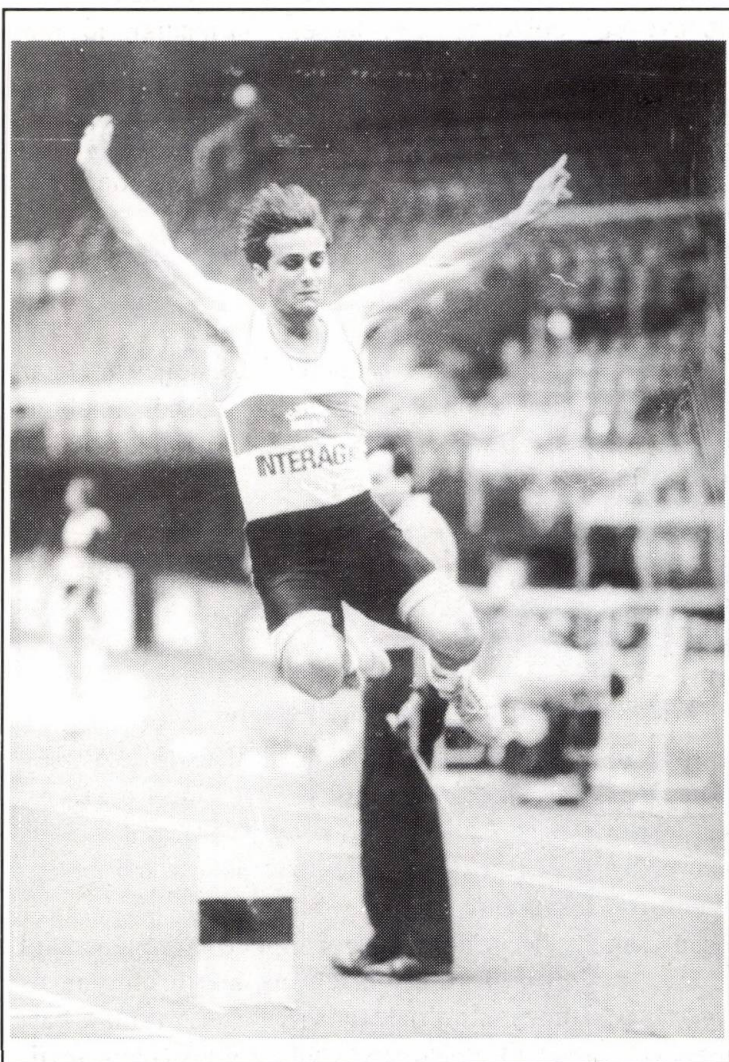
Örvendetes Almási Csaba magára találása és az, hogy az első három ugrása milyen jól sikerült. Erre a jó kezdésre kell törekednie a vb-n is, amelyre átgondoltan készül és ott a döntőben még jobb teljesítményt is nyújthat. Kovács Judit felnőtt korára megbízható ugró lett. Ez szükséges is lesz a világbajnokságon, mert nála az a fontos, hogy lehetőleg javítás nélkül, elsőre ugorja a magasságokat, ahogyan Splitben tette és akkor megismételheti az Eb-n mutatott bravúráját.

— *Kiknek a szintteljesítésére és kiküldetésére lehet még számítani?*

— Nehéz erre válaszolni, mert a főbb versenyek csak most következnek, pár nappal később már többet tudnék mondani. Az eddigiek alapján a 400-asok közül az ugyancsak az Egyesült Államokban tanuló Molnár Tamás, továbbá az eddigi fedettpályás vb-ken egyetlen érmesünk, Forgács Judit és (az idei 60 méteres eredményei alapján) Bátor Noémi pályázik eséllyel a kiküldetésre. A hét végén Stuttgartban szereplő dózsás középtávfutó négyesből (Banai Róbert, Káldy Zoltán, Rácz Katalin és Ágoston Zita) is képes lehet valamelyikük a szintteljesítésre.

A már szintes három ugró mellett Szalma László fokozatosan jön fel távolban, már 773 cm-nél tart, Deutsch Péter 221 cm-es magasugrással jelentkezett, Szabó Dezső pedig, edzője, Fejes Zoltán szerint akár a szintet is elérheti rúddal.

A gyaloglók közül Urbanik Sándor gőzerővel készül,



Almási Csaba számára a döntőbe jutás sem elérhetetlen álom a fedettpályás vb-n.



Káldy Zoltán (269) eséllyel pályázik a sevillai kiküldetésre

Jablonecban legutóbb 300 méteres pályán 19:13.44 percet gyalogolt. Ugyanott Ilyés Ildikó 12:22.82-t, Urbanikné Rosza Mária 12:44.88-at ért el, Szebenszky Anikó pedig az osztrák—magyar válogatott viadalon fog indulni. Gyaloglónőink közül azonban csak ketten állhatnak rajthoz a vb-n.

A felsoroltakból kerülhet ki az a csapat, amelyik képviselni fogja színeinket a fedettpályás vb-n. Hogy milyen létszámmal,

az a szintek teljesítésétől és a szövetség anyagi helyzetétől is függ, mert az IAAF csak 7 atléta és 2 vezető költségeit vállalja — fejezte be tájékoztatását a szövetségi kapitány.

Március első dekádjának a végén majd elválik, hogy atlétáink közül hányan és hogyan váltják reményeinket valóra a harmadik fedettpályás világbajnokságon Sevillában.

I. V.

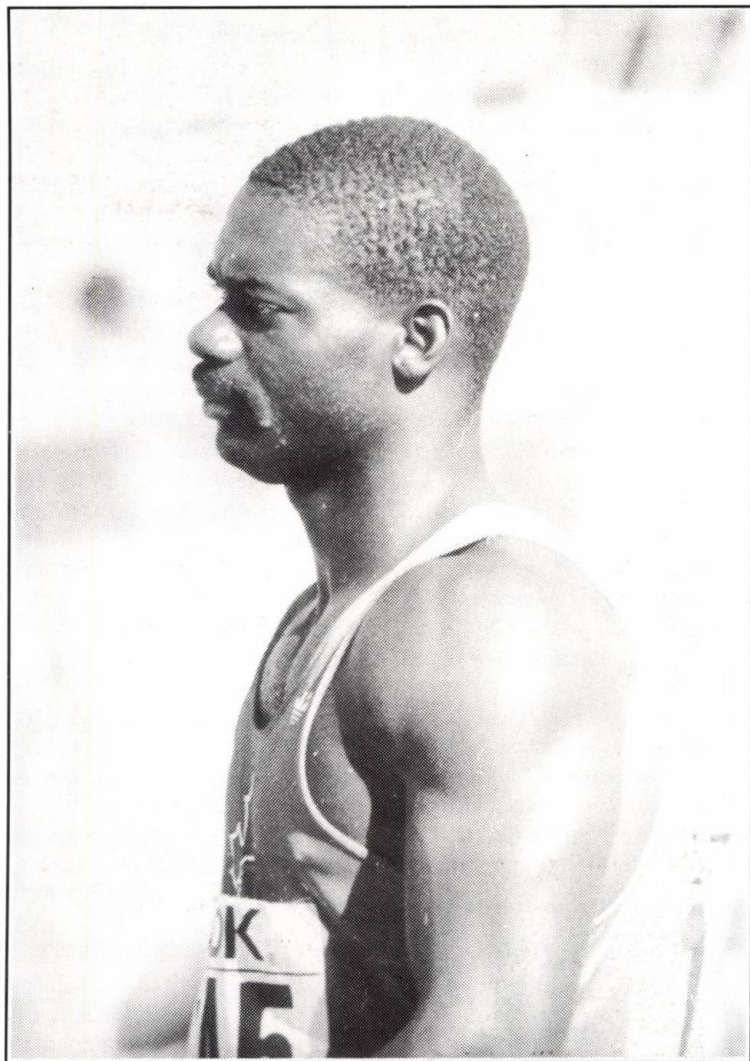
Lesz-e harmadik változat?

Hová lett a múlt dicsősége? A kérdést egyre gyakrabban teszik fel a két és fél éves kényszer-szünet után visszatért Ben Johnsonnak, aki első versenyein még csak megjelenésében sem idézte az egykori csodafutót. Azt a vágtázót, aki az anabolikus szteroidok hatása alatt csodálatos, emberfeletti eredményekre volt képes, és szerte a világon milliók bálványozták.

„Big Ben” pedig állítólag nem pihenéssel töltötte eltöltését, hanem ugyanolyan keményen tréningezett, mint az 1988-as szöuli olimpiát megelőző időszakban. Önbizalma sem csappant meg, hiszen mindvégig azt ígérte, hogy hamarosan újra a régi Johnsont láthatja a közönség a pályán. Nos, szavát még megtarthatja, igazságtalanság lenne egy-két gyengébb fellépés után valami végső következtetést levonni, de talán azért érdekes lehet, amit az avatott szakemberek és versenyzőtársai nyilatkoztak róla első startjai után.

Ismert, hogy Johnson január 11-én, a kanadai Hamiltonban rendezett fedettpályás találkozón próbálta először bizonyítani, hogy „kokszmanteresen” is képes káprázatos eredményeket elérni. Mint tudjuk, az amerikai Daron Council legyőzte a világcúcsaitól megfosztott kanadait, de nem is annyira a vereség ténye, a második helyezés számított igazi negatív szenzációnak, sokkal inkább az a szomorú tény, hogy a robbanékonyságáról híres Johnson mindössze negyedikként rajtolt a mezőnyben.

Rögtön az első métereken jelentős hátrányba került, s az 50 m-es távon a rossz indulást nem lehet helyrehozni.



— Két igen fontos hibát fedeztem fel Ben futásában — mondta a hamiltoni viadal után volt edzője, Charlie Francis, aki most már csak szigorú kritikusként szemléli egykori tanítványát. — Sajnos, nem úgy rajtol, mint fénykorában, de ez még csak az egyik súlyos gond vele. A másik, ami legalább ilyen feltűnő volt számomra, hogy hátrányát túlságosan is hirtelen gyorsulással próbálja ledolgozni, ahelyett, hogy fokozatosan növelné az iramot. Ha egy sprinter két súlyos hibát vét, semmi esélye a győzelemre...

Francis szerint azonban nemcsak szakmai okokra vezethető vissza Johnson gyengébb szereplése:

— Úgy látom, Ben lelkiileg túlságosan is megszenvedte a meghurcoltatást, még mindig nem tette túl magát azon, hogy hírnevét és

pályafutását a botrány tönkretette. Valamikor óriási volt az önbizalma, valósággal legyőzhetetlennek tartotta magát... De azért bízom benne, a sorozatos versenyzéssel ismét formába lendül...

Azért Francis értékeléséhez hozzá kell tenni, hogy tanítványa „meghurcoltatásában” neki is voltak „érdemei”. Johnson egy ideig Loren Seagrave-vel készült, s együtt elemezték a hamiltoni próbálkozás tanulságait is.

— Azóta jó párszor végignézttem a versenyről készült felvételt, s nyugodt szívvel mondhatom, semmi okunk az aggodalomra, nem szabad túlzott jelentőséget tulajdonítani annak, hogy Council ért elsőként a célba. A verseny előtt hatalmas nyomás nehezedett Johnsonra, mivel érezte, hogy mindenki arra kíváncsi, megismétli-e korábbi

teljesítményeit. Ahogy jönnek a versenyek, ez a feszültség oldódni fog. Ben márciusig rengeteget fejlődhet.

A szakemberek természetesen elővették a régi adatokat, s arra emlékeztettek, hogy Johnson egykor már a rajt pillanatában 50-60 centis előnyt szerzett ősriválisával, a hatszoros olimpiai bajnok Carl Lewis-szal szemben. Az amerikainak pedig hiába volt nagyobb a végsebessége, a 100 méter alatt nem tudta utolérni ellenfelét. Az „új Johnsonnak” viszont a jelek szerint inkább a hajrá lesz az erőssége...

— Fantasztikus volt, amit Ben a táv második felében produkált! — lelkedezett Seagrave. — Senki, még a legavatottabb szakemberek sem gondolták volna, hogy ilyen félelmetes gyorsulásra is képes lehet...

Egyelőre tehát megjósolhatóan, valóra válhatnak-e Johnson álmái. Ami viszont bizonyos: a régi „Big Ben” félelmetes izomzata eltűnt, s legyőzője, Daron Council szerint ma már akár a

„Small Ben” művésznevet is felvehetné.

— Amikor a bemelegítésnél találkoztunk, megdöbbenéssel tapasztaltam, hogy az egykori óriásból teljesen átlagos alkatú atléta lett — mondta. — Figyelem, ahogyan „repülőzött”, s akkor már tudtam, mi lesz a verseny végeredménye...

Holott, ha a közölt adatoknak hinni lehet, Johnson nem veszített súlyából, sőt, egy kilóval nyom többet, mint szülői bukása előtt. De hallgassuk, mivel magyarázza saját formahanyatlását:

— Megérthetik, két és fél éve várok ezekre a pillanatokra, vagyis arra, hogy megmutassam, nem a doppingnak köszönhettem sikeremet. Túl sokat vártam magamtól, de rájöttem, ahhoz, hogy elérjem célom, a türelemre is szükség van.

A lelki tényezők valóban befolyásolhatták teljesítményét. Még decemberben, a felkészülés időszakában többször is előfordult vele, hogy az orvosok nem tanácsolták a terhelését. Torontóban, a Metropolitan Track and Field Center csodálatos pályáján akkoriban már főleg a rajtot gyakorolta, de a túlzottan is erőltetett összpontosítás néhányszor megbosszulta magát.

— Néha olyan gyorsan vert a szívem, hogy azt hittem, szétrobban a mellkasom — panaszkodott. — Olyankor próbáltam lazítani, de bevalom, nem mindig sikerült...

A futó nemcsak edzőjét váltotta le a szülői balsiker

után, hanem természetesen orvosától, az atlétikai körökben egyszerűen csak „kokszmesterként” emlegetett Jamie Astaphantól is megvált. Azóta egy neves román származású szakember, Mihail Dimcu segíti munkáját.

— Tudom, most az újságok címlapjain összevetik a régi és az új Johnson-képeket, s lesznek majd, akik megállapítják, micsoda változáson ment át szegény Ben... Én azonban csak apró, szinte jelentéktelen különbséget fedeztem fel, amikor az évekkel ezelőtt készült fotókat tanulmányoztam. Nos, a legfőbb változás, hogy már nem olyan „felfúj”, mint amikor szteroidokkal kezelték...

Egy biztos: Ben Johnson nincs irigylésre méltó helyzetben, hiszen a történetek miatt nemcsak az ellenfelekkel — akik között nem biztos, hogy Lewis lesz a legveszélyesebb! — kell megküzdnie, hanem az előítéletekkel is. Riválisait a legcsekélyebb mértékben sem hatották meg nemes törekvései, hiszen akadtak jó nevű versenyzők, akik bejelentették: nem állnak rajthoz a „botrányhős” társaságában. Jellemző, amit a francia Marie-Rose mondott vele kapcsolatban:

— Ha Johnson megismételné korábbi eredményeit, jogosan merülne fel a gyanú, hogy ott folytatta, ahol abbahagyta, vagyis doppingolt. Előfordulhat persze az is, hogy a nagy mennyiségben szedett szteroidok évek után is hatnak...

Ebből a csatából „Big Ben” tehát csak vesztesen kerülhet ki. Ha nyer, Marie-Rose-nak lesz igaza. Ha veszít? Az ítélet akkor is egyértelmű: íme, dopping nélkül „meghal” a pályán.

Reméljük, azért létezik egy harmadik változat is, ami azt igazolja, hogy Ben Johnson kemény munkával pótolta a tiltott szerek hatását, és vannak még csodák az atlétikában is...

Papp István



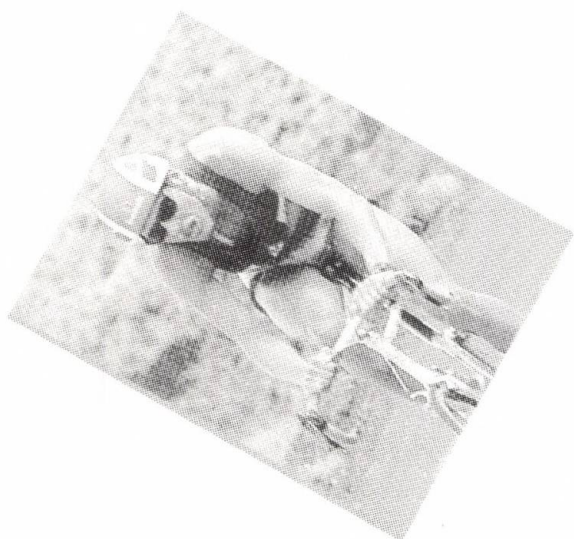
EGYESÜLETI PONTVERSENY (1990)

	Pont		
1. Ú. Dózsa	12.106	41. Dombóvári VMSE	567
2. Bp. Honvéd	10.166	42. Ajkai HUNGALU	510
3. DVTK	6.329	43. Kiskunfélegyházi Honvéd	483
4. Haladás VSE	5.633	44. Sátoraljaújhegyi TK	464
5. DMTE + DSI	5.571	45. KVSE	457
6. NYVSC	5.113	46. Kiskunhalasi AC	394
7. Sz. MÁV-MTE	4.224	47. BKV-Előre	370
8. Békéscsabai Előre-Spartacus	4.187	49. Mezőtúr	367,5
9. Csepel SC	4.165	50. Hajdúnánás	319
10. VEDAC	4.004		
11. Építők SC	3.544	51. Pásztói SE	3006,5
12. TBSC	3.405	52. Soproni SE	296
13. MTK-VM	3.335,5	53. Pápai SE	296
14. KSI	3.217	54. Balassagyarmati HVSE	294
15. Szeged SC	3.167,85	55. S. VOSE	292
16. Bázis SC	2.920	56. Mohácsi TE	289
17. Videoton SC	2.824	57. FTC	264,25
18. SKSE	2.791	58. Oroszlányi BSK	251
19. Győri Dózsa	2.746	59. Miskolci VSC	189
20. BEAC-MAFC	2.045	60. Pécsi TÁSI	182
21. Testvériség	1.862	61. Baross G. DSE	165
22. Spartacus	1.778	62. Váci Reménység	156
23. SZVSE	1.778	63. Hatvani KVSE	143
14. Vasas SC	1.693	64. Nagykőrösi Kinizsi	135
25. BVSC	1.626	65. Péti MTE	135
26. Kap. Építők	1.348	66. Zalka KMFSE	131
27. TFSE	1.345	67. Gyöngyösi SE	131
28. ZTE	1.344	68. Székesfehérvári Ikarus	128
29. PVSK	1.201	69. Törekvés SE	119
30. AC Szekszárd	1.062	70. Hunyadi DSK (Szfvár)	112
31. Gyulai SE	1.058	71. HÓDIÁK SE	108
32. KSC	1.057	72. BMTE-Lampart	104
33. Törökszentmiklósi SE	1.015,5	73. Salgótarjáni Öblös	103
34. Komlói BSK	966	74. CVSE	94
35. Dunaújvárosi AC	845,25	75. Tamási SZVSE	87
36. GEAC	782	76. Szombathelyi TK	77
37. Micro SC	664	77. Kőszegi LATEX	76
38. Dunakeszi VSE	649	78. Hevesi SE	74
39. Ikarus BSE	622	79. Esztergomi SZIM V.	73
40. Postás SE	617	80. Érdi VSE	63

81. Tapolcai BB	61
82. Debreceni Ovigén	60
83. Nagydorog	58
84. Velence Tours	58
85. Leninváros	54
86. Izsák	52
87. Mosonmagyaróvár	50
88. Bonyhádi SE	49
89. Bács megyei DSK-k	48
90. MEAFC	46
91. Borsodi Bányász	43
92. MEDOSZ-ERDÉRT	43
93. Keszthelyi ATE	37
94. Szentesi Vízmű	37
95. Bolyki DSE (Ózd)	35
96. Hevesi SE	34
97. Pest megyei DSK-k	32
98. Bólyi M SE	31
99. III. ker. TTVE	31
100. Makói FC	30
101. Pécsi 508. sz. D SK	28
102. Sárvári Kinizsi	27
103. Egri TK	25
104. Csongrádi SE	24
105. Százhalombattai VSI	23
106. Karcagi SE	23
107. Békési SE	20
108. Dorogi AC	20
109. Gencsapáti	19
110. Tempó DSE (H.böszörmény)	18
111. Mezőkövesd	17
112. Jászberény	17
113. Chinoin SE	16
114. Székács DSE	16
115. H. Kilián KFSE	14
116. Hőgyes DSK (H.szoboszló)	13
117. Edelényi Bányász	12
118. Petőfi DSK (Püspökladány)	12
119. Gépipari DSK (Pécs)	12
120. Nyíregyházi TK	12
121. Sárospataki Comenius TK	11
122. Nagy L. DSK (Szombathely)	11
123. Celldömölk	10
124. Kecskeméti KFDSE	10

125. Juhász Gy. TK	10
126. ANK. Nev. Kp. DSK (Pécs)	9
127. Kalocsai 619. sz. DSK	9
128. Tiszakécskei SE	8
129. Jurisich DSK (Kőszeg)	8
130. Siófok	8
131. Bük	6
132. Gyöngyösfalu	6
133. Tóth L. DSK (Kecskemét)	6
134. III. Béla DSK (Baja)	6
135. Szabadszállás Gépip. SZKI	6
136. Balmazújváros	5
137. Nagypeterd	5
138. Horvátzsidány	4
139. Savaria DSK (Szombathely)	4
140. 500. sz. DSK (Pécs)	4
141. 501. sz. DSK (Komló)	4
142. Április 4. DSK (Komló)	4
143. Palotabozsoki DSK	4
144. Máriakémendi DSK	4
145. Molnár E. DSK (Kecskemét)	4
146. Lajosmizsei Ált. Isk. DSK	4
147. Mezőgazdasági DSK (Kőszeg)	4
148. Zrinyi DSK (Szombathely)	4
149. Hevesi DSK Szombathely	3
150. Pécs-Meszési DSK	3
151. Bányai DSK (Kecskemét)	3
152. Petőfi GSZI (Kiskunfélegyháza)	3
153. Berzsenyi DSK (Celldömölk)	3
154. Bólyai DSK (Szombathely)	3
155. Kölcsey DSK (Körmend)	3
156. Mezőgazdasági DSK (Olad)	2
157. Nagyharsányi DSK	2
158. Pécsi 39. Dandár DSK	2
159. Pécsi Horvát-Szerb DSK	2
160. Nyírbátor	2
161. Hunyadi DSK (Mezőkovácsháza)	2
162. Széchenyi DSK (Pécs)	2
163. Belvárosi DSK (Pécs)	2
164. Nádasdy DSK (Csepreg)	2
165. Hámán K. DSK (Szombathely)	2
166. Kardos DSK (Vasvár)	2
167. Szentpéterfai DSK	2

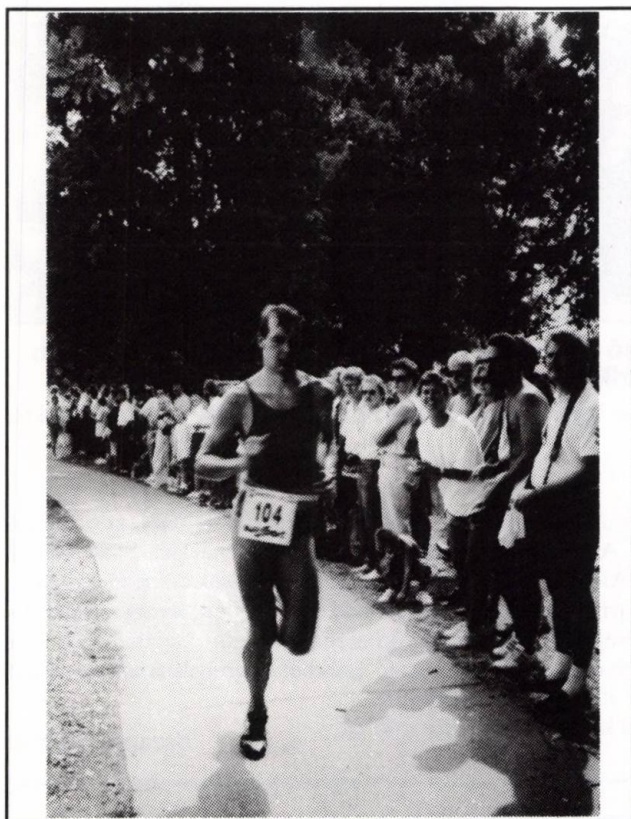
TRIATLON TRIATLON



Mi ebben a pláne?!

DOMBOK KÖZÖTT DUATLON

— összetett sportok varázsa — tilos a bolyozás
— triatlonisták háziversenye? — kétszázezer a díjazásra —



Kezdetben volt a pentatlon és a dekatlon. Aztán jött a biatlon, a triatlon, most pedig a duatlon — az ember csak kapkodja a fejét.

Utána kéne már egyszer járni, miért olyan népszerűek az összetett sportok.

Mert az úszás, a futás, a kerékpározás, a sífutás, meg a többi önkínzó ürület önmagában-még hagyján, az embert az embertelen kínok után a díjátadás, az ünneplés derűs percei vigasztalják — no, de kérem szépen: többszörös, válogatottan kegyetlen kínszenvedésekért mindössze egyszeres, szimpla kis ünneplést kasszírozni...?!

A magyar duatlon mezőny legjobbjait, Baranyai Judyt, Emhő Balázst vagy Lehmann Tibit kéne megkérdezni, mi nekik abban a pláne, hogy miután hegyen-völgyön végigloholtak öt kilométert, kerékpárra pattantak s lehajtottak további harmincat, amelynek végén csak úgy ráadásként felküzdötték magukat egy majd' másfél száz méteres meredélyen, sietve újra futócipőt rántsanak, és az első rohanást ezúttal fordított irányban, megismételjék?

Szélben, fagyban, zimankóban

Mert hogy valami jónak kell benne lenni, az bizonyos: máskülönben nem állnának rajthoz a tavalyi kemény verseny után idén ismét Pannonthalmán, az első Magyar Duatlon Bajnokságon;

szélben, fagyban, zimankóban nem fordítanak a felkészülésre napi öt-hat órát. Alighanem a többnyire megfogalmazatlanul maradó büszke érzés az ok: „nemcsak egy, hanem két (vagy több) sportban is képes vagyok kimagasló teljesítményre...”

Az időjárás kellemetlenkedései csak a felkészülés alatt riogatják a versenyzőket — már aki hagyja magát riogatni! —, májusban a verseny, legalábbis annak futószáma a híres pannonthalmi arborétiumban remélhetőleg már virágba borult fák között zajlik. A helyszín, a dimbes-dombos pannon vidék a messzire kimagasló apátsággal már tavaly is majd' háromszáz résztvevőt vonzott; idén, hogy a verseny országos bajnoksággá lépett elő, feltehetően még többen jönnek majd el.

„Individual athlete...”

A távok az Európai Triatlon Szövetség ajánlásai alapján némiképp módosultak: a futás össztávja maradt tíz kilométer, ámde az első futás távja nőtt a második rovására. Hogy miért? — ez némi szabályértelmezést igényel.

A triatlon és a duatlon kerékpáros számában, akárcsak az időfutam bringaversenyeken, tilos a szoros követés, az egymás szélárnyékában való utazás, közismert néven a bolyozás. Úgy a triatlon, mint a duatlon — ezt a versenyszabályzat már az első mondatban leszögezi — egyéni küzdelem; ha az úszásban és a futásban nincs lehetőség a társak segítségét igénybe véve taktikázni, akkor a kerékpározásban miért legyen?! Innen a 10 kilométeres követési és 2 méteres előzési oldaltávolság betartásának és betartatásának a követelménye — ez utóbbi a versenybírók feladata. (Pannonthalmán tavaly ez a verseny gyenge pontjának bizonyult, idén, ígérik a rendezők, másként lesz.)



Az egyéni első 5-5, a csapatverseny első 3-3, valamint a futásban és kerékpározásban legjobb ifőt elérő versenyzők mindkét nemből pénzdíjazásban részesültek

nagyobb időközönként érnek be, kezdik meg a kerékpározást a versenyzők, annál kevésbé tudnak bolyokba összeállni.

Zárt társaság?

A duatlon igen fiatal, alig két-három éves „találmány”, az összetett sportok legegyszerűbbike. Előreláthatólag rövidesen a legnépszerűbb is lesz. Az első Európa-bajnokságot tavaly rendezték Svájcban, az első vb — ugyancsak a múlt évben — az Egyesült Államokban volt. Mindkettőn triatlonosok diadalmaskodtak.

Érdeemes lesz nyomon követni: továbbra is a triatlonosok belügye marad-e a duatlon, avagy atléták és kerékpárosok is bele tudnak majd szólni az elsőség eldöntéséért folyó harcba. S végül: kialakul-e, akár a gyengén úszó triatlonistákból, akár a másik sportágban is tehetséget mutató futókból és bringásokból egy olyan stabil, zárt társaság, akiket már csakis duatlonistaként tarthatunk számon?

A pannonthalmi első országos bajnokság ezekre a kérdésekre is választ adhat.

Baranyai László

Első MAGYAR EGYÉNI és CSAPAT DUATLON BAJNOKSÁG

1991. május 1. 13 h, Pannonthalma

6 km futás + 30 km kerékpározás + 4 km futás folyamatos teljesítése

Rendező: Pannonthalmi Bencs Gimnázium

Budai XI. SE

Információ: Budai XI. SE, 1119, Bp. Hadakútja 6. Tel.: 1-623-755

Nevezés a helyszínen

Szállás: Széchenyi István Műszaki Főiskola, 9026 Győr, Ságvári u. 3. Tel.: 96/29-722

Csapatverseny: Férfiak: 4/3 (4 fő alkot egy csapatot, a három legjobb összideje kerül értékelésre.

Három versenyző nevezése is elegendő.)

Nők: 3/2

Csapatot csak azonos klubban versenyző triatlonisták alkothatnak!

Összdíjazás:

A versenyzők számára ingyenes masszázs.

Ingyenes idegenvezetés a pannonthalmi apátság területén.

Étkezés a helyszínen rendelhető (IV. 30-án este térszta-party, V. 1-én reggeli.)

Videovetítés, élménybeszámoló

Ugye ismerik a triatlonistákat? Ha netán mégsem, ők azok, akik versenyeiken merő önszántukból négy kilométert úsznak, száznyolcvan kerékpároznak, és levezetésekként lefutják a maratoni távot. Mindezt egyhuzamban, pihenés nélkül. Mintha valaki Tihanyból átúszna Földvárra, onnan fölkerekedne Pestre, majd vissza Székesfehérvárra, hogy onnan Siófokig futva célba érjen. Csekélység... A hazai triatlonisták legjobbjai a miskolci Kropkó Péter, aki júliusban az akkor még nyugat-németországi Rothban bebizonyította: a világ legkitartóbbjai közé tartozik. Jövőre Hawaiiban, ahol Mele Kalinima! köszöntéssel fogadják a jövevényt, a triatlon-világbajnokságon ismét rajthoz áll...

— Mondja, nem félti az egészségét? Nem tart attól, hogy ez a hihetetlen igénybevétel kikészíti a szervezetét? Hallottam, hogy az utolsó kilométereken a szívbillentyű már nem dolgozik rendesen, hanem önkívületi állapotban „lebeg”?

— Az egészségemet természetesen félttem, de aki tisztességesen felkészül egy versenyre, azzal hasonló nem fordulhat elő. Egy nyolcórás triatlonverseny kevésbé terheli meg a szervezetet, mintha valaki csak a maratonra készülne. A távolsági hosszútávfutók például heti 200-250 kilométereket gyűrnek le, és lábsérülés esetén is kénytelenek elindulni egy jelentősebb pénzdíjas versenyen. Én, ha fáj a térdem, többet úszom, ha kötőhártya-gyulladásom van, kerékpározom. A hawaii világbajnokságon 140 volt a pulzusom. Ennyit egy hetvenéves ember szíve is elbír. De ettől függetlenül a nőknek nem javasolom a triatlont, mert az ő szervezetüket igenis elhasználja.

— Azért lett triatlonista, hogy eljusson Hawaiira?

— Á, dehogy! Pusztán jókor szálltam fel egy olyan vonatra, amely mára jócskán felgyorsult. Szóval, pont időben kezdtem a triatlont, akkor, amikor az páratlan népszerűséget szerzett szerte a világon. Eleinte azért csináltam,

KROPKÓ

ITTHON NEM FÉLISTEN

*A versenyautóhoz képest lassú,
mint a csiga, mégis Hawaiiba jutott*

mert egy jó bulinak tartottam. Az egyetem elvégzése után azonban profiként is megpróbáltam.

— Magyarországon ezt a másutt népszerű sportágat mégsem ismerik túlságosan...

— Nézze, a Süddeutsche Zeitungban többet írtak rólam, mint a hazai sportnapilapban. Pedig az átlagember számára ez az etalon, ebből következtet arra, hogy hol is állnak az egyes sportágak a hierarchiában.

— Külföldön miért aratott ekkora sikert a triatlon?

— Szerintem a fogyasztói társadalomban az elszántabbak megcsinálják a maguk kis háborúját: csak azért, hogy megmutathassák, ők valamiben a legjobbak, ők azok, akik különböznek másztól. Egy jó negyvenes polgár is elhatározhatja: tessék, kipróbálom magam!

— De más a tömegsport, és más az a színvonal, amelyen a legjobbak űzik a triatlont!

— Ez kétségtelen, ám óriási üzlet rejlik benne! Nálunk több tízmilliót fektetünk az élsportba, ám élsportolóink — tisztelet a kivételnek — nem igazán a közönség példaképei, így nem táplálhatják vissza a társadalomba azokat az értékeket, amelyeket megteremtettek. Nem úgy, mint az amerikai triatlonista Mark Allen, akit félistenként tisztelnek hazájában, és százazrek követnek.

— Mark Allen a triatlonnal évi egymillió dollárt kereső egykori kaliforniai lifeguard, aki verhetetlen, és a többi menő... Hol a helye közöttük?

— Európában ketten-hárman jobbak nálam, például az az Axel Koenders, aki 180 kilométeren 42 kilométeres óránkénti átlagot hajt.

A magyar válogatott kerékpárosok 44-et tudnak 40 kilométeren... És ott van Pauli Kiuru is. Ő most Kaliforniában edzőtáborozik, én meg a szobában bringázom, és nézem közben a televízió az országgyűlést. Jövőre a Világ Kupa sorozaton szeretnék az első három között végezni.

— Ehhez azonban legalább három versenyen kell elindulnia: például márciusban Új-Zélandon. Lesz az útra pénze? Egyáltalán, hogyan teremti elő a versenyzés anyagi feltételeit?

— Azzal, hogy eladható vagyok külföldön. Például a 3 SAT és az Eurosport többórás összefoglalót sugárzott a rothi Világ Kupa -versenyéről, ahol második lettem. Percekig képernyőn voltam: egy versenyautóhoz képest lassú vagyok, mint a csiga, ezért a mezemen remekül láthatóak a feliratok.

— Mennyit költött az idén felkészülésre és a versenyekre?

— Több mint hatszázezer forintot. Ennek az összegnek jelentős részét a szüleim teremteték elő, de üzletet láttak bennem eddigi szponzoraim, az MHB, a Lehel és a miskolci ITM is. Jövőre azonban jóval több pénzre lesz szükségem. Az amerikai Scott sportfelszerelést gyártó cég például huszonkétezer márkával támogat. Csakhogy tudja: egy speciális műanyagból készült kerékpárváz négyezer márkába kerül, egy „telekerék” tizenkétezer schillingbe. És még valami: egy futócipő hatezer kilométert bír ki. Én negyven héten keresztül heti nyolcvan kilométert futok...

— Egy sporttársa említette, hogy őt nem érdekli, ha sörösüveg mellől röhögnek rajta...

— Mindenkinek van olyan energiája, amit képes valamilyen tevékenységben kifejezni. Fest, autót vezet, vagy ül a televízió előtt. Én naponta 6-8 órát gyűröm magam azért, hogy eredményt érhessek el. Közben óhatatlanul „féloldalassá” válok, mert máshonnan kell időt kiszakítanom: ugyanis a triatlon — élet-

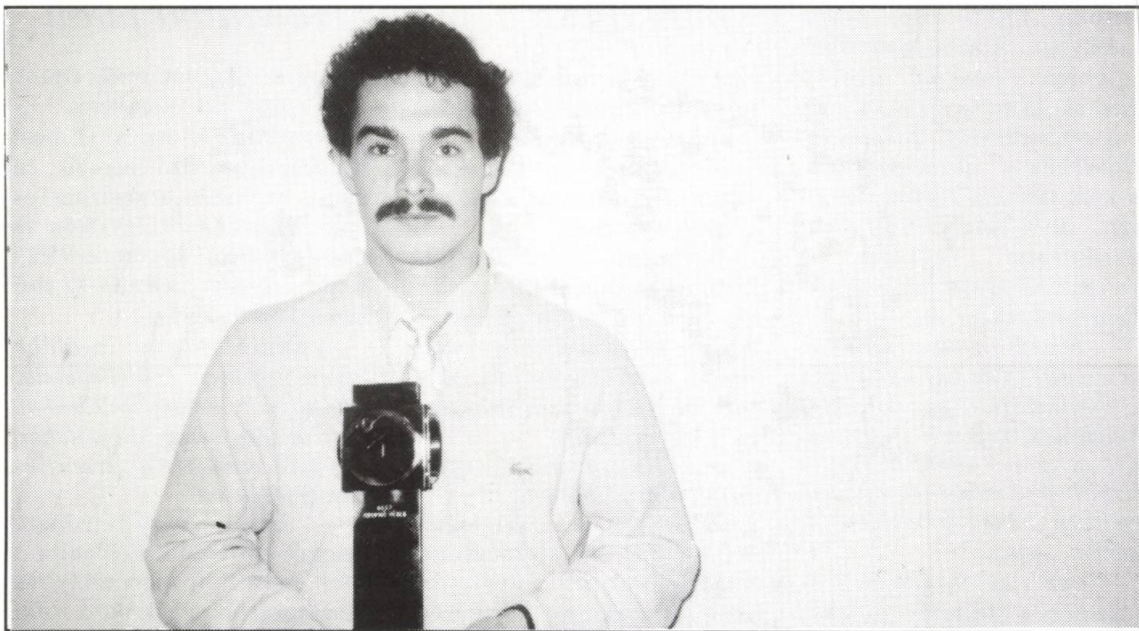
— Nem. Nem, mert egyrészt a tablettáknak izomtömeg-növelő hatásuk van, és amúgy is elég súlyt kell húrcolnunk, másrészt kikapcsolják az agyban a fáradtságközpontot. Egy nyolcórás verseny során ennek beláthatatlan következményei lehetnek.

— Elkapja a fáradtság Hawaiin is?

— Hawaiin mégis rendkívüli segítséget jelentenek a nézők!

— Persze, de csak a célban. Éjjelőig — addig kell befutni — fényárban úszik a stadion, és zúgó tapsvihar fogadja az utolsó célbaérőt. Hadd érezze, ő is egy hős.

— Az Eurosport riportere a rothi verseny közvetítése során megjegyezte, hogy Kropkó Péter



forma. És ezt a környezetem is kénytelen belátni.

— Édesanyja azt mondta nekem — fiára célozva —, hogy aki nagyot akar, szokják fegyelemre. Ön pedig nagyot akar...

— Ha a következő szezonban jól szerepelek, megalapozhatom a jövőmet.

— Viszont ez az éleforma rengeteg lemondással jár.

— Azért olyan korhelykedéseket megengedhetek magamnak, mint kéthetente egy pohár sör.

— És a szebbik nem?

— Iszonyú kemény alapozás közepette vagyok. A fizikai munka egyszerűen megöli az agyat, még egy színházba sincs kedvem elmenni.

— Szóval, a nők?

— Nehezen viselik el, hogy ahelyett nekem úszóedzésekre kell mennem.

— Értem. Kokszolnak a triatlonisták?

— Igen, mert néha hiányzik a „buszmegálló-szindróma”.

— Aha... Tessék?

— Biztosan futott már busz után, és a hatalmas sprintet követően is igyekezett szép lazán mozogni, és nem kapkodni a levegőt, mert tudta, hogy figyelik. De Hawaiin, amikor úgy érezzük, hogy nyakunkba szakad a nap, a pokoli meleget sugárzó fekete lávamezőkön átvezető nyílegyenes országutak mentén egy szál néző sincs: egyszerűen nincs, aki fel szívja az embert!

— Akkor nyilván a gondolataival van elfoglalva. Eszébe jut néha egyik példaképe, Julianus barát is?

— Igen, előfordul. Ő annak ellenére, hogy senki sem segítette, mélyen hitt abban, hogy csakis magára utalva, de megtalálja az őshazában maradt magyarokat. És amikor első útjáról visszatérve másodszor is elindult, már nem volt egyedül, hiszen IV. Béla is tá-mogatta.

futásban már letette a névjegyt, de a másik két számban akadnak még hiányosságai. Mások szerint ön mindent „izomból” csinál. Ez azt jelenti, hogy nagyon erős, viszont rossz a technikája.

— Mitől lenne jó? Nincs kerékpáredzőm, hát csoda, hogy gépestől billegek jobbra-balra a versenyen? Viszont úszásban, merev vállizületeim ellenére már 18.45 a legjobb időm 1500-on, hála Fázold Henriknek, a miskolci Vízművek edzőjének.

— Technikai hiányosságai dacára mégis a legjobbak között van, és továbbra is szeretne ottmaradni. Sőt... Tényleg, Kropkó Péter, sportteljesítmény szempontjából Ön a legkitartóbb ember Magyarországon?

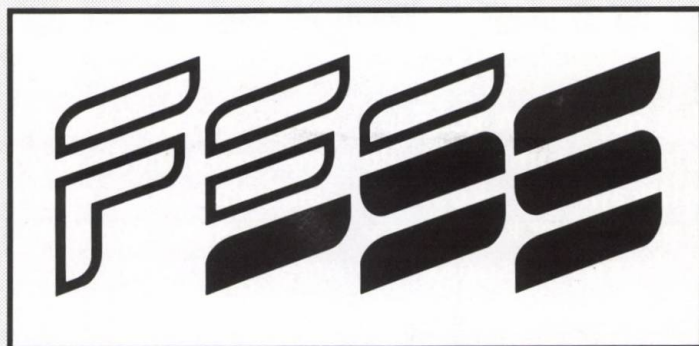
— Hm... A jó ég tudja! Az eredmények végül is ezt kéne, hogy jelezzék...

— Tehát ön a legszívósabb?

— Talán... Talán igen.

T. Hámori Ferenc

A debreceni



Sportruházati Kft. gondol az
ATLÉTIKA, TRIATLON, TÁJFUTÁS
sportágakra is.

*Elasztikus anyagból készült hosszú-, és bermuda futónadrágokat,
női-férfi atléta és triatlonos mezeket készítnék.
A tavaszi fedettpályás versenyek helyszínein árusítjuk is termékeinket.*

FESS KFT: Debrecen, Postakert u. 2.



Tréning cipők, speciális sportcipők, sportruházat.

3530 Miskolc, Uitz B. út 7., Hungary
Tel., fax.: 46/42-019.

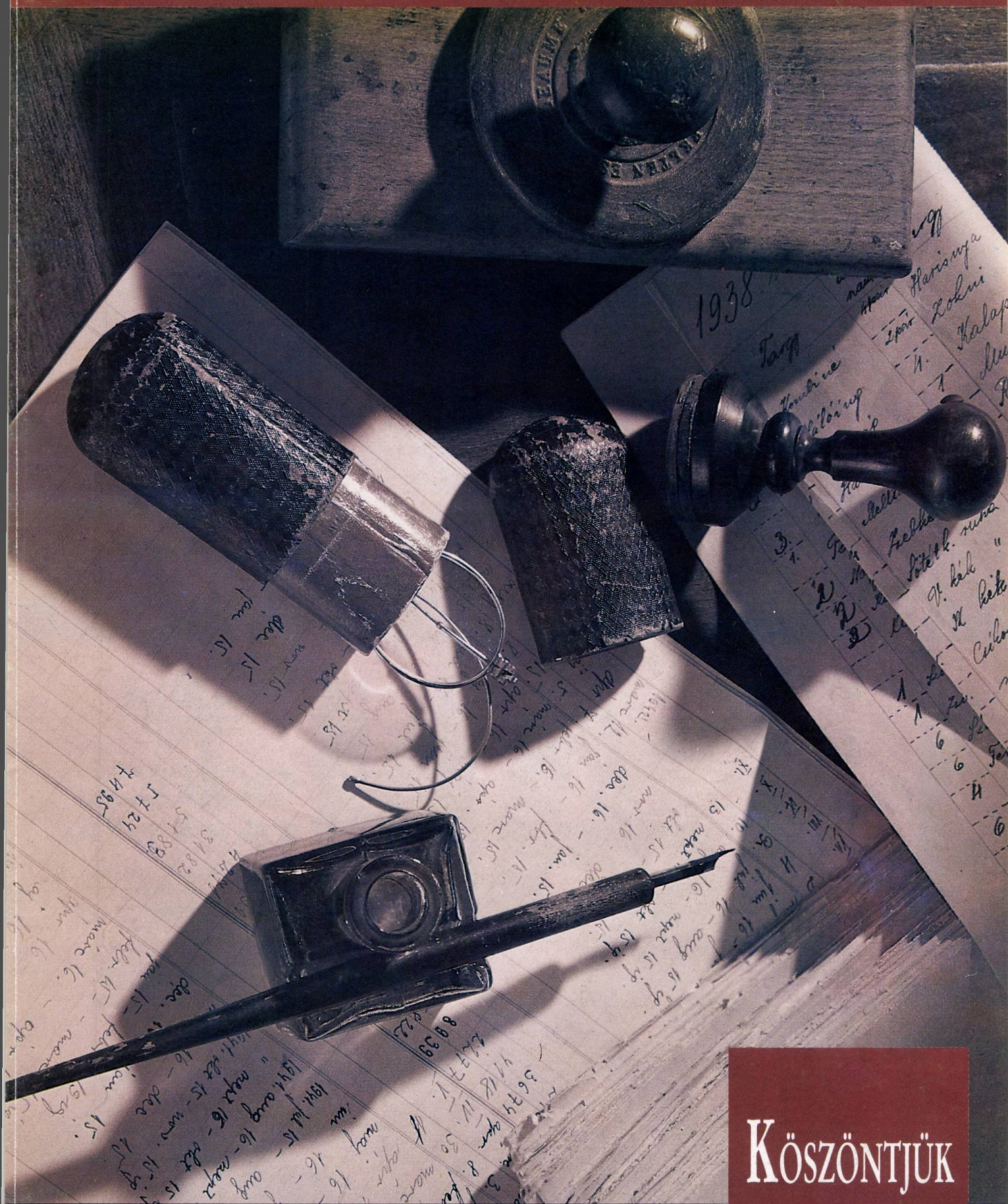
„KUPA” FUTÁS

Sokasodnak a gondok. A kormány egyre mélyebben zsebünkbe nyúló gazdaságpolitikájának köszönhetően, szinte naponta át kell alakítanunk saját költségvetésünket. A bevétel-kiadás rovat mind erőteljesebben az utóbbi felé tolódik el. Mi, sportemberek sem vonhatjuk ki magunkat a gazdasági hatások alól, legfeljebb másként reagálunk a folyamatokra. Itt van például a megemelt benzinár. Számba veszem, milyen tartalékaim vannak. Egy biztos, az anyagi lehetőségek végesek. A tartalékok a fizikumomban vannak. Azon gondolkodom, miként tudom gyalogosan, futva vagy kerékpározva a benzint kiváltani? Melyek azok az utak, amit kocsival kell megtennem, mi kerül viszont a luxus utak kategóriájába? Szilárdan vallom azt a nézetet, hogy semmi sem drága, ami testi-lelki épülésünket szolgálja. Sajnos egyre inkább azok az utak is a luxus kategóriába kerülnek, melyek edzéseim kedvenc, jól bevált, megszokott színhelyeihez vezetnek. Futóedzéseimet rendszerint a Normafánál és környékén végzem. Még öttusázó koromból datálódik ez a szerelem. Valamennyi útja, ösvénye ismerősként köszön vissza. Megúnni soha sem tudom, mert mindúntalan örömet szerez. Az odavezető utat kényelmi és időnyerési szempontok miatt autóval tettem meg, hogy mielőbb kellemes terepen futkározhassak. Többnyire erdei környezetben futok a csend és a tiszta levegő miatt. Ezután erről kell lemondanom? A tömegközlekedés már az időfaktort tekintve is járhatatlan,

hogy egyéb kellemetlen következményeiről ne is szóljak. Nincs más alkalmatosság, mint a két jó lábam, ezek segítségével kell célomat elérnem! Szürke, borongós téli nap van. Lelkileg felkészülök egy hosszú futásra. A hangulatom is depresszálttá válik, hogy elrontották a játékot. Rendeltetésszerűen felöltözöm, majd nekivágok a nagy útnak. Kemény kaptatókat kell leküzdenem, míg kedvenc terepemet elérem. Ahogy fogynak a kilométerek, úgy javul hangulatom, oldódik bennem a feszültség. Már a megszokott körömen futok. A tempó kellemes, gondúzó, meditációra ingerel. Eszembe jut barátom, aki velem egykorú. A különbség csupán annyi köztünk, hogy már elmúlt 49 éves, míg én még „csak” 50 leszek. A napokban esett át egy súlyos szív-műtéten, szívkoszorú-elzáródás miatt. Önkiszákmányoló, egészségtelen életmódot folytatott, nem sokat törődött a megfelelő regenerálódással, úgymond két végén égette a gyertyát. Rovom tovább a kilométereket, jól érzem magam, szorgalmasan kaptatok fel a János-hegyre. A csendben felerősödik lépteim dobbanása. Egyszerre oszlani kezd a nyirkos köd, majd kisvártatva pazarlóan szórja rám sugarait az áldott nap! Életöröm tölt el, így már egyenesen csodálatos a futás! Lelkileg teljesen kilazulva folytatom utamat hazáig. Mintegy kétórányi futás után megelégedettséggel konstatáltam: legyőztem a KUPÁT!

Dr. Póka László

MAGYAR KÜLKERESKEDELMI BANK Rt.



Cím: Budapest, 1821 Szent István tér 11.
Telefon: 1 329-360
Telefax: 1 322-568
Telex: 22-6941

KÖSZÖNTJÜK

KEDVES

ÜGYFELEINKET!

Vidéki fiókiaink is az Ön rendelkezésére állnak Debrecenben, Győrött, Szegeden

I WANT



Y&R

I CAN



adidas®
TORSION

Önnek megvan az ereje, a kondíciója és maga el akarja érni a legjobbat. Az ADIDAS Önnek dolgozta ki legújabb sportcipőjét, az ADIDAS Torsiont. A cipő, ami a lábbal együtt mozog, védi és tartja a lábat, tehermentesíti és segíti annak mozgását, energiát takarít meg Önnek és ezáltal eredményesebbé teszi a teljesítményt. Ez az ADIDAS Torsion.

