

ATLÉTIKA

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

36. ÉVFOLYAM 7. SZÁM 1992. JÚLIUS ÁRA: 50,-Ft



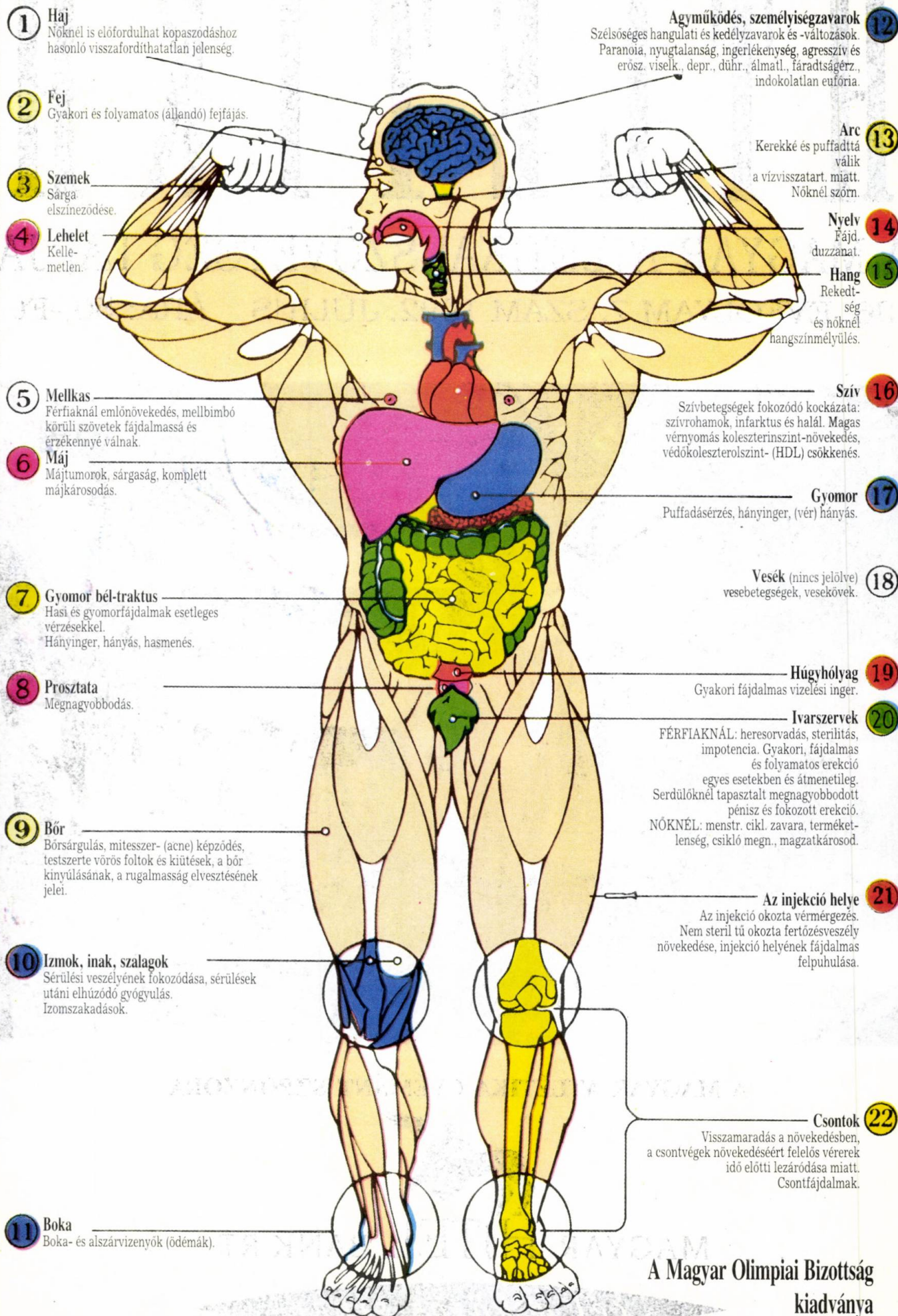
A MAGYAR ATLÉTIKA GYÉMÁNT SZPONZORA



MAGYAR HITEL BANK RT

cél a közös siker

Az anabolikus szteroidok káros mellékhatásai



Tartalom

HUNGÁRIA BIZTOSÍTÓ KUPA pénzdíjas versenysorozat	1
Brit – olasz – magyar ugró és dobó válogatott viadal	
Atlétikai gálaest Angliában	8
Magyarország-Cseh és Szlovákia-Wales válogatott viadal	
A cseh-szlovákok nyerték az összesített pontversenyt	10
Országos ifjúsági ügyességi és gátfutó csapat- bajnokság az ELVA Kft. Kupáért	14
Országos veterán bajnokság	16
Európai ifjúsági gyalogló fesztivál Premier a Várban	18
Országos utánpótlás bajnokság a HTD Szaknévsor Kupáért	
Az UTE férfi futói és ugrói hét, Ináncsi Rita három bajnoki aranyat szerzett	20
A közép-, hosszútávfutók korszerű felkészülés- rendszere	23
Futófeladatok	28
Hőaklimatizáció	31
MASZ HÍREK	32
Barcelona csillagai lehetnek	33
A hármasugrás cárja Ausztráliát választotta	35

Címlapfotó: A gyalogló Vár Kupa fiú mezőnyé-
nek rajtja

Terjeszti a Magyar Posta

Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál,
a kézbesítőknél, a posta hírlapüzleteiben és a
Hírlap-előfizetési és Lapellátási Irodánál (HE-
LIR). 1900 Budapest, XIII., Lehel utca 10/a
közvetlenül, vagy postautalványon, valamint át-
utalással a HELIR Postabank Rt. 219-98636-
021-02799 jelzőszámra.

Előfizetési díj: egy évre 600,-Ft

ATLÉTIKA

36. évfolyam 7. szám 1992. július

A Magyar Atlétikai Szövetség lapja
Szerkesztőség: Magyar Atlétikai Szövetség
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.
Szerkesztő: Krasovec Ferenc
Felelős kiadó: Schulek Ágoston
ISSN 0571-799x

Készült: Copy Kft. Budapest
Telefon: 1313-042

HUNGÁRIA BIZTO- SÍTÓ KUPA pénzdí- jas versenysorozat

Négy éve, 1988-ban rendezte meg első ízben a Magyar Atlétikai Szövetség a Hungária Biztosító Rt., a MASZ hivatalos biztosítója támogatásával a Hungária Biztosító Kupa pénzdíjas versenysorozatot. A nagy népszerűségnek örvendő versenysorozatra, amely három részversenyből és egy döntőből áll, az idén is sor kerül. Az ötödik alkalommal lebonyolításra kerülő versenyzosozat részversenyei a következők:

1. Holsten-Strabag Kupa, május 30. Zalaegerszeg
2. UTE-Honvéd-Herbák Motor's Kupa, június 17-18. Budapest
3. Kelet Kupa, július 18. Debrecen
4. Hungária Biztosító Kupa döntő, szeptember 5. Budapest

A pénzdíjas versenysorozat versenyszámai, a kitűzött alap-, illetve kiemelt szintek a következők:

	Férfiak		Nők	
	Alapszint	Kiem. szint	Alapszint	Kiem. szint
200 m	21.20	20.75	24.40	23.50
1500 m	3:44.00	3:40.00	–	–
3000 m	–	–	9:15.00	9:00.00
400 m gát	51.60	50.50	59.50	58.00
Távol	–	–	620	645
Hármas	16.10	16.50	–	–
Magas	218	224	–	–
Diszkosz	–	–	54.00	59.50
Gerely	73.50	77.00	–	–

A részversenyeken fizetendő legalacsonyabb helyezési díjak:

- I. helyezett: 6000 Ft,
- II. helyezett: 5000 Ft,
- III. helyezett: 4000 Ft.

Új a kiírásban, hogy a részversenyeken a rendező a helyezési díjat a szintteljesítés figyelmen kívül hagyásával is kifizetheti. Változatlan az a szabály, hogy bármelyik versenyen az a versenyző, aki a kiemelt szintet teljesíti, külön 10.000 forint jutalomban részesül, amelyet a MASZ fizet.

Pontozás a részversenyeken az első nyolc hely alapján:

9-7-6-5-4-3-2-1, míg a döntőben ennek a kétszerese, tehát:
18-14-12-10-8-6-4-2.

A döntő után a pontverseny alapján elért 1-3. helyezett versenyzők pénzdíja a következő:

- I. helyezett: 30.000 Ft,
- II. helyezett: 20.000 Ft,
- III. helyezett: 8.000 Ft.

A 100%-os nyereménydíj kifizetéséhez a helyezetteknek a négy versenyből minimum kétszer kell teljesíteni az alapszintet. Eltérő esetben csak 50%-os kifizetés történhet meg.

A részversenyek és a döntő során szerzett helyezések után szakosztályi pontversenyt is rendeznek: 11-9-8-7-6-5-4-3-2-1 pontozással. A szakosztályi jutalom a pontverseny után:

- I. 80.000 Ft,
- II. 70.000 Ft,
- III. 60.000 Ft,
- IV. 50.000 Ft,
- V. 40.000 Ft,
- VI. 30.000 Ft,
- VII. 20.000 Ft,
- VIII. 10.000 Ft.

Holsten-Strabag Kupa, egyben a vidékbajnokság első napja

Két kiemelt szintes: Deutsch Péter és Szekeres Judit

Zalaegerszeg, 1992. május 30.

Tavaly Nyíregyházán nyitották meg a Hungária Biztosító Kupa versenysorozatát, Zalaegerszeg a második állomás volt. Idén Nyíregyháza kimaradt a rendezésből és a dél-dunántúli város versenye jelentette az első alkalmat arra, hogy a közelgő válogatott viadalokra és az olimpiai szintek teljesítésére készülhessenek atlétáink, egyben a pénzdíjas versenyszámok mellett megküzdenek a vidékbajnoki címekért is. Soruk nem volt teljes, mert hiányzott az egy időben Birminghamben a Bajnokcsapatok Európa Kupa nyolcas A-döntőjében induló UTE csapata (amely a hetedik helyen végzett és így jövőre is az A-döntőben indulhat, mert csak az utolsó esett ki), továbbá a götzisi többpróbaversenyen rajthoz álló Munkácsi Sándor (aki ott 8021 ponttal teljesítette a 7900 pontos olimpiai kiküldetési szintet) és Ináncsi Rita, a külföldön versenyző Gécsek Tibor, Kovács Judit és Forgács Judit, míg a fiatalokat a Budapesten folyó diákolimpia vonta el.

Így sem maradt a versenysorozat nyitánya kiemelt szintű teljesítése nélkül, amelyről ketten is gondoskodtak. Deutsch Péterre már a sajtótájékoztatón felhívta Mérei László szövetségi kapitány a jelenlévők figyelmét, azzal, hogy a Jámor Józseffel együtt társcsúcstartó magasugrónk sérülése és hajlító izom műtete után, idén az edzéseken ismét nagyon jó formában mozgott, könnyen ugrotta az egyes magasságokat. A 24 éves magasugró igazolta a szövetségi kapitány várakozását, mert 1989. évi csúcsbeállítás óta nem ugrott még ilyen nagyot, hiszen 1990-ben 223, 1991-ben pedig csak 218 cm-rel szerepelt a ranglistán. A másik kiemelt szintes eredményt eddigi legjobbjának (58.79) több mint egy másodperces megjavításával a 400 méteres gáton a 26 éves Szekeres Judit érte le és ezzel Szopori Erika (56.90) és Mohácsi Éva (57.30) mögött a magyar örökranglista harmadik helyére ugrott előre.

Alapszintet hárman teljesítettek: tízpróba helyett idén már végleg a 400 méteres gátat választó Kovács Dusan, a magasugró Bese Benő és diszkosszal Tóthné Csöke Katalin. Hét pénzdíjas versenyszámban nem akadt azonban még alapszintet teljesítő sem és ebben az idény elején kívül szerepet játszott és főleg a futókat, elsősorban a vágatókat akadályozta az időnként kavargó szél.

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

200 m: 1. Alexa (Szeged) 21.62, 2. Hajdú (Izsák) 21.64, 3. Zajovics (Gy.Dózsa) 21.89 (2.4 m-es ellenszél)

1500 m: 1. Benedek (BVSC) 3:51.55, 2. Tölgyesi (VIDEOTON) 3:52.98, 3. Nágel (Pápa) 3:56.76

400 m gát: 1. Kovács D. (Balasagyarmat) 51.20, 2. Borsós (Testvériség) 52.61, 3. Török (Testvériség) 52.83.

Hármas: 1. Földessy (UTE) 15.81, 2. Pálóczi (TSC) 15.74, 3. Boros (UTE) 15.65

Magas: 1. Deutsch (Bp. Honvéd) 224, 2. Bese (Csepel) 220, 3. Juhász (SZVSE) 210.

Gerely: 1. Stefán (NYVSC) 70.02, 2. Gonda (DMTE) 66.34, 3. Varga (Szeged) 65.72.

NŐK

200 m: 1. Barati (Bp. Honvéd) 24.54, 2. Kozáry (ZAC) 24.74, 3. Márai (ZAC) 24.94 (1.4 m-es ellenszél)

3000 m: 1. Barócsi (Sz.MÁV-MTE) 9:19.4, 2. Javos (VIDEOTON) 9:20.8, 3. Dóczi (VEDAC) 9:29.0.

400 m gát: 1. Szekeres (Sz.MÁV-MTE) 57.74, 2. Csete (BEAC-MAFC) 62.35, 3. Sinka (Vasas) 66.99.

Távol: 1. Fekete (DMTE) 605, 2. Vaszi (UTE) 588, 3. Fagyal (DMTE) 575.

Diszkosz: 1. Tóthné-Csöke K. (Testvériség) 54.58, 2. Herczeg (Vasas) 52.38.

Az országos vidékbajnokság további, nem pénzdíjas versenyszámjai

FÉRFIAK

5000 m: 1. Adamis (MTK) 15:09.78. **4x100 m:** 1. Szeged SC 43.00, 2. ZAC 43.22. **Kalapács:** 1. Vida 72. 26, 2. Sztás 71.72, 3. Rédei 68.78 (mindhárman Haladás VSE)

NŐK

800 m: 1. Todorán (NYVSC) 2:09.53, 2. Hédai (Bp. Honvéd) 2:09.95, 3. Perlaki (PAC) 2:10.51. **4x100 m:** 1. ZAC (Gróf, Áts, Kozáry, Márai) 46.76, 2. Bp. Honvéd 47.17. **Súly:** 1. Horváth (egy. kív.) 14.65.



Zalaegerszegi célok és törekvések

A ZTE-Építők volt sportolói, edzői, társadalmi vezetői 1992. április 22-én **Zalaegerszegi Atlétikai Club** néven új sportegyesületet alapítottak. A ZAC ügyvezető igazgatója, a zalaegerszegi kétnapos verseny szervezőbizottságának a vezetője, Szakály István a következőkben vázolta célkitűzéseiket, törekvéseiket:

- *Amióta Zalaegerszegen műanyagborítású atlétikai pálya van, úgy éreztük, hogy ezt kötelességünk tartalommal kitölteni. Bátran vállalkoztunk, évekkal ezelőtt kapcsolódtunk be ebbe a versenysorozatba. Szponzoraink hatékony támogatásával, a megyei és városi szövetséggel karöltve elértük, hogy Zalaegerszeg a magyar atlétika egyik fellegvára lett, a Sport utcai pályánkon már több rangos atlétikai eseményt rendeztünk. A legrangosabb eddig a **Strabag-Hungária Építő kft.** által támogatott kupa volt, amely most a 100 éves Kanizsa Sörgyár támogatásával idén Holsten-Strabag Kupára bővült. Az országos vidék bajnokságot a **Zalai Általános Építési Vállalkozó Rt.** eddig is szponzorálta, hozzákapcsolódott most a **Heraklith-Hungária kft.** is. Ezenkívül is vannak védnökeink, akiknek a segítségével jó hangulatú versenyeket tudunk rendezni a fiataloknak, mint például most a "Ki a leggyorsabb, ki a legkitartóbb" döntőjét, továbbá óvodai és iskolai váltók csapataival és hozzátartozóival népesítjük be a szép pályánkat. A mostani verseny fővédnökségének a sportot felügyelő tárca nélküli minisztert, dr. Horváth Balázst kértük fel, ő írta műsorfűzetünk köszöntőjét is, ezenkívül a versenyt is megtekintette, amelyről a tv is adott összefoglalót. Szeretnénk, ha a 250 fős létszámú klubunkban elitképzést, hasznos elfoglaltságot tudnánk biztosítani Zalaegerszeg fiataljainak.*

ZÁÉV-HERAKLITH Kupa, egyben a vidék-bajnokság második napja

**Csúcs női hármasugrásban: Fekete Ildikó
13.19 méter – Öten dupláztak sikerrel**

Zalaegerszeg, 1992. június 1.

A zalaegerszegi viadal második napja már csúcsot hozott. A 26 éves Fekete Ildikó hármasugrásban ötödik kísérletével nyolc centiméterrel túlszárnyalta Vanyek Zsuzsa két évvel ezelőtti Nyíregyházán felállított országos rekordját. Két jobb dobóeredmény is született, amely a hátát fájlaló Horváth Attila és az idén már az olimpiai kiküldetési szinttel (63.50) is kacérkodó (májusban már 62.70-et dobott) Zsigmond Kinga nevéhez fűződött. Jó átlagú volt a női magasugrás, végül Alexa Szabolcs, Barati Éva, Szekeres Judit, Todorán Erzsébet és a csúcsjavító Fekete Ildikó sikeres duplázása érdemelt még figyelmet.

Az országos vidékbajnokság további versenyszámai

FÉRFIAK

100 m: 1. Alexa (Szeged) 10.78, 2. Juhász (Bp. Honvéd) 10.93, 3. Bédi (Csepel) 10.94 (szélsend). **400 m:** Hajdú (Izsák) 47.24, 2. Árpási (Testvériség) 47.63, 3. Szél (Békéscsaba) 47.83. **800 m:** 1. Martina (PAC) 1:49.92, 2. Fekete (Bp. Honvéd) 1:50.36, 3. Nágel (Pápa) 1:51.84. **110 m gát:** 1. Bédi (Csepel) 14.41, 2. Maróti (Szeged) 14.69, 3. Fatér (ZAC) 14.86 (0.5 m-es hátszél). **3000 m akadály:** 1. Csala (SKSE) 9:15.95, 2. Fejérvári (SKSE) 9:34.72, 3. Bencze (DSI) 9:58.49. **Távol:** 1. Marik (Szeged) 717, 2. Uzsoki (UTE) 708. **Súly:** 1. Kónyi (GEAC) 15.92, 2. Ficsor (NYVSC) 15.48, 3. Polák (OBSK) 15.30. **Diszkosz:** 1. Horváth A. (Haladás VSE) 61.50, 2. Ficsor (NYVSC) 57.70, 3. Kerekes (NYVSC) 54.72.

NŐK

100 m: 1. Barati (Bp. Honvéd) 12.05, 2. Molnár (Bp. Honvéd) 12.21, 3. Máдай (ZAC) 12.30 (1.4 m-es hátszél). **400 m:** 1. Szekeres (Sz.MÁV-MTE) 54.36, 2. Kozáry (ZAC) 55.28, 3. Szabó E. (Szeged) 55.32. **1500 m:** 1. Todorán (NYVSC) 4:26.74, 2. Hédai (Bp. Honvéd) 4:28.43, 3. Hegyi (SKSE) 4:36.22. **100 m gát:** (Marth Béla emléktverseny): 1. Palombi

(TSC) 14.28, 2. Kovács Zs. (DiAC) 14.70, 3. Bokor (Testvériség) 15.16 (szélsend). **4x100 m:** 1. ZAC 47.55. **Magas:** 1. Fazekas (Bp. Honvéd) 186, 2. Bölöni (Csepel) 184, 3. Juha (Bp. Honvéd) 184. **Hármas:** 1. Fekete Ildikó (DMTE) 13.19, országos csúcs (régi: 13.11, Vanyek, 1990), 2. Szirbucz (UTE) 12.90, országos utánpótlás csúcs (régi: 12.48, Medovarszki, 1991.) 3. Medovarszki (KSC) 12.62, **Gerely:** 1. Zsigmond (Testvériség) 61.66, 2. Koczka (TFSE) 53.60, 3. Preisinger (FTC) 53.32.



Fekete Ildikó

Az UTE nemzetközi versenye

Dobóink őrzik a formájukat: Gécsek Tibor 79.46, Horváth Attila 64.20 – Két kiemelt szintteljesítő: Bese Benő és Szekeres Judit

Budapest (Szilágyi u.), 1992. június 17.

A Hungária Biztosító Kupa pénzdíjas versenysorozat második versenyét két részre bontották. Az első nap, az UTE-pálya lehetőségeinek a kihasználásával rendezték meg - a női gerelyhajítás kivételével - a dobószámokat, amelyek közül kettő pénzdíjas volt. Ezenkívül még négy, összesen tehát hat pénzdíjas versenyszám került sorra, míg a futóversenyszámok zömét a második napi Honvéd - Herbák Motor 's Kupa műsorára tűzték ki, amelyen a Hungária Biztosító Kupa további öt pénzdíjas versenyszáma mellett egyéb válogatottak által felajánlott kupákért is folyt a verseny. A nyitónapon két, nem pénzdíjas dobószám állt az érdeklődés előterében. Olimpiai reménységeink, a szombathelyi dobók ezúttal is bebizonyították, hogy őrzik a formájukat. Gécsek Tibor négy nappal korábban a válogatott viadalon elért eredménye (80.68) után kalapáccsal kétszer is megközelítette a 80 méteres határt, harmadikra 79.46 métert, utolsóra 79.38 métert ért el. Huszonhárom éves ukrán ellenfele fokozatos javítás után utolsó kísérletével dobta túl eddigi legjobbját. Horváth Attila két 62 méter fölötti dobás után, ötödikre ismét 64 méter fölé repítette a diszkosz (a válogatott viadalon 64.02 métert dobott) és utolsó dobása is 64 méter felett ért földet (64.06), ezzel ismét legyőzte régi vetélytársát, Bugár Imrét.

A pénzdíjas versenyszámok közül az elsőnek véget ért 400 méteres gátfutásban Szekeres Judit, akárcsak a május végi első HB Kupa viadalon Zalaegerszegen, most is teljesítette a kiemelt szintet (58 mp), amelyen belül ért a célba kínai ellenfele is. A szolnoki gátfutónő mindössze három századdal maradt el a Zalaegerszegen elért idejétől (57.74). A többi pénzdíjas versenyszámban is sikerült teljesíteni a versenyzőknek a szintet, igaz, hogy csak alapszinten. Így Karaffa László 200 méteren, a Bp. Spartacus volt vágótávozójának, dr. Szigetvári Ferenc tiszteletére kiírt emléktverseny megnyerésével, Baráti Éva és Kozáry Ágnes ugyancsak 200 méteren, Csőke Katalin és Herczeg Ágnes diszkosszal érte el az alapszintet, gerellyel viszont csak a szlovén győztes. Ezután jött a meglepetés. A legkésőbb befejezett versenyszámban, a magasugrásban a 26 éves csepeli Bese Benő "kivágta a rezet". 217 cm-től kezdve minden magasságon egy-egy javítással átjutott a 225 cm-en is, ezzel nemcsak egyéni csúcsot javított és kiemelt szintet (224 cm) teljesített, hanem legyőzte az ugyanannyit, de azt csak a harmadik kísérletével átugró ausztrál ellenfelét is.

Az első napról egyébként kevés egyéb feljegyezni való akadt. Talán csak annyi, hogy hiába indultak 14 országból atléták, akik hat győzelmet szereztek, igazán kiemelkedő eredmény nem akadt, sőt néhány egészen

gyenge szám mellett a műsorra tűzött 10000 méter induló hiányában el is maradt...

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

200 m (+0.4) (dr. Szigetvári Ferenc emléktverseny): 1. Karaffa László (Bp. Honvéd) 20.99, 2. Hasszán (Testvériség) 21.33, 3. Hajdu (Izsák) 21.35, 4. Rezák (UTE) 21.42, 5. Menczer (UTE) 21.68, 6. Max (fra) 21.75.

Magas: 1. Bese Benő (Csepel) 225, 2. Anderson (ausz) 225, 3. Somogyi (UTE) 210, 4. Ecseri (Csepel) 210, 5. Bakler (Bp. Honvéd) 210, 6. Tresch (Csepel) 200.

Gerely: 1. Milan Stjenovic (szlovén) 73.82, 2. Taulavelua (fra) 71.76, 3. Gonda (DMTE) 67.24, 4. Belák (UTE) 66.74, 5. Bunyevac (BEAC-MAFC) 65.996, 6. Lévai (Bp. Honvéd) 65.28, 7. Erdélyi (BEAC-MAFC) 63.20, 8. Bolgár (Szeged) 61.40.

NŐK

200 m (+0.4): 1. Baráti Éva (Bp. Honvéd) 23.99, 2. Kozáry (ZAC) 24.30, 3. Máдай (ZAC) 24.57, 4. Molnár E. (Bp. Honvéd) 25.16, 5. Ács (ZAC) 25.19, 6. Jassó (MTK) 25.96.

400 m gát: 1. Szekeres Judit (Sz. MÁV-MTE) 57.77, 2. Huang Yanhong (kín) 57.93, 3. Csete (BEAC-MAFC) 62.51, 4. Gönczi (NYVSC) 62.82, 5. Zimonyi (osztr) 63.58, 6. Sinka (Vasas) 64.65.

Diszkosz: 1. Csőke Katalin (Testvériség) 55.38, 2. Herczeg (Vasas) 54.82, 3. Kindl (Vasas) 43.46, 4. Németh (UTE) 42.42.

Egyéb versenyszámok

FÉRFIAK

800 m: 1. Mohamed Sulaiman (kat) 1:48.63, 2. Benfares (fra) 1:48.80, 3. Ismail (kat) 1:49.12, 4. Farah (kat) 1:49.55, 5. Pribula (csehszl) 1:51.35, 6. Gyímes (TFSE) 1:51.43, 7. Sandbichler (osztr) 1:51.55, 8. Kolik (osztr) 1:52.02, 9. ifj. Babinyecz József (DiAC) 1:56.25.

4x100 m: 1. NYVSC (Metzner, Szikora, Kovács, Lipcsei) 42.69, 2. ZAC 42.78. A francia csapat feladta.

110 m gát: I. futam (+0.4): 1. Rashid Sheban (kat) 14.17, 2. Sárközi (Sz. MÁV-MTE) 14.41, 3. Csillag (UTE) 14.61, 4. Munkácsi (UTE) 14.64, 5. Szabó D. (UTE) 14.69, 6. Sharpe (holl) 14.78, 7. Magda (UTE) 15.30. **II. futam (+1.8):** 1. Munkácsi Sándor 14.39, 2. Csillag 14.19, 3. Magda 15.00.

Távol: 1. Zhon Ming (kín) 785, 2. Szabó Zs. (Testvériség) 758, 3. Szalma (Vasas) 754, 4. Hegedűs (KSI) 664, 5. Carelli (ol) 634.

Súly: 1. Kóczián Jenő (UTE) 18.84, 2. Nagy Cs. (Csepel) 15.81, 3. Lepeuple (fra) 15.51.

Diszkosz: 1. Horváth Attila (Haladás VSE) 64.20, 2. Bugár (csehszl) 62.44, 3. Tírlé (rom) 61.60, 4. Ficsor (NYVSC) 60.58, 5. Bükpisi (ukr) 59.44, 6. Kerekes (NYVSC) 53.74, 7. Nagy Á. (TFSE) 53.64.

Kalapács: 1. Gécsek Tibor (Haladás VSE) 79.46, 2. Kolesznyi (ukr) 78.14, 3. Sean (ausztr) 76.26, 4. Head (brit) 71.52, 5. Sinka (Építők) 71.52, 6. Annus (Haladás VSE) 62.42, 7. Horváth N. (Haladás VSE) 60.88.

NŐK

800 m: 1. Vera Csuvassova (or) 2:05.61, 2. Héдай (Bp. Honvéd) 2:14.99.

Hármas: 1. Nicoleta Filip (rom) 13.41.

Honvéd-Herbák Motor's Kupa

A Kupa győztesei: Talal Mansoor és Tessa Sanderson – Ázsiai csúcs 100 méteren – Brazil és ausztrál győzelem 400 méteren – Remek közép- és hosszútáv-futó versenyek – Vb-érmes kenyai futónő nyerte a 3000 métert – A britek olimpiai gerelyhajító bajnoknője a 65 méter közelében – A mieink: öt pénzdíjas versenyszámban tizenegy szintet teljesítő – Ugróink jól szerepeltek, de Bagyulának nem ment.

Budapest (Tüzér u.), június 18.

Ez aztán verseny volt a javából! A sajtótájékoztatón Babinyecz József, a szövetségben májustól működő és ezt a versenyt is szervező nemzetközi menedzser által bejelentett országok és külföldi atléták nemcsak a papíron szerepeltek, hanem - kevés kivétellel - meg is jelentek a versenyen. A versenyjegyzőkönyv tanúsága szerint a legjobb magyar atléták mellett 25 országból 108 külföldi atléta indult, a győztesek pedig öt világrészből érkeztek.

Az előző napi újpesti verseny langyos hangulata a Tüzér utcában izzóra fokozódott. Az elsősorban futószámokból álló műsorban egymást követték a remekebbnél remekebb küzdelmek, sok kitűnő eredménynek tapsolhattak a szép számban megjelent né-

zők, de az ügyességi számokban is akadt több feljegyzésre méltó eredmény.

Az események élén a 100 méter állt, hiszen a rajtnál megjelent a tokiói vb-n 100 méteren a hetedik (10.12), 200 méteren pedig a negyedik helyen (20.49) végzett brazil futó is. Az előfutamot (10.29), majd a döntőt azonban egy másik színes bőrű, a tavaly Zalaegersze- gen is győztes Ázsia-bajnok katarai Tálal Mansoor, dr. Oros Ferenc mesteredző tanítványa úgy nyerte meg, hogy a többieknek semmi esélyt sem adott. Eredménye új Ázsia- csúcs, amivel a férfi Kupát is elnyerte. A női Kupát a brit Tessa Sanderson, a Los Angeles-i olimpia gerelyhajító bajnoknője hódította el 65 métert megközelítő dobásával. Zsigmond Kinga ezúttal nem elsőre, hanem negyedikre hajított 60 méteren felül.

A futószámok lázba hozták a nézőket. Tengerentúli győzelem született 400 méteren. Tizedek döntöttek csak férfi 1500 méteren, amelyen a horvát Branko Zorko látványos hajrában előzött meg több, jóval 3:40 per- cen belüli futót, köztük a már 3:33.87 perces időt is elért Johan Fourie-t, aki a tilalom feloldása után ha- zánkban elsőnek képviselte Dél-Afrika atlétikáját. Iz- galom akadt a nők 1500 méteres futamában is, mert a győzelemre is esélyes román Ilinca Oprita (eddig- gi legjobbja 4:04.93) nem itt, hanem 3000 méteren indult,

A névadó

Az atlétikai berkekben eddig aránylag kevesen is- merték a nevét, pedig **Herbák Ferenc** egykoron, Pa- ragiék idejében a Csepelben gerelyt is hajított. Most már ismertebb a neve. Felajánlotta, hogy német-ma- gyar vállalatával, a Herbák Motor's kft-vel segíti a szponzor nélkül maradt Bp. Honvédot abban, hogy megrendezhesse az évenként lebonyolításra kerülő atlétikai gáláját, amely az idén az IAAF versenysor- rozatában is helyet kapott. Tette mindezt az atlétika iránti szeretetéből, a sportág népszerűsítése céljá- ból.

A búcsúzó

A magyar 100 méteres örökranglistán 10.25 másod- perces idejével még mindig a második helyet foglalja el **Tatár István**. Két évtizeden keresztül versenyzett a Bp. Honvédban, nyert magyar bajnokságot, javít- ott országos csúcsot, több mint félszázszor volt vá- logatott, részt vett olimpiákon, világbajnokságokon. Tavaly már nem szerepelt a ranglistákon, most pe- dig 34 éves korában búcsút intett nagyszerű verseny- zői pályafutásának. A verseny előtt a Bp. Honvéd vezetői ünnepség keretében köszöntötték és jutal- mazták meg a versenyzéstől visszavonuló kiváló vág- tázót.



Tatár István

(ott azonban feladta), így az orosz futónő biztosan győzött. Férfi 5000 méteren a francia Tony Martins jó idővel "iskolázta le" afrikai ellenfeleit, akik közül a marokkói Mohamed Issengar már 13:08 percet is futott. Kenyai és cseh-szlovák futónők csatáztak 3000 méteren, a győzelmet újabb rajthoz álló vb-érmes, a Tokióban harmadik helyezett kenyai Susan Sirma szerezte meg. Akadályon a Mikro SC-be leigazolt, orosz állampolgár, Konovalov Iván, az idei magyar kismezei bajnok győzött.

A mieink ezekbe a futócsatákba nem tudtak beleszólni, bár hazai mércével néhányan jó eredményt értek el. Így 5000 méteren Berkovics Imre 14 percen belül futott, Kliszek Tamás pedig egyéni csúccsal elérte ezt a határt. Eddigi legjobbját nyújtotta (bár hátszéllel) Barati Éva 100 méteren, Kozáry Ágnes pedig az idei legjobb magyar eredményt 400 méteren és a mi viszonylatunkban jó időekkel érkeztek a célba 3000 méteres futónőink is.

Kedvező a pénzdíjas verseny magyar mérlege. Bár kiemelt szintet nem, de az öt versenyszámban tizenegyen teljesítették az alapszintet, még pedig 1500 m-en Banai Róbert, 400 m-es gáton Kovács Dusan, Borsos Károly és Bágyi Róbert, hármassugrásban Czingler Zsolt, női 3000 m-en Barócsi Heléna, Dóczi Éva, Ágoston Zita és Javos Anikó, távolban Ináncsi Rita és Vaszi Tünde. A négy ugrószámban jól szerepeltek a mieink - három és feles eredménnyel. A négy 190 cm feletti eredménnyel már rendelkező magasugrónőt felvonultató versenyt ugyan az ausztrál ugrónő nyerte (eddig legjobbja 194 cm), de mögötte Fazekas Erzsébet első kísérletével két centit javított eddigi legjobbját, míg a szülés utáni első versenyén rajthoz álló Solti Krisztina - utolsóra - beállította egyéni csúcsát. Távolban biztató, hogy az olimpiára készülő hétpróbázó Ináncsi Rita biztosabb lett, ötször ugrott 626 cm felett, ötödikre pedig egy centiméterre megközelítette tavaly elért legjobbját. Vaszi Tünde tovább javította egyéni rekordját és rúdval Farkas Zoltán is elérte eddigi legjobb eredményét. És most jön a félpont. Hiába kezdtek a rúdugrók már délután négy órakor, a 18 induló 460 cm-en kezdett és 560 cm-ig bezárólag 109 kísérletet tett, rengeteget javítottak, úgyhogy a verseny gépkocsi lámpák fénye mellett este fél tízkor ért véget. Olimpiai reménységünk, Bagyula István az 520 és az 530 cm-es magasságon tett egy-egy érvényes kísérletet, az 540 cm-es magasságon már csak harmadikra jutott át, az 550 cm-rel háromszor hiába kísérletezett, ezúttal a kedvezőtlen külső körülmények között nem ment neki.

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

1500 m: *I. futam:* 1. Branko Zorko (horv) 3:39.60, 2. Fourie (d-afr) 3:39.80, 3. Ibrahim (kat) 3:39.97, 4. Baswett (ken) 3:40.21, 5. Corstjens (bel) 3:40.65, 6. Sevrey (ken) 3:40.92, 7. Csernokolpakov (ukr) 3:41.26, 8. Christopoulosz (gör) 3:41.49, 9. Banai (UTE) 3:41.84, 10. Bulkovszkij (ukr) 3:44.57, 11. Moncif (mar) 3:45.30, 12. Kazsimér (Mikro) 3:46.97, 13. Valente (bra) 3:51.19. *II. futam:* 1. Dresko

(csehszl) 3:49.58, 2. Majoros (BEAC-MAFC) 3:50.50, 3. Adamis (MTK) 3:50.56, 4. Tölgyesi (VIDEOTON) 3:51.55.

400 m gát: *I. futam:* 1. Miro Kocuvan (szlovén) 50.38, 2. Mateescu (rom) 50.39, 3. Cuypers (bel) 50.80, 4. Papek (osztr) 50.82, 5. Kovács D. (Balassagyarmat) 51.01, 6. Pillay (ausz) 51.67. *II. futam:* 1. Borsos (Testvériség) 51.10, 2. Bágyi (UTE) 51.26, 3. Török Zs. (Testvériség) 52.72, 4. Kiss G. (ZAC) 53.34, 5. Kelemen (Csepel) 53.80. *III. futam:* 1. Moszkevics (ukr) 52.57, 2. Pavlosz (ukr) 52.73, 3. Cseh (KSI) 53.75.

Hármas: 1. Czingler Zsolt (UTE) 16.13, 2. Palóczy (TSC) 16.09, 3. Olasz (Testvériség) 15.99, 4. Lebreton (fra) 15.63, 5. Sarrant (fra) 15.57, 6. Boros (UTE) 15.45, 7. Földessy (UTE) 15.17.

NŐK

3000 m: 1. Susan Sirma (ken) 8:56.39, 2. Kubesová (csehszl) 8:56.62, 3. Kiplagat (ken) 8:57.45, 4. Szolarová (csehszl) 8:59.23, 5. Barócsi (Sz. MÁV-MTE) 9:00.63, 6. Dóczi (VEDAC) 9:01.68, 7. Kaznovszkaja (ukr) 9:07.06, 8. Ágoston (Bp. Honvéd) 9:08.87, 9. Javos (VIDEOTON) 9:12.54, 10. Gogirlea (rom) 9:47.61.

Távol: 1. Ináncsi Rita (Bp. Honvéd) 639, 2. Versenyina (ukr) 633, 3. Tóth M. (rom) 627, 4. Vaszi (UTE) 622, 5. Fekete (DMTE) 615, 6. Molnár E. (Bp. Honvéd) 588, 7. Ináncsi V. (Bp. Honvéd) 557.

Egyéb versenyszámok

FÉRFIAK

100 m (+1.8): 1. Talal Mansoor (kat) 10.14, Ázsia-csúcs, 2. Robson da Silva (bra) 10.36, 3. Karaffa (Bp. Honvéd) 10.54, 4. Darlis (fra) 10.56, 5. Max (fra) 10.67, 6. Rezák (UTE) 10.68, 7. Alexa (Szeged) 10.68, 8. Arnaldo da Silva (bra) 10.92 (előfutamban: 10.75).

400 m: *I. futam:* 1. Sidnei Teaves de Souza (bra) 46.44, 2. Fagan (jam) 47.56, 3. Blanquart (fra) 48.07, 4. Unter (osztr) 48.62. *II. futam:* 1. Hasszán (Testvériség) 47.88, 2. Labitte (fra) 48.55, 3. Pap (VIDEOTON) 49.28. *III. futam:* 1. Nyilasi (UTE) 49.59.

5000 m (a Smirnov Kupáért): 1. Tony Martins (fra) 13:27.34, 2. Otieno (ken) 13:34.08, 3. Issengar (mar) 13:37.16, 4. Stefko (csehszl) 13:37.69, 5. Kipkoech (ken) 13:44.86, 6. Jobour (mar) 13:45.80, 7. Avramescu (rom) 13:47.24, 8. Berkovics (VEDAC) 13:55.03, 9. Kliszek (UTE) 14:00.00, 10. Nguko (ken) 14:00.68, 11. Costea (rom) 14:07.14.

3000 m akadály: 1. Ivan Konovalov (Mikro) 8:25.65, 2. Carmo (bra) 8:26.12, 3. Simatei (ken) 8:29.47, 4. Kosgei (ken) 8:32.03, 5. Markó (Mikro) 8:33.20, 6. Abdi (kat) 8:35.19, 7. Bitok (ken) 8:41.13, 8. Fritz (osztr) 8:44.30, 9. Sökgem (finn) 8:55.82, 10. Jorg (osztr) 9:02.91.

4x100 m: 1. Magyar felnőtt válogatott (Rezák, Karaffa, Alexa, Kovács A.) 40.09, 2. Magyar ifjúsági válogatott (Asztalos, Czebei, Bédi, Kiss L.) 41.05, 3. ZAC 42.48. A francia csapat feladta.

Rúd (az Adidas Kupáért): 1. Nikolaj Nikolov (bul) 550, 2. Szemjonov (or) és Lubensky (csehszl) 540-540, 4. Bagyula (Csepel) 540, 5. Cserbonij (ukr) 540, 6. Farkas (Bp. Honvéd) 540, 7. Dzsimijev (ukr) 430, 8. Jeszimcsuk (ukr) 530, 9. Szabó D. (UTE) 500, 10. Jobbágy (UTE) 480, 11. Molnár G. (Bp. Honvéd) 480, 12. Kovács Á. (BEAC-MAFC) 480, 13. Burger (Csepel) 480, 14. Glódi (UTE) 460. Maróti (UTE), Erdei

(TFSE), Munkácsi (UTE) a 460 cm-es, Balogh (UTE) az általa választott 500 cm-es kezdőmagasságot nem ugrotta át.

NŐK

100 m (+2.5): 1. Barati Éva (Bp. Honvéd) 11.68, 2. Máдай (ZAC) 12.11, 3. Molnár E. (Bp. Honvéd) 12.14, 4. Ács (ZAC) 12.30, 5. Kun (Békéscsaba) 12.47, 6. Riccio (ol) 13.09.

400 m (a Favorit Kávét Kupáért) I. futam: 1. Rita Poetschka (ausz) 52.71, 2. Nedelcu (rom) 53.18, 3. Kozáry (ZAC) 53.81, 4. Kascsel (ukr) 54.91, 5. Szabó E. (Szeged) 55.15. **II. futam:** 1. Molnár E. (UTE) 54.45, 2. Máдай (ZAC) 54.52, 3. Florea (rom) 54.62, 4. Szekeres (Sz. MÁV-MTE) 54.73, 5. Végh (Ajka Hungalu) 56.02. **III. futam:** 1. Erdélyi (VIDEOTON) 55.18, 2. Albert (Ajka Hungalu) 57.41.

1500 m: 1. Vera Csuvasova (or) 4:10.15, 2. Kolomojec (ukr) 4:13.12, 3. Delagrange (bel) 4:13.67, 4. Rönholm (finn) 4:14.17, 5. Barta (DiAC) 4:22.92, 6. Byczkowska (bel) 4:27.32, 7. Hédai (Bp. Honvéd) 4:30.80.

100 m gát (+0.7): 1. Zhang Aimel (kín) 13.67, 2. Palombi (TSC) 14.21, 3. Bokor (Testvériség) 14.97, 4. Zimonyi (osztr) 15.06.

4x100 m: 1. ZAC (Kovács, Ács, Kozáry, Máдай) 46.84, 2. Magyar ifjúsági válogatott (Geisz, Molnár E. Molnár M., Bartha) 46.99, 3. MTK 48.02.

Magas: 1. Alison Inverarity (ausz) 192, 2. Fazekas (Bp. Honvéd) 188, 3. Kasparková (csehszl) 188, 4. Solti (Bp. Honvéd) 188, 5. Mihajlicsenko (ukr) 184, 6. Obuchova (or) 184, 7. Ricacsuk (ukr) 184, 8. Bölöni (Csepel) 180, 9. Juha (Bp. Honvéd) és Priszazsnyuk (ukr) 175-175.

Súly: 1. Natasa Frjavec (szlovén) 16.52, 2. Ináncsi V. (Bp. Honvéd) 12.09.

Gerely: 1. Tessa Sanderson (brit) 64.66, 2. Zsigmond (Testvériség) 60.18, 3. Csizmadia (osztr) 56.06, 4. dr. Ladányiné-Koczka (BEAC-MAFC) 51.46, 5. Oroszi (UTE) 50.42, 6. Varga (Bp. Honvéd) 41.56.

A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI 1992.

Gyémánt szponzor – Magyar Hitelbank



Arany szponzorok – ADIDAS Budapest Kft.



– TRICOTEX Rt.



– CO-MARK Kft.



– ELVA Kft.



– HUNGÁRIA Biztosító Rt.



Atlétikai gálaest Angliában

A britek nyerték a olaszok előtt mindkét pontversenyt – Két dobónk győzött: Zsigmond Kinga és Horváth Attila – A váltók napján két magyar harmadik hely - Brit hosszútávfutók parádés 10.000 méteres bajnoksága és válogatója

Sheffield, 1992. június 5.

A nemzetközi versenynaptár European Relay Challenge megnevezéssel európai váltókihívásnak tüntette fel a sheffieldi nemzetközi meghívásos váltóversenyt. A britek azután ezt kibővítették egy nemzetek közötti brit-olasz-magyar kétfős válogatott ugró és dobó viadallal, ráadásnak pedig megrendezték a brit hosszútávfutók 10.000 méteres bajnokságát és válogatóját a barcelonai olimpiára. Igazi gálaestet rendeztek tehát a délután negyedhatkor kezdődő kalapácsvetéstől az este 11 óra után befejeződő férfi távolugrásig. Sajnos az eredményeket károsan befolyásolta, hogy az időjárás is igazi szigetországi volt, nyolc fokot mértek csak a verseny folyamán.

A verseny mérlege

Válogatott csapatunkból az olimpiára készülő Bagyula István, Gécsek Tibor, Szabó Dezső és Kovács Judit hiányzott, távollétükben szakáganként így alakult a pontverseny:

	Brit	Olasz	Magyar
	Dobószámok		
Férfiak	33	30	25
Nők	19	25	22
Összesen	52	55	47
	Ugrószámok		
Férfiak	37,5	31	17,5
Nők	30,5	22	13,5
Összesen	68	53	31

Dobóink, tehát, mint a táblázat is mutatja, tartották a frontot. Ha a két, számukra gyengén sikerült súlylökést nem vesszük figyelembe, a megmaradt öt dobószámban ők szereztek a legtöbb pontot (40) a britek (38 pont) és az olaszok (32 pont) előtt. Közülük ketten győzni is tudtak, Zsigmond Kinga elsőre hajított az eddigi legjobbjánál (63.20) 70 centiméterrel, az olimpiai kiküldetési szintnél (63.50) pedig 40 cm-rel nagyobb, majd három érvénytelen kísérlet közben 58.96 m-ig szállt a gerelye (az utolsó dobását kihagyta). Horváth Attila is méterekkel lett első, kétszer közelítette meg a 61 métert. A brit dobók közül a gerelyhajító Mick Hill, a tokiói vb ötödik helyezette tűnt ki.

Ugróink nem tudták felvenni a versenyt ellenfelekkel. Csak Fekete Ildikónak és Almási Csabának "sikerült" egy-egy harmadik helyet szerezni, úgy, hogy Almási utolsó kísérletével ugrotta túl olasz vetélytársát, addig csak 729 cm volt a legjobbjára...

Végeredményben mindkét pontversenyt a britek nyerték meg az olaszok előtt, de a nőit csak a legkisebb különbséggel.

A váltónapon két 4x200 méteres váltónk szerepelt jól, a férfiak és a nők egyaránt a harmadik helyen futottak be.

A parádés 10.000 méterről talán csak annyit, hogy 36-an indultak, ebből 24-en értek célba, 12-en feladták. Tizenhatan futottak 29 percen belül, az utolsó, a 24. helyezett ideje: 29:52.68 volt.

Váltó Eb a láthatáron

Az angliai válogatott viadalról Mérei László szövetségi kapitány még a következő érdekességeket közölte:

- A viadalt az Európai Atlétikai Szövetség amolyan kísérletnek szánta, mert a hírek szerint felmerült egy váltó Európa-bajnokság megrendezésének a gondolata. Ezért hívták meg a váltóversenyre - az olimpiai számok, a 4x400 méter kivételével - több ország csapatát, így köztük a mi vágtaváltóinkat is.

Különösen érdekes volt számunkra a 4x110 méteres gátfutó váltó, amelyet a célegyenesben oda-vissza futással bonyolítottak le. Három csapat indult egyszerre, mindegyik két egymás mellett levő pályát kapott, míg az esetleges gátdöntések miatt a közbeeső 3-as és 6-os pálya üresen maradt. Az első váltás úgy történt, hogy a kezdő emberek megérintették a másik pályán már rajtgépben térdelő társuk vállát, aki azután a célegyenesben ellenkező irányban futva hasonló módon váltotta a mellette levő pályán várakozó harmadik váltótágot, aki végül útnak indította a befutót. Kiváló idővel Jacksonék győztek, átlaguk 13.625 másodpercrek felel meg.

Láttunk még egy izgalmas 10.000 métert, a kiváló brit hosszútávfutók bajnokságát és a barcelonai olimpiára való válogatóját. Az az Eamonn Martin győzött, aki a tokiói vb-n csak a 15. lett, míg a most második Richard Nerurkar Tokióban a legjobb európai 10.000 méteres futónak bizonyult, mert ötödik helyével az első nyolc helyezett között csak ő nem volt afrikai.

FÉRFIAK

Magas: 1. Reilly (brit) 220, 2. Parsons (brit) és Ceresoli (ol) 215-215, 4. Deutsch Péter és Benvenuti (ol) 210-210, 6. Bese Benő 210.

Rúd: 1. Pedoraro (ol) 520, 2. Ashurst (brit) 520, 3. Edwards M. (brit) 520, 4. Rohánszky Pál 500, 5. Balogh László 500. Tapichino (ol) az 500 cm-es kezdőmagasságot nem ugrotta át.

Távol: 1. Frigerio (ol) 770, 2. Salle (brit) 753, 3. Almási Csaba 752, 4. Sarti (ol) 749, 5. Szalma László 715, Griffith (brit) hatszor belépett.

Hármas: 1. Edwards J. (brit) 17.26, 2. Herbert (brit) 16.75, 3. Buttiglione (ol) 16.37, 4. Badinelli (ol) 16.13, 5. Czingler Zsolt 15.88, 6. Olasz Tamás 15.43.

Súly: 1. Dal Soglio (ol) 19.76, 2. Edwards P. (brit) 19.12, 3. Andrei (ol) 18.93, 4. Kóczán Jenő 18.48, 5. Whyte (brit) 17.06, 6. Ficsor József 16.86.

Diszkosz: 1. Horváth Attila 60.88, 2. Cretoni (ol) 56.26, 3. Smith (brit) 55.24, 4. Polato (ol) 54.74, 5. Ekoku (brit) 54.58, 6. Ficsor József 54.06.

Gerely: 1. Hill (brit) 78.44, 2. MacKenzie (brit) 75.20, 3. Belák József 70.28, 4. Stefán László 67.04, 5. Ghesini (ol) 66.88, 6. Vebentini (ol) 64.36.

Kalapács: 1. Sgrulletti (ol) 77.00, 2. Head (brit) 72.34, 3. Sztás Imre 70.68, 4. Byrne (brit) 69.24, 5. Vida József 69.16, 6. Serrani (ol) 67.40.

A férfi pontverseny végeredménye: 1. Nagy-Britannia 70.5, 2. Olaszország 61, 3. Magyarország 42.5 pont.

NŐK

Magas: 1. Bevilacqua (ol) 183, 2. Marti (brit) 180, 3. Fiammengio (ol) 180, 4. Fazekas Erzsébet 180, 5. Juha Olga és Jennings (brit) 175-175.

Távol: 1. May (brit) 673, 2. Idowu (brit) 657, 3. Capriotti (ol) 644, 4. Ináncsi Rita 615, 5. Andretti (ol) 603, 6. Fekete Ildikó 579.

Hármas: 1. Berkeley (brit) 13.56, 2. Kirby (brit) 13.09, 3. Fekete Ildikó 13.04, 4. Celesia (ol) 12.89, 5. Ferraris (ol) 12.81, 6. Szirbucz Andrea 12.56.

Súly: 1. Maffei (ol) 16.88, 2. Rosolen (ol) 16.37, 3. Hanson-Nortey (brit) 15.88, 4. Lynes (brit) 15.20, 5. Horváth Viktória 13.81, 6. Ináncsi Rita 13.55.

Diszkosz: 1. Maffei (ol) 54.50, 2. McKrnan (brit) 54.42, 3. Herczeg Ágnes 53.02, 4. Csőke Katalin 51.60, 5. Andrews (brit) 51.58, 6. Marelli (ol) 50.72.

Gerely: 1. Zsigmond Kinga 63.90, 2. Koczka Anikó 53.04, 3. Becuzzi (ol) 52.16, 4. Holroyd (brit) 49.62, 5. Hayhoe (brit) 48.94, 6. Guarnelli (ol) 48.08.

A női pontverseny végeredménye: 1. Nagy-Britannia 49.5, 2. Olaszország 47, 3. Magyarország 35.5 pont.

A férfi és női pontverseny összesített végeredménye: 1. Nagy-Britannia 120, 2. Olaszország 108, 3. Magyarország 78 pont.

Váltószámok

FÉRFIAK

4x200 m: 1. Nagy-Britannia 1:21.97, 2. Oroszország 1:22.72, 3. Magyarország (Rezák Pál, Alexa Szabolcs, Karaffa László, Kovács Attila) 1:25.07, 4. Spanyolország 1:26.18, 5. Belgium 1:26.58, 6. Írország 1:26.99, 7. Finnország 1:27.37.

Svédváltó: 1. Olaszország 1:49.54, 2. Nagy-Britannia 1:50.79, 3. Oroszország 1:51.65, 4. Magyarország (Kovács Attila, Zajovics Csaba, Hajdu Sándor, Kovács Dusan) 1:52.85, 5. Finnország 1:53.42, 6. Belgium 1:53.70, 7. Norvégia 1:59.35. Spanyolország csapatát diszkvalifikálták.

4x800 m: 1. Olaszország 7:11.30, 2. Nagy-Britannia 7:12.20, 3. Oroszország 7:14.30, 4. Kenya 7:14.90, 5. Finnország 7:25.50, 6. Norvégia 7:27.40, 7. Spanyolország 7:28.40, 8. Írország 7:29.00, 9. Hollandia 7:36.10

4x1500 m: 1. Olaszország 15:04.70, 2. Nagy-Britannia 15:06.60, 3. Belgium 15:06.80, 4. Hollandia 15:08.90, 5. Kenya 15:11.10, 6. Oroszország 15:15.30, 7. Spanyolország 15:24.30, 8. Írország 15:44.00.

4x110 m-es gát: 1. Nagy-Britannia 54.50, 2. Oroszország 55.96, 3. Finnország 56.62.

NŐK

4x200 m: 1. Oroszország 1:32.52, 2. Finnország 1:35.87, 3. Magyarország (Barati Éva, Márai Mónika, Szekeres Judit, Molnár Mónika) 1:38.55, 4. Írország 1:39.30. Nagy-Britannia csapatát diszkvalifikálták.

Svédváltó: 1. Oroszország 2:03.23, 2. Nagy-Britannia 2:05.94, 3. Ukrajna 2:06.86, 4. Norvégia 2:09.81, 5. Olaszország 2:10.96, 6. Írország 2:10.98, 7. Magyarország (Barati Éva, Molnár Edit, Bátor Noémi, Forgács Judit) 2:12.36, 8. Finnország 2:16.76.

4x800 m: 1. Oroszország 8:15.70, 2. Olaszország 8:19.30, 3. Nagy-Britannia 8:19.90, 4. Hollandia 8:29.70, 5. Románia 8:32.30, 6. Ukrajna 8:34.60, 7. Belgium 8:41.10, 8. Finnország 8:41.90.

10.000 méteres brit bajnokság: 1. Eamonn Martin 28:02.56, 2. Richard Nerurkar 28:07.44, 3. Paul Evans 28:13.71.



Zsigmond Kinga

A cseh-szlovákok nyerték az összesített pontversenyt

Fej-fej melletti közdelem a férfiaknál - A csehszlovák nők biztosan győztek - Atlétáink 15 helyet szereztek - Dobóink biztató formában - Colin Jackson nagyszerű futása gáton

Budapest (Szilágyi u.), 1992. június 13.

Tavaly augusztus 2-3-án Ostravában találkozott egymással a magyar és cseh-szlovák válogatott, ahol a görögök és a portugálok legjobbjai is pályára léptek. A múlt évi viadalon az összesített pontversenyt a magyarok nyerték 330 ponttal a cseh-szlovákok előtt (323.5 pont), úgy hogy a férfiaknál északi szomszédaink győztek a mieink előtt (191.5-166 pont), míg a nőknél fordított volt a sorrend, a magyarok bizonyultak jobbnak (164-132 pont).

Idén az ugyancsak négyes viadalon a két ország válogatottja mellett a walesi csapat és a magyar utánpótlás válogatott lépett a pályára. A kocka most fordult, idén a cseh-szlovákok nyerték az összesített pontversenyt.

A férfi verseny fej-fej melletti, szoros küzdelmét bizonyítja -, hogy ha nem 8-7-6-5-4-3-2-1, illetve a váltóknál 4-3-2-1 módon, hanem az általában szokásos, a győztest kiemelten, egy ponttal jobban értékelő pontozást alkalmazzák, mint például a páros viadaloknál (5-3-2-1) vagy a hármas viadaloknál (7-5-4-3-2-1), az ötten több magyar győzelem miatt máris döntetlen a végeredmény;

S ha a közbeékelődött utánpótláskorúak nem "vesznek el" pontokat felnőtt csapatunktól (200 méteren az ifjúsági Kiss Kászló kitűnő egyéni csúccsal előzte meg Alexa Szabolcsot, 800 méteren Fekete János Martina Tibort, távolban Ordina Tibor, gerellyel pedig a 18

éves Szabó Károly mindkét nagyválogatottunkat), mindjárt másképpen alakul a pontverseny. De hát ez már az ilyen pontversenyek sajátossága. Ugyanakkor az is igaz, hogy utánpótláskorú kalapácsvetőink és magasugróink megelőzték a cseh-szlovákok második emberét, akadályon a pontversenyen kívül indult futójuk jobban szerepelt, mint a második válogatottjuk, vágta-váltójuk pedig feladta a versenyt.

Pontszámítás ide, pontszámítás oda, összességében az állapítható meg, hogy a két ország férfi válogatottja nagyjából azonos erőt képvisel, az erőviszonyok kiegyensúlyozottak. Kettős győzelmet a mieink csak kalapáccsal, a cseh-szlovákok csak távolban értek el, míg a küzdelmükbe beleszólni nem tudó walesiek csak gáton.

Más a helyzet a nőknél. A cseh-szlovákok hat kettős győzelmével (400, 800, 3000, 400 m gát, súly, diszkosz) a mieink nem tudták felvenni a versenyt, csak távolugróink kerültek az első két helyre. Így a női pontversenyt és ezzel az összesített pontversenyt is északi szomszédaink biztosan nyerték meg az idén.

*

Versenyzőink közül a férfi vágózók három egyéni és két váltógyőzelmet szereztek. 1500 méteren nála már jobb eredményeket elért futókat győzött le Kazsimér Attila (eddig legjobbjaival) és Dóczi Éva. Akadályon Markó Gábor bizonyult a legjobbnak. Nem nyert

A második emberek döntöttek

Mérei László szövetségi kapitány röviden így értékelte a válogatott viadalt:

- *Annak ellenére, hogy atlétáink 13 egyéni és 2 váltógyőzelmet arattak, s két-két férfi és női versenyzőnket leszámítva, a teljes magyar élvonal rajthoz állt, az előzetes papírformának megfelelően a kiegyensúlyozottabb cseh-szlovák csapat győzött. A szűk magyar élvonalból a megfelelő második versenyzők kiválasztása problémát jelentett és ez döntött.*

- *Az olimpiára készülők közül kiemelkedően szerepelt Gécsek Tibor és Horváth Attila és dicséretet érdemelnek a további győzteseink is. Zsigmond Kinga ismét kiválóan szerepelt. Bagyula Istvánnál pozitívként kell értékelni, hogy hosszú sérülés, kihagyás után már folyamatosan tud edzeni, versenyezni. Ináncsi Rita formája jól alakul. Kovács Judit a versenyt megelőző időszakban beteg volt, Almási Csaba fáradtságra hivatkozott és a női 4x400 m-es váltó körül továbbra sem csökkentek a gondok.*

- *Öröndetes, hogy az utánpótlás csapatban több biztató eredmény született a közelgő junior EK és az őszi ifjúsági vb szempontjából. Gondolok itt Ordina Tibor, Kiss László, Bédi Tibor és társai teljesítményére. - fejezte be tájékoztatását a szövetségi kapitány.*

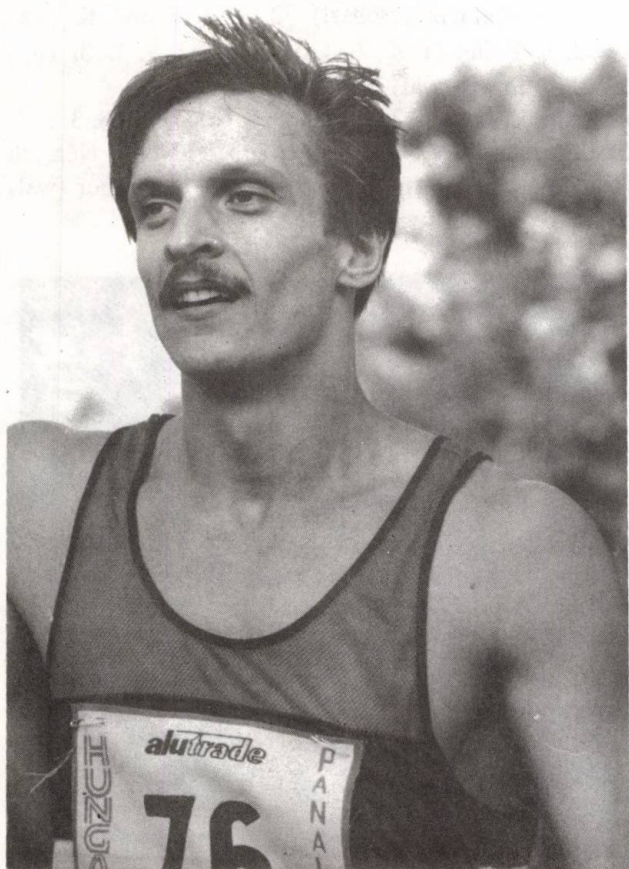
ugyan, de Kovács Dusán egyéni, a 18 éves Bédi Tibor pedig országos ifjúsági csúcsot javított gáton. Ugróink közül Bagyula István egy héttel korábbi, Amerikában elért 580 cm-es eredményét most nem tudta megközelíteni, többszöri javítással így is első lett. A távolugrásban győztes, hétpróbára készülő Ináncsi Rita mögött a második helyen végzett Fekete Ildikó utána hármasugrásban kétszer belépett, majd harmadik kísérletével nemcsak a győzelmet szerezte meg, hanem két héttel korábban Zalaegerszegen felállított országos rekordját 16 cm-rel túl is szárnyalta.

Dobóink megnyugtató formában versenyeztek. A verseny elején eleredő zuhogó esőben Gécsek Tibor túldobta a 80 métert. Érdemes feljegyezni a szombathelyi kalapácsvető sorozatát: 77.28, 77.92, ki, 80.68, 78.70, 79.02. Diszkosszal Horváth Attila győztes dobásán kívül még kétszer került 63 méteren felül. Kóczián Jenő élete legjobbját érte el (volt még egy 19.17-es dobása is), Zsigmond Kinga pedig, akárcsak Angliában - és ez jó jel az olimpiai selejtezőre - ismét elsőre hajította a legnagyobbat.

A verseny fénypontját jelentette a walesi Colin Jackson látványos 110 méteres gátfutása.

FÉRFIAK

100 m (-0.2 m): 1. Kovács Attila 10.54, 2. Valik (csehszl) 10.56, 3. Rezák 10.67, 4. Fisher (wal) 10.86, 4. Baulch (wal) 10.88, 6. Ruda (csehszl) 10.93, 7. Dobos (up) 10.94, 8. Czebei (up) 10.97.



Kovács Attila

200 m (+1.4 m): 1. Karaffa László 20.96, 2. Drimal (csehszl) 21.10, 3. Valik (csehszl) 21.12, 4. Kiss (up) 21.21, 5. Alexa 21.40, 6. Baulch (wal) 21.52, 7. Bareth (wal) 21.78, 8. Urbán (up) 22.13.

400 m: 1. Molnár Tamás 46.45, 2. Janousek (csehszl) 47.20, 3. Balosák (csehszl) 47.48, 4. Hajdú 47.69, 5. Frankel (wal) 48.09, 6. Széll (up) 48.16, 7. Lzoyd (wal) 48.62, 8. Both (up) 49.29.



Molnár Tamás

800 m: 1. Pavel Soukup (csehszl) 1:49.34, 2. Williams (wal) 1:50.24, 3. Hurka (csehszl) 1:50.57, 4. Árpási 1:50.76, 5. Fekete (up) 1:51.03, 6. Martina 1:51.43, 7. Nágel (up) 1:52.52, 8. Price (wal) 1:52.69.

1500 m: 1. Kazsimér Attila 3:40.83, 2. Drahonovsky (csehszl) 3:41.14, 3. Horsefield (wal) 3:41.33, 4. Sopotenko (csehszl) 3:43.07, 5. Banai 3:47.75, 6. Boulton (wal) 3:48.43, 7. Tölgyesi (up) 3:51.72, 8. Bohus 4:01.21.

5000 m: 1. Robert Stefko (csehszl) 13:56.95, 2. Berkovics 14:03.54, 3. Klesnil (csehszl) 14:14.52, 4. Kliszek 14:14.81, 5. Tobin K. (wal) 14:14.83, 6. Tobin S. (wal)

14:14.84, 7. Adamis (up) 14:38.35, 8. Pintér (up) 14:45.42.

110 m gát: 1. Colin Jackson (wal) 13.22, 2. Walker (wal) 13.82, 3. Kovac (csehszl) 13.85, 4. Hudec (csehszl) 14.00, 5. Bédi 14.02, országos ifjúsági csúcs (régi: 14.17, Szekeres, 1985), 6. Sárközi 14.32, 7. Maróti (up) 14.66, 8. Csillag (up) 14.77.

400 m gát: 1. Jozef Kucej (csehszl) 49.69, 2. Kovács D. 50.55, 3. Kupka (csehszl) 51.45, 4. Harries (wal) 51.82, 5. Borsos 52.35, 6. Török (up) 53.14, 7. Cashell (wal) 55.09, 8. Kiss G. (up) 56.51.

3000 m akadály: 1. Markó Gábor 8:34.63, 2. Chaston (wal) 8:36.17, 3. Kovacech (csehszl) 8:41.18, 4. Janovecz 8:58.39, 5. Cook (wal) 8:58.96, 6. Svec (csehszl) 9:07.79, 7. Csala (up) 9:21.05, 8. Fejérvári (up) 9:38.80. Pontversenyen kívül: Gaisl (csehszl) 8:45.91

4x100 m: 1. Magyarország (Rezák, Karaffa, Zajovics, Kovács A.) 39.77, 2. Wales 40.38, 3. Utánpótlás vál. (Dobos, Czebei, Asztalos, Kiss L.) 41.48. A Cseh és Szlovák SzK feladta.

4x400 m: 1. Magyarország (Hajdú, Gyulai, Kovács D., Molnár T.) 3:80.01, 2. Cseh és Szlovák SzK 3:08.81, 3. Wales 3:14.85, 4. Utánpótlás vál. (Török, Kiss, Széll, Both) 3:18.76.

Magas: 1. Zdenek Kubista (csehszl) 218, 2. Bese 214, 3. Deutsch 210, 4. Ecseri (up) 205, 5. Somogyi (up) 205, 6. Belohlavek (csehszl) 200, 7. Wayne (wal) 190, 8. Harding (wal) 185.

Rúd: 1. Bagyula István 550, 2. Lubensky (csehszl) 540, 3. Winter (wal) 540, 4. Jansa (csehszl) 520, 5. Farkas 500, 6. Bujtor (up) 500, 7. Rohánszky (up) 440, 8. Thomas (wal) 440.

Távol: 1. Milan Gombala (csehszl) 799, 2. Zmelik (csehszl) 794, 3. Ordina (up) 767, 4. Almási 765, 5. Szalma 756, 6. Makó (up) 744, 7. Slade (wal) 706, 8. Gareth (wal) 697, P.v.-en kívül: Orlik (csehszl) 767.

Hármas: 1. Jaroslav Mrstik (csehszl) 15.97, 2. Czingler 15.92, 3. Pálóczi 15.40, 4. Wiedermann (csehszl) 15.25, 5. Kurdi (up) 14.74, 6. Garmer (wal) 14.74, 7. Uzsoki (up) 14.67, 8. Gareth (wal) 13.76.

Súly: 1. Kóczyán Jenő 19.27, 2. Sula (csehszl) 19.13, 3. Menc (csehszl) 17.54, 4. Ficsor 16.16, 5. Kónyi (up) 15.97, 6. Nagy Cs. (up) 15.74, 7. Wiltshire (wal) 15.17, 8. Turner (wal) 13.76.

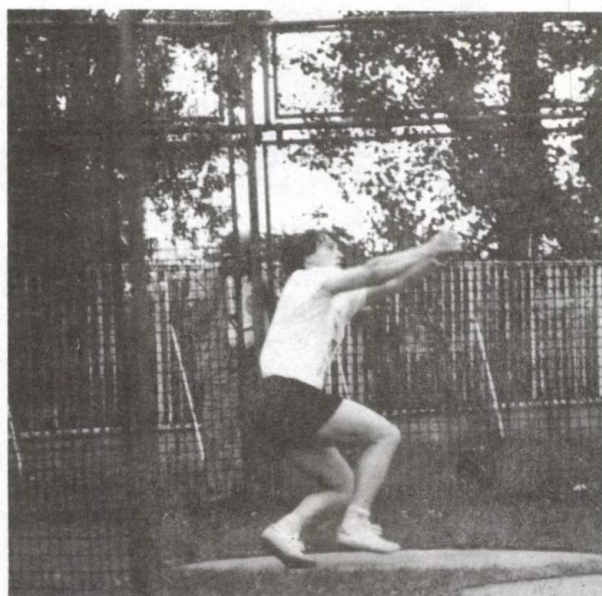
Diszkosz: 1. Horváth Attila 64.02, 2. Bugár (csehszl) 59.04, 3. Ficsor 57.04, 4. Kovár (csehszl) 54.96, 5. Pénzes (up) 49.90, 6. Gyenes (up) 47.66, 7. Turner (wal) 44.96, 8. Roberts (wal) 41.88.



Bugár Imre és Horváth Attila

Gerely: 1. Nigel Bevan (wal) 76.42, 2. Kverek (csehszl) 72.62, 3. Huincik (csehszl) 72.14, 4. Szabó K. (up) 69.82, 5. Belák 66.90, 6. Gonda 66.82, 7. Beőr (up) 63.40, 8. Lewis (wal) 63.40.

Kalapács: 1. Gécsek Tibor 80.68, 2. Sinka 71.88, 3. Sedlacek (csehszl) 71.80, 4. Rédei (up) 68.42, 5. Németh (up) 66.68, 6. Spurny (csehszl) 66.56, 7. Palmer (wal) 55.64, 8. Gareth (wal) 53.04.



Gécsek Tibor



A férfi pontverseny végeredménye:

1. Cseh és Szlovák SzK 212.
2. Magyarország 206
3. Wales 117
4. Utánpótlás vál. 97 pont

100 m gát (+0.8 m): 1. Kay Morley-Borwn (wal) 13.26, 2. Edwards (wal) 13.88, 3. Boklazuková (csehszl) 14.01, 4. Palombi (csehszl) 14.08, 5. Vári (up) 14.26, 6. Ináncsi R. 14.29, 7. Svarna (csehszl) 14.74, 8. Szabó A. (up) 14.97.

Világklasszis gátfutó Újpesten

Amikor a zuhogó eső elállt, a 110 m-es gátasok szélcsendben készülődhettek futamukra. Köztük volt a színes bőrű 25 éves **Colin Jackson** is, akit nem először üdvözölhettünk Budapesten. Csak néhány állomás és eredmény eddigi pályafutásából:

- 1985: ezüstérmes a cottbusi ifjúsági Eb-n (13.69)
1986: ifjúsági világbajnok Athénban (13.44)
1988: ezüstérmes a Szöuli Olimpián (13.28)
1989: ezüstérmes a budapesti fedettpályás vb-n (7.45)
1990: új Európa-csúcsot állított fel (13.08)
Splitben Európa-bajnok (13.18)
1991: a világranglistán a negyedik helyet foglalja el (13.09), a tokiói vb-n győz az előfutamban (13.25), majd sérülés miatt visszalépett.

És most ismét itt villog Budapesten, ezúttal az újpesti pályán. Ideje ismét kitűnő. Amikor megkérdezik, hogy mi lesz Barcelonában, azt válaszolja, hogy sokan lesznek ott, majd meglátjuk. Nyilván arra a három amerikaiira gondol, akik 1991-ben, ha csak századokkal is, de előtte állnak a világranglistán. Hát majd tényleg meglátjuk....

Végül, hogy milyen vonzereje van egy ilyen világklasszis szereplésnek, arra bizonyították, amit az ebben a futamban ötödik helyen végzett, ifjúsági csúcsot javító Bédi Tibor mondott:

- Nagyszerű érzés volt együtt futni és kezet fogni egy ilyen nagy bajnokkal. Nagyon feldobott a verseny hangulata, talán ezért sikerült a csúcsjavítás is - lelkesedett a fiatal atléta még a következő nap, az ifjúsági CSB-n is és erre edzője, Szalai Miklós is rábólintott.

NŐK

100 m (-0.3 m): Sallyanne Short (wal) 11.55, 2. Miles (wal) 11.72, 3. Spicková (csehszl) 11.86, 4. Barati 11.94, 5. Suchovská (csehszl) 12.01, 6. Molnár Mónika 12.77, 7. Geisz (up) 12.42, 8. Lőrincz (up) 12.47.

200 m (+0.5 m): 1. Sallyanne Short (wal) 23.35, 2. Benesová (csehszl) 23.77, 3. Schvehovská (csehszl) 23.81, 4. Barati 24.24, 5. Armstrong (wal) 24.49, 6. Kozáry 24.61, 7. Bartha (up) 25.16, 8. Eisenhoffer (up) 25.28.

400 m: 1. Nadja Tomsová (csehszl) 53.71, 2. Formanová (csehszl) 53.92, 3. Bátorfi 55.27, 4. Szabó E. 55.74, 5. Newcombe (wal) 55.76, 6. Archard (wal) 56.12, 7. Végh (up) 56.16, 8. Magyar (up) 57.18.

800 m: 1. Milena Strandová (csehszl) 2:03.74, 2. Dziurová (csehszl) 2:04.93, 3. Parry (wal) 2:06.72, 4. Barta (up) 2:07.56, 5. Todorán 2:08.45, 6. Csoszánuszky 2:10.31, 7. Perlaki (up) 2:12.07, 8. Page (wal) 2:16.85.

1500 m: 1. Dóczi Éva 4:21.87, 2. Kuncická (csehszl) 4:22.07, 3. Ágoston 4:23.64, 4. Hayley (wal) 4:24.31, 5. Dér (up) 4:25.62, 6. Svejdomá (csehszl) 4:26.33, 7. Csizi (up) 4:27.72, 8. Evans (wal) 4:37.69.

3000 m: 1. Andrea Kolarová (csehszl) 9:04.52, 2. Kuceriková (csehszl) 9:05.15, 3. Barócsi 9:05.18, 4. Javos 9:07.88, 5. Hayley (wal) 9:13.65, 6. Tóth M. (up) 9:40.25, 7. Fülöp (up) 9:49.28, 8. Haynes-Jones (wal) 9:51.42. Pv-en kívül: Kubesová (csehszl) 9:04.30.

400 m gát: 1. Ivana Sekyrová (csehszl) 60.03, 2. Mchotková (csehszl) 60.22, 3. Ray 60.54, 4. Endes 60.62, 5. Csete (up) 60.92, 6. Cook (wal) 62.68, 7. Edwards (wal) 63.21, 8. Lukács (up) 63.22.

4x100 m: 1. Cseh és Szlovák SzK 45.88, 2. Wales 46.23, 3. Magyarország (Molnár M., Barati, Máda, Molnár E.) 46.26, 4. Utánpótlás vál. (Eisenhoffer, Lőrincz, Barta, Geisz) 47.28.

4x400 m: 1. Cseh és Szlovák SzK 3:37.36, 2. Magyarország (Máda, Kozáry, Szabó E., Bátorfi) 3:38.02, 3. Utánpótlás vál. (Csete, Végh, Cserépi, Barta) 3:45.03, 4. Wales 3:46.15.

Magas: 1. Sárka Novaková (csehszl) 187, 2. Bölöni (up) és Kovács J. 180-180, 4. Kasparková (csehszl) 180, 5. Fazekas 175, 6. Ináncsi V. (up) 170, 7. Filce (wal) 165, 8. McPhail (wal) 165.

Távol: 1. Ináncsi Rita 617, 2. Fekete 602, 3. Vanová (csehszl) 592, 4. Caldová (csehszl) 585, 5. Karczag (up) 565, 6. Németh R. (up) 563, 7. Armstrong (wal) 550, 8. Proctor (wal) 522.

Hármas: 1. Fekete Ildikó 13.35, országos csúcs (régi: 13.19, Fekete, 1992), 2. Kasparková (csehszl) 13.17, 3. Szirbucz 12.71, 4. Fagyal (up) 12.66, 5. Csapó (up) 12.09, 6. Tesarová (csehszl) 12.09, 7. Willoughby (wal) 10.77, Wales csak egy ugrót indított.

Súly: 1. Renate Bruková (csehszl) 15.78, 2. Jurasková (csehszl) 15.24, 3. Horváth V. 14.66, 4. Divós (up) 14.20, 5. Berry (wal) 14.02, 6. Jánosi 13.66, 7. Horák (up) 12.45, 8. Fisher (wal) 9.62. Pv-en kívül: Matejková (csehszl) 15.65.

Diszkosz: 1. Vladimira Malatová (csehszl) 62.24, 2. Matejková (csehszl) 56.90, 3. Csőke 54.32, 4. Herczeg 53.38, 5. Divós (up) 47.28, 6. Berry (wal) 41.24, 7. Fisher (wal) 40.22, 8. Kindl (up) 39.94. Pv-en kívül: Jurasková (csehszl) 51.04.

Gerely: 1. Zsigmond Kinga 62.94, 2. Tomecková (csehszl) 57.14, 3. Koczka 54.78, 4. Lukesová (csehszl)

51.66, 5. Preisinger (up) 51.16, 6. White (wal) 50.22, 7. Antal (up) 44.14, 8. Steele (wal) 40.34.

A női pontverseny végeredménye:

1. Cseh és Szlovák Szk 185
2. Magyarország 156.5
3. Wales 98
4. Utánpótlás vál. 83.5 pont

Az összesített pontverseny végeredménye:

1. Cseh és Szlovák Szk 396
2. Magyarország 362.5
3. Wales 215
4. Utánpótlás vál. 180.5 pont



Országos ifjúsági ügyességi és gátfutó csapatbajnokság az Kupáért

Budapest (Szilágyi u.), 1992. június 13-14.

A szakosztályok ifjúsági és serdülő A-korcsoportos versenyzőiből összeállított csapatok küzdöttek két napon keresztül a bajnoki címekért. A négyfős csapatokban egy tartalék versenyzőt is lehetett indítani, amellyel a szakosztályok a legtöbb esetben éltek is, így a 161 csapatban mintegy 800 fiatal versenyzett a két nap alatt.

Közülük sokan értek el jó eredményeket, ezeket a szakosztályok átlagánál emeltük ki.

A dobogós helyeken 21, a győzelmeken 10 szakosztály osztozott. Kidomborodott, hogy egyes szakosztályok melyik szakágban foglalkoznak kiemelten az utánpótlás nevelésével. Így a három bajnokságot nyert UTE a gát és a női diszkosz mellett az ugrószámokkal, elsősorban a rúdugrással tűnt ki. Két bajnokság és egy

második hely jutalmazta a szombathelyi és debreceni dobóiskola munkáját, a székesfehérvári fiúk ugyanabban az összeállításban két ugrószámban is elsők lettek, a soproni lányok a gátfutásra és a távolugrásra specializálták magukat és ebben a két számban bizonyultak legjobbnak. A Bp. Honvád két bajnoksága mellett még négy dobogós helyezést gyűjtött be, ebből magasugrásban a fiúk aranyat, a lányok ezüstöt. Figyelmet érdemelt még a VEDAC (a dobószámokban, elsősorban a kalapácsvetésben) és bár nem nyert bajnokságot a Pécsi AC (elsősorban fiú gáton) szereplése, mindkét szakosztály öt-öt dobogós helyezést szerzett, ráadásnak a veszprémi magasugró lányok még egy bajnokságot is. Gáton a KSI fiú atlétái egy első és egy harmadik hellyel voltak eredményesek. Gerellyel a Honvédes fiúk mellett, az FTC-s lányok jártak az élen.

FIÚK

110 m gát (99 cm, 8 csapat). Bajnok: UTE (Csillag 14.50, Harrer 15.90, Cieliszky 16.02, Szilágyi 16.09) 15.62 mp-es átlag, 2. PAC 15.71, 3. KSI 15.72 (Róth 15.19), 4. Bp. Honvád 15.77, 5. Dunaújváros 15.91, 6. Törökszentmiklós 16.92.

300 m gát (10 csapat). Bajnok: KSI I. (Cseh 37.96, Róth 38.92, Hegedűs 40.13, Juhos 40.26) 39.31 mp-es átlag, 2. PAC 39.79 (Boros 38.92) 3. Csepel 40.47 (Bédi 37.00, Kelemen 38.47), 4. Bp. Honvád 41.10, 5. Vasas 41.58, 6. KSI II. 41.72.

Magas (11 csapat). Bajnok: Bp. Honvád (Rappai 200, Sára 195, Vasas 190, Milassin 190) 193.75 cm-es átlag, 2. KSI 191.25, 3. Debreceni SI 185, 4. UTE 185, 5. Törökszentmiklós 183.75, 6. Szekszárd 281.25. Szalay Attila (Érd) 205 cm-t ugrott.

Rúd: (6 csapat). Bajnok: UTE I. (Jobbágy 480, Jenisz 450, Putsay 430, Schläffer 420) 445 cm-es átlag, 2. BE-AC-MAFC 417.5 (Kovács Á. 480, Janecska 430), 3. UTE II. (Vékony 420), 4. Törökszentmiklós 340, 5. Békéscsaba 337.5. A Bp. Honvád csapatajának az eredményét nem értékelték, mert hat versenyzőt indítottak.

Távol (11 csapat). Bajnok: VIDEOTON (Kulcsár 675, Benkó 670, Tarr 656, Langmár 654) 663.75 cm-es átlag, 2. PAC 645.75 (Otterbein 686), 3. Békéscsaba 638 (Béres 687), 4. KSI 636.25, 5. UTE 635, 6. Bp. Honvád 629 (Rappai 686).

Hármas (9 csapat). Bajnok: VIDEOTON (Kulcsár 14.98, Tarr 14.72, Benkó 14.10, Langmár 13.85) 14.41 m-es átlag, 2. UTE 13.60 (Mékli 14.57), 3. Békéscsaba 13.29, 4. KSI 13.24, 5. Dunakeszi 12.89, 6. KSC 12.15.

Súly (6 kg, 10 csapat). Bajnok: DMTE-DSI (Erdei 16.10, Bodnár 15.74, Csata 13.92, Majosi 13.62) 14.84 m-es átlag, 2. VEDAC 14.43 (Papp 15.64, Horváth R. 15.20), 3. PAC 13.92 (Bogáthy 16.32), 4. Haladás VSE 13.18 (Annus 16.02), 5. Szekszárd 12.96, 6. UTE 12.57.

Diszkosz (1.5 kg, 11 csapat). Bajnok: DMTE-DSI (Csata 52.12, Belényesi 46.10, Erdi 46.06, Majosi 45.64) 47.48 m-es átlag, 2. VEDAC 47.18 (Horváth R. 50.24), 3. NYVSC 46.45 (Bocsko 51.78), 4. Haladás VSE 45.75 (Annus 58.02), 5. PAC 43.36, 6. Bp. Honvéd 40.79.

Gerely (15 csapat). Bajnok: Bp. Honvéd (Lévai 64.04, Rappai 53.72, Kovács V. 49.80, Szeredás 48.68) 54.06 m-es átlag, 2. Szekszárd 53.22 (Posta 59.88), 3. Törökszentmiklós 52.77 (Bertán 57.34), 4. Sz.MÁV-MTE 51.68, 5. DMTE 50.80 (Erdei 57.58), 6. PAC 50.62.

Kalapács (6 kg, 6 csapat). Bajnok: Haladás VSE (Horváth N. 69.04, Annus 67.68, Nagy A. 55.14, Fazekas 53.38) 61 m-es átlag, 2. VEDAC I. 60.86 (Nagy P. 71.48, Ferenczy 59.02, Zentai 58.78), 3. VEDAC II. 44.89, 4. BEAC-MAFC 34.42, 5. PAC 33.25, 6. Szekszárd 28.08

LÁNYOK

100 m gát (84 cm, 7 csapat). Bajnok: Soproni SI (Vári 14.61, Bujtás 15.53, Németh 15.19, Szála A. 17.26) 15.82 mp-es átlag, 2. VEDAC 16.18, 3. Bp. Honvád 16.18, 4. Szekszárd 16.36, 5. Haladás VSE 16.80, 6. Kap. Építők 17.67.

300 m gát (5 csapat). Bajnok: Olajbányász (Szemerédi 45.24, Ölvedi 48.18, Szántó 48.60, Rácz 48.87) 47.72 mp-es átlag, 2. KSC 48.34, 3. Békés 51.17, 4. Dunaújváros 52.11, 5. Kap. Építők 52.62.

Magas (7 csapat). Bajnok: VEDAC (Lukács 177, Szűts 165, Borzsák 155, Gáncs 155) 163 cm-es átlag, 2. Bp. Honvád 161.25 (Szalai 170, Ináncsi V. 170), 3. PAC 160 (Kiss 170), 4. KSC 157.5, 5. Szekszárd 153.75, 6. FTC 151.25.

Távol (11 csapat). Bajnok: Soproni SI (Németh 570, Bujtás 557, Vári 550, Szála R. 538) 553.75 cm-es átlag, 2. Bp. Honvád 543.5. (Molnár E. 580, Ináncsi V. 570), 3. Szekszárd 534 (Geisz 573), 4. VEDAC 528.5, 5. KSC 518, 6. Haladás VSE 517.25.

Súly (15 csapat). Bajnok: Haladás VSE (Divós 14.52, Gál 11.20, Rédei 10.40, Szabó E. 9.78) 11.47 m-es átlag, 2. DMTE 11.29 (Hawrlant 13.08), 3. Kap. Építők 10.62, 4. Soroksár 10.48 (Horák M. 13.36), 5. OBSK 10.43, 6. UTE 10.17.

Diszkosz (9 csapat). Bajnok: UTE (Németh M. 40.16, Bucsu 37.10, Nagy 34.70, Takács 28.76) 35.18 m-es átlag, 2. Haladás VSE 34.88 (Divós 48.64), 3. Békéscsaba 31.56, 4. VEDAC 29.54, 5. Kap. Építők 29.43, 6. Vasas 29.01 (Kindl 43.62).

Gerely (10 csapat). Bajnok: FTC (Preisinger 48.14, Antal 44.20, Szécsényi 37.22, Horák N. 28.68) 39.56 m-es átlag, 2. Bp. Honvád 36.35, 3. Nagykörös 34.54 (Pörge 41.00), 4. Kap. Építők 33.85 (Kovács R. 45.46), 5. PAC 33.53, 6. VEDAC 32.63.



Országos veterán bajnokság

Budapest (Tüzér u.), 1992. június 13-14.

A SZAMOSZ (Szenior Atléták Magyarországi Szövetsége) által rendezett X. országos bajnokságon 40 egyesületből 289 férfi és 72 nő, összesen tehát 361 eredmény került a jegyzőkönyvekbe, szemben a téli fedettpályás bajnokságon feljegyzett 188 férfi és 60 nő, összesen 248 eredménnyel. Akárcsak télen egyesek természetesen most is több számban indultak. Figyelemre méltó, hogy diszkoszvetésben 34 férfi és 9 nő, súlylökésben 31 férfi és 14 nő indult, a férfi közép- és hosszútávfutók közül pedig 1500 méteren 16-an, 5000 méteren 23-an, 10.000 méteren 14-en versenyeztek a veterán bajnoki címekért.

A bajnokok

FÉRFIAK

100 m

35:	Babály László	(UTE)	11.41
40:	Zelimir Szarcsevics	(Phoenix)	12.28
45:	Noé József	(Sz. Haladás)	12.48
50:	Babos Imre	(SzAC)	12.28
55:	Pallai Gyula	(Sz. Haladás)	14.55
60:	Hosszú István	(Phoenix)	13.36
65:	Dobribán Géza	(Zamárdi)	14.36
70:	Mihály Tibor	(OVASE)	14.68
75:	Nik Gáspár	(egy.kiv.)	33.50
80:	Bökönyi György	(SzVSE)	21.88

200 m

40:	Zelimir Szarcsevics		24.7
45:	Noé József		24.9
50:	dr. Nagy Sándor	(Pest megye)	26.4
55:	Bien János	(SzAC)	28.8
60:	Hosszú István		26.5
65:	dr. Simon József	(Phoenix)	30.5
70:	Mihály Tibor		29.9
80:	Bökönyi György		46.3

400 m

35:	Sándor László	(Futapest)	55.5
40:	Németh Károly	(BMTE)	56.7
45:	Noé József		56.2
50:	dr. Nagy Sándor		62.0
55:	Pallai Gyula		66.8
60:	Bejó József	(Rába ETO)	83.3
80:	Bökönyi György		2:12.6

800 m

35:	Sándor László		2:07.1
40:	Sári Elek	(DMTE)	2:08.3
45:	Ruzicska Zoltán	(OVASE)	2:22.8
55:	Nagy Zoltán	(OVASE)	2:27.8
60:	Kovács Károly	(Phoenix)	3:17.7
70:	Mihály Tibor		2:41.8

1500 m

40:	Sári Elek		4:37.5
45:	Szekeres Ferenc	(Szupermaraton)	4:38.1
50:	Melegh Imre	(Phoenix)	5:25.6
55:	Nagy Zoltán		5:26.9
60:	Béres Ernő	(Phoenix)	5:31.1
65:	Ötvös Ferenc	(Nagyigmánd)	5:28.5
70:	Almássy Béla	(Phoenix)	5:29.0
75:	Schrei János	(OVASE)	8:58.0

5000 m

35:	Eppich László	(Phoenix)	17:09.5
40:	Zsoldos Imre	(Futapest)	17:59.3
45:	Szekeres Ferenc		16:23.6
50:	Tabajdi József	(Kiskunhalas)	17:16.8
55:	Zsiga János	(Igmánd)	20:18.8
60:	Csamangó Ferenc	(SzVSE)	22:09.8
65:	Ötvös Ferenc		19:51.0
70:	Domonkos István	(OVASE)	25:48.7
75:	Schrei János		27:52.3
85:	Kosztka Emil	(Futapest)	28:14.1

10.000 m

40:	Mayer Miklós	(Péti MTE)	33:02.5
45:	Jankovecz József	(Futapest)	38:28.4
50:	Richter Ferenc	(Futapest)	48:42.7
55:	Maróthi Ferenc	(Sz. Haladás)	45:56.0
60:	Varga Ferenc	(egy.kiv.)	51:59.6
70:	Domonkos István		49:05.0
85:	Kosztka Emil		66:36.4

80 m gát

70:	Laczkó János	(Phoenix)	17.80
-----	--------------	-----------	-------

100 m gát

60:	Bejó József		21.09
65:	Dobribán Géza		20.35

110 m gát

35:	Filakovity István	(Mohács)	16.33
40:	Béres Sándor	(egy.kiv.)	17.64
45:	Radács József	(OVASE)	17.82

300 m gát

50:	dr. Gönczöl László	(Rába ETO)	55.6
60:	Bejó József		67.1
70:	Laczkó János		59.8

400 m gát

45:	Radács József		70.6
-----	---------------	--	------

2000 m akadály

60:	Bejó József		9:28.7
-----	-------------	--	--------

3000 m akadály

40:	Zsoldos Imre		11:31.8
50:	dr. Gönczöl László		15:57.7
55:	Georgij Divjak (jug)		13:35.5

4x100 m

Gazsó Viktor, Fekete Sándor, Simon József, Hosszú István	50.5
--	------

10.000 m gyaloglás

40:	Sebor László	(egy.kiv.)	1:04.24
45:	Kiss György	(Pest megye)	1:08.39
50:	Ferber Imre	(OVASE)	1:07.31
55:	Kenyér Imre	(Futapest)	1:04.25
65:	Kun Sándor	(OVASE)	1:00.59

Magas

40:	Zelimir Szarcsevics		160
45:	Béres Sándor	(Nagykanizsa)	160
50:	Kurunczi Zoltán	(DMTE)	145
55:	Pelle János	(Phoenix)	130
60:	Fekete Sándor	(Gyöngyös)	130
65:	Dobribán Géza		140
70:	Pelczér István	(Phoenix)	125

Rúd

40:	Zelimir Szarcsevics		440
-----	---------------------	--	-----

45:	Szörényi István	(Pest megye)	300
50:	Kaló Vaskó Dezső	(BEAC)	360
60:	Fekete Sándor		290
65:	Fok Dezső József	(Phoenix)	240

Távol

40:	Zelimir Szarcsevics		559
45:	Béres Sándor		556
50:	Kurunczi Zoltán		518
55:	Dávid Csaba	(Vasas)	416
60:	Kovács István	(Gyula)	427
65:	Dobribán Géza		438
70:	Laczkó János		357
80:	Bökönyi György		232

Hármas

40:	Annus Andor	(Gyula)	9.25
45:	Béres Sándor		11.52
50:	Kurunczi Zoltán		11.32
55:	Angelo Giumanini	(Udine)	10.82
60:	Kovács István		9.26
65:	Dobribán Géza		8.93
70:	Hankisz Károly	(OVASE)	7.77

Súly

40:	Kővágó György	(Szolnok)	12.23
45:	dr. Lengyel Gáspár	(Fortuna)	11.39
50:	dr. Nagy Sándor		12.08
55:	Takács Pál	(OVASE)	11.00
60:	Biber Pál	(Szolnok)	12.46
65:	Wagner Ádám	(OVASE)	11.11
70:	Hevessy Tibor	(DMTE)	9.19
80:	Bökönyi György		5.43

Diszkosz

40:	Kővágó György		37.20
45:	Tóth Ferenc	(SZAC)	41.02
50:	Németh Pál	(Sz. Haladás)	37.94
55:	Saskói Alfonz	(Phoenix)	43.52
60:	Steiner Rudolf	(OVASE)	43.82
65:	Wagner Ádám		33.66
70:	Hevessy Tibor		27.64
75:	Kelemen Imre	(Vasas)	24.36
80:	Duruttya István	(Kassa)	22.30

Gerely

35:	Bolgar Tamás	(Szeged)	60.54
45:	Ókrös Szilveszter	(Phoenix)	29.24
50:	Márty János	(SzAC)	44.84
55:	Dávid Csaba		26.76
60:	Biber Pál		32.72
65:	Dobribán Géza		26.72
70:	Hevessy Tibor		21.06

Kalapács

35:	Bozsai Lajos	(VOSE)	48.02
45:	Walter Géza	(BEAC)	42.10
50:	Németh Pál		42.64
55:	Czitrom Tibor	(Phoenix)	27.30
60:	Kovács Zoltán	(OVASE)	47.52
65:	Wagner Ádám		32.88
70:	Gulyás Balázs	(Kecskemét)	30.32

NŐK

100 m

30:	dr. Nagyné Fehér Erzsébet	(Pest megye)	14.14
35:	Dobosné Velancsics Katalin	(Székesfehérvár)	13.94
40:	Némethné Varga Márta	(egy.kiv)	14.75
45:	Szurok Eta	(Székesfehérvár)	16.08
50:	dr. Vass Gyuláné	(Phoenix)	16.51
55:	Tremmel Margit	(OVASE)	17.05
65:	Bejó Józsefné	(Rába ETO)	22.45

200 m

30:	dr. Nagyné Fehér Erzsébet		29.2
40:	Némethné Varga Márta		30.2
50:	dr. Vass Gyuláné		35.0
55:	Tremmel Margit		36.6
60:	Bejó Józsefné		49.3

400 m

35:	Horváth Mihályné	(Phoneix)	1:08.9
45:	Szurok Eta		1:18.6
55:	Jäger Józsefné	(Észak SE)	1:39.1
65:	Bejó Józsefné		2:01.6

800 m

35:	Horváth Mihályné		2:46.2
-----	------------------	--	--------

1500 m

50:	Pereces Zsoltné	(Pest megye)	6:07.0
-----	-----------------	--------------	--------

5000 m

35:	Brózik Annamária	(OVASE)	32:18.7
45:	dr. Szabó Tamásné	(Pest megye)	22:49.6
50:	Emhő Klára	(Pest megye)	24:34.4

80 m gút

55:	Radács Mária	(OVASE)	18.3
-----	--------------	---------	------

100 m gút

35:	Horváth Mihályné		22.93
-----	------------------	--	-------

4x100 m

Jäger Józsefné, Vass Gyuláné, dr. Rákóczi Zsuzsa, Horváth Mihályné			68.2
--	--	--	------

5000 m gyaloglás

35:	Murányi Adrienne	(egy.kiv.)	34:33
-----	------------------	------------	-------

Magas

35:	Pelczér Katalin	(BEAC)	153
40:	Lencsésné Szalay Erzsébet	(Phoenix)	145

Távol

35:	Gulyás Márta	(Futapest)	346
40:	Lencsésné Szalay Erzsébet		362
45:	Jablonszky Attiláné	(OVASE)	358
55:	Béres Ernőné	(Phoneix)	339

Súly

35:	dr. Rákóczi Zsuzsa	(Szeged)	10.73
40:	Pallay Sándorné	(OVASE)	13.33
45:	Magyar Mária	(Fortuna)	10.86
50:	Babai Edit	(Phoneix)	10.82
55:	Serédi Zsuzsa	(Fortuna)	9.83
60:	Pénzes Gyuláné	(Pest megye)	8.36
70:	dr. Sfk Józsefné	(OVASE)	6.12

Diszkosz

35:	dr. Rákóczi Zsuzsa		34.98
40:	Várhegyi Lászlóné	(VIDEOTON)	14.66
45:	Magyar Mária		39.36
50:	Babai Edit		25.20
55:	Serédi Zsuzsa		39.68
70:	dr. Sfk Józsefné		14.10

Gerely

35:	dr. Rákóczi Zsuzsa		41.06
40:	Várhegyi Lászlóné		18.00
50:	Kertészné Szentési Éva		27.24
55:	Serédi Zsuzsa		29.26

Kalapács

40:	Gács Éva	(Udine)	37.90
50:	Maróti Ferencné	(Sz.Haladás)	9.12
70:	dr. Sfk Józsefné		13.16

Premier a Várban

A gyaloglóverseny gondolatát Havasi István, sokszoros magyar bajnok, sikeres edző és nemzetközi bíró vetette fel: a Luganó Kupa mintájára szervezzünk ifjúsági találkozót az európai gyaloglóknak. A gondolat első sorban dr. Urbán Ákos a gyalogló szakbizottság vezetőjének, a Bp. Honvéd edzőjének igyekezete révén öltött testet. A nemzetközi versenynaptárba Vár Kupa néven bekerült a tervezett eseményről áprilisban az előzetes tájékoztatóból értesülhettek az érdeklődők, s az is kiderült, hogy a Luganó Kupa rendszerű 4 fős csapatok június 20-án találkoznak Budapesten.

A helyszínt Ligeti Imre az I. kerület sportszerető polgármestere ajánlotta fel a Várban és a főszponzor, a Szerencsejáték Rt. beszerzésével az anyagi háttér megteremtésében is nagy érdemeket szerzett.

Beindult a MASz gépezete, s Schulek Ágoston vezetésével a szervezőbizottság több mint 10 ország fogadására állt készen. Végül is a magyarokkal együtt 8 ország lányai és fiai érkeztek meg a fővárosba.

A verseny színhelyéül a Tóth Árpád sétány hangulatos fasorát jelölték ki, ahol a lányoknak négy, a fiúknak nyolc kört kellett megtenniük. A fordulók némileg "szűkre szabottak" voltak, de mint később beigazolódott, nem jelentett problémát.

Milyen a mezőny, mi várható versenyzőinktől? - kérdeztük dr. Urbán Ákost. "Elfogultság nélkül állítom, hogy az egybegyűlteket megütik az ifjúsági Eb színvonala, sőt... Most ugyanis nem 2, hanem nemzetenként 4 fő indulhat. És közben az állam felbomlásával hatványozódott a világhírnév szovjet gyaloglósport. A lányok mezőnyében a lengyel versenyzők és a cseh-szlovákok

is jobb eredményekkel érkeztek, mint a magyar csapat tagjai. Az egyértelmű, hogy az orosz együttes és a múlt évi európai ranglista 4. helyezettje, Trofimova külön kategóriát képviselnek, s mindehhez csak 17 (!) évesek.

A fiúk rajtlistáján szereplő eredmények is orosz fölényt sejtetnek. Ebbe a csatába csak a lengyel Müller ikrek szólhatnak bele. A mieinktől tisztes helytállást várok" - mondta dr. Urbán Ákos.

Az ünnepélyes megnyitó szónoka, Ligeti Imre azt a reményét fejezte ki, hogy egy rangossá váló versénysorozat elindulásának ad otthont a Vár. Pontban 17,30-kor Adrigán József rajtjelére vágott neki a távnak a 34 fős női mezőny a 30 fok Celsiusot meghaladó melegben. Trofimova rögtön az élre állt, nyomában csapattársai, Martinova és Geraszimova, őket a cseh-szlovák Holpuchová és a litván



Milushauskaite követte, akik végül is a 4 körös távon külön csatát vívtak. A magyar lányok a középmezőnyben gyalogoltak. A második kör után már látható volt a csapatok sorrendje: elől az oroszok, majd a cseh-szlovákok és -kellemes meglepetésre - a magyarok. Végül is Trofimova rajt-cél győzelmet aratott és csak a 3. helyen ékelődött be a cseh-szlovák Holpuchová az orosz lányok közé. Egyéni csúccsal (24:19) a 10. helyen érkezett be a legjobb magyar kislány, Puskás Éva, a csapat pedig a nem várt negyedik helyet szerezte meg.

A lányok díjait Katona Tamás államtitkár adta át.



A fiúk eredményhirdetése



A legeredményesebb magyar lány: Puskás Éva

A fiúk 8 körös küzdelmében 37 versenyző állt rajthoz. Az első körtől kezdve a Müller-ikrek vezették a mezőnyt. (Jacek és Gregorz az 1991-es ifjúsági európai ranglistán a 3. és 5. helyen végeztek 41 percen belüli idővel.) Meglepetésre a két ukrán, Csumacsenko és Kokenko "hajtott" a dobogós helyért. Őket csak megközelíteni tudó hatfős üldöző bolyban Breznai és Özs-vát személyében két magyar is volt. Tőlük leszakadva Vozár Attila harcolt a csapatért, s nagy hajrával végül is a 9. helyen ért be és segítette csapatunkat a 3. helyhez. Az utolsó körben elhúzott a lengyel testvérpár és a későbbi 3. helyezett ukrán Csumacsenkó. "Csöngetés-kor" a győztes Müller Jacekot az orosz Stankin szorongatta, de a bírák (5 ! bíró) szabálytalannak ítélték mozgását és kizárták. (Hasonló sorsra jutott Safikov is, így az orosz csapat nem volt értékelhető)

A lengyel ikrek fölényesen győztek, mögöttük eléggé leszakadva jöttek az ukrán fiúk. Végül is a szoros csapatversenyt az ukránok nyerték, a lengyelek és a nagyszerűen helytálló magyar gyaloglók előtt. (A lengyel csapat harmadik tagja csak 21. volt, így "elúszott" a csapat 1. helye.) A 37 versenyzőből 34 ért célba, két kizárás volt, egy dán fiú feladta. A hatodiknak érkező Breznai nagy hajrájának köszönhetette figyelemre méltó helyét.

A verseny tanulságai:

- a lány és a fiú mezőny fele vitatható technikával gyalogolt, pedig sokszor még a haladás sebessége (az eredmény) sem indokolta ezt;
- várhatóan nőni fog a résztvevő csapatok száma, az indulók létszáma, ez pedig a pálya módosítását fogja igényelni a rendezőktől;
- a szűk fordulókat többen kifogásolták, ezen is segíthetne az útvonal-változtatás.

A látványos, gördülékeny versenyzés - Mindszenty János versenyigazgató munkáját dicséri - jó szórakozást nyújtott az alkalmi, sétáló szurkolóknak, ami a jó versenyközvetítés érdeme is volt. Tejszett, hogy nemcsak Gallov Rezső OTSH elnököt, hanem olyan kiemelkedő bajnokokat, mint László Sándort és Sátor Lászlót is meghívtak a rendezők.

FÉRFIAK (10 km)

1.	Müller, Jacek	(POL)	42:37
2.	Müller, Grzegorz	(POL)	42:37
3.	Csumacsenko, Fjodor	(UKR)	43:18
4.	Kokenko, Andrej	(UKR)	43:33
5.	Esipcsuc, Dmitrij	(RUS)	43:41
6.	Breznai Béla	(HUN "A")	44:31
7.	Kacskaev, Dmitrij	(RUS)	45:10
8.	Ctvrtnicek, Peter	(TCH)	45:29
9.	Vozár Attila	(HUN "A")	45:36
10.	Seljeszt, Alekszej	(UKR)	45:40

Csapat

1.	UKR	2:12:31
2.	POL	2:14:29
3.	HUN "A"	2:16:14
4.	TCH	2:19:56
5.	LIT	2:25:43
6.	HUN "B"	2:27:36

NŐK (5 km)

1.	Trofimova, Natalja	(RUS)	22:36
2.	Martinova, Tatjana	(RUS)	22:40
3.	Holpuchová, Kamila	(TCH)	22:48
4.	Geraszimova, Alevtina	(RUS)	23:26
5.	Milushauskaite, Sonata	(LIT)	23:31
6.	Janaszek, Beáta	(POL)	23:42
7.	Sládecková, Renata	(TCH)	23:44
8.	Nifontova, Szveta	(RUS)	23:53
9.	Goshautaite, Grazhina	(LIT)	24:07
10.	Puskás Éva	(HUN "A")	24:19

Csapat

1.	RUS	1:08:42
2.	TCH	1:12:12
3.	LIT	1:13:36
4.	HUN "A"	1:14:29
5.	POL	1:14:53
6.	UKR	1:15:36



A magyar kompánia

Az UTE férfi futói és ugrói hét, Ináncsi Rita három bajnoki aranyat szerzett

**Fagyal Mónika utánpótlás csúcsot javított hármasugrásban - Farkas Zoltán 550 cm-t ugrott
rúddal - Hét felnőtt első osztályú eredmény.**

Budapest (Szilágyi u.), 1992, június 20-21.

Akárcsak tavaly, idén is nagy melegben rendezték meg az utánpótláskorúak országos pályabajnokságát. A kétnapos viadal egyetlen csúcsát Fagyal Mónika érte el, hármasugrásban négy centit javított az utánpótlás rekordon és megelőzte az addigi csúcstartó Szirbucz Andreát. Kiemelkedő eredmény fűződik Farkas Zoltán nevéhez. A Bp. Honvéd 22 éves rúdugrója (eddig legjobbja 540 cm volt) harmadik kísérletére átjutott az 550 cm-es magasságon is és ezzel a magyar örökranglistán Bagyula István és Salbert Ferenc mögé, a harmadik helyre lépett elő. A viadal legeredményesebb atlétája, a barcelonai olimpiára készülő hétpróbázó Ináncsi Rita volt, mesterhármasát gáton, súlyllyal és távolban szerzett győzelmével állította össze (távolban csak három kísérletet tett, volt még egy 624 cm-es ugrása is). Ináncsi Rita triplázása mellett négyen dupláztak sikerrel: Dobos Gy. István, Kliszek Tamás, Kovács Dusán és Dóczi Éva.

A legeredményesebben az UTE szerepelt, mind a hét bajnokságukat a férfiak szerezték. Futóik (Dobos Gy. István és Kliszek Tamás) duplázásán kívül, ugróik hoztak még három bajnokságot. Czingler Zsolt nyerte a hármasugrást Ordina Tibor előtt, mindketten egyéni csúcsot javítottak, utóbbi lett a távolugróbajnok. Ezenkívül mindketten futottak még az ugrókból összeállította újpesti 4x100 méteres B csapatban is, de nemcsak futottak, hanem győztek is, mert a lila-fehérek A-csapata nem ért célba. A Bp. Honvédnak öt bajnokságot jelentett, hogy Ináncsi Rita mesterhármasán és Farkas Zoltán rúdugrásán kívül Fazekas Erzsébet első lett magasugrásban. A Testvériségnek és a legeredményesebb vidéki egyesületnek a Szegednek, jutott még három-három aranyérem, a többi 13 egyesületnek pedig egy vagy két győzelem. Végeredményben a 35 bajnokságon, akárcsak tavaly, most is 17 egyesület osztozott és ami érdekes: a 7 fővárosi egyesület 20, míg a 10 vidéki egyesület csak 15 első helyezést ért el.

Tíz számban ismételte meg a címvédő múlt évi győzelmét: Kovács Dusán (400 m gáton), Csala Attila (akadályon), Czingler Zsolt (hármasugrásban), Bátor Noémi (440 m-en), Todorán Erzsébet (800 m-en), Dóczi Éva (1500 és 3000 méteren), Ináncsi Rita (tá-

volban), Stefanovits Mónika (diszkosszal) és az MTK 4x100 m-es női váltója.

Utánpótláskorú éveik alatt mind a három esztendőben győzni tudtak: Bátor Noémi (400 m), Todorán Erzsébet (800 m), Dóczi Éva (1500 és 3000 m), Stefanovits Mónika (diszkosz) és az MTK 4x100 m-es női váltója. Említésre méltó, hogy nem tudta megvédeni bajnoki címét a hátsérüléssel bajlódó és sokáig nem versenyző, most is csak a csapatért beszálló Stefanovits Mónika súlyllyal, míg a tavaly bravúrosan szereplő 200 m-es bajnokot, Bátor Noémit most "vigaszgyőzelemmel" előzte meg az előző évben három ifjúsági aranyat, most három ezüstöt is gyűjtő Kovács Zsuzsa.

A bajnokság színvonalát emelte Fagyal Mónika hármasugró utánpótlás csúcsán kívül a hét felnőtt elsőosztályú eredmény: Kovács Dusán 400 m gáton, Farkas Zoltán, Rohánszky Pál és Bujtor Zoltán rúddal, Czingler Zsolt és Ordina Tibor hármasugrásban, Fazekas Erzsébet magasugrásban.

Nem keltett jó benyomást, hogy a 35 versenyszámból 22-ben 10 alatt maradt az indulók száma, ebből 14-ben még nyolcan sem indultak és hogy 17 versenyszámban, tehát a bajnokságok felében, elsősorban férfi közép- és hosszútávon, a nőknél több futószámban vegyesen, továbbá mindkét nembeli öt dobószámban és három váltóban a junior elsőosztályú szintnél gyengébb eredménnyel is utánpótlás bajnokságot lehetett nyerni.

FÉRFIAK

100 m (+1.3) Bajnok: Dobos Gy. István (UTE, edző: Simon Balla István és Széles József) 10.57, 2. Sámi (DMTE) 10.74, 3. Mester (SKSE) 10.89, 4. Lisztóczy (Szeged) 10.95, 5. Harnos (Bp. Honvéd) 11.03, 6. Bedenek (Kap. Maraton) 11.09, 7. Rozmán (SKSE) 11.50, 8. Somogyi (UTE) 13.94 (megsérült)

200 m (+1.3) Bajnok: Dobos Gy. István 21.64, 2. Gyulai (TFSE) 21.66, 3. Sámi 21.99, 4. Török (Gy. Dózsa) 22.08, 5. Both (ZAC) 22.70, 6. Mester 22.85, 7. Lisztóczy 23.02.

400 m. Bajnok: Kovács Dusán (Balassagyarmat, edző: Szabó Béla) 47.59, 2. Árpási (Testvériség) 47.88, 3. Gyulai 48.22, Kiss G. (ZAC) 48.29, 5. Együd 48.36, 6.

Both 48.71, 7. Török (Gy. Dózsa) 48.75, 8. Varga (TFSE) 48.80.

800 m. Bajnok: Árpási Miklós (Testvériség, edző: Fülöp Péter) 1:51.68, 2. Fekete (Bp. Honvéd) 1:51.79, 3. Baski (Bp. Honvéd) 1:54.71, 4. Horváth Cs. (VEDAC) 1:55.00, 5. Keller (BEAC-MAFC) 1:55.38, 6. Kocsis (DVSE) 1:57.23, 7. Kovács P. (NYVSC) 1:58.34, 8. Varga (GEAC) 1:58.37.

1500 m. Bajnok: Kliszek Tamás (UTE, edző: Csoma Ferenc) 3:52.61, 2. Adamis (MTK) 3:54.63, 3. Major (DMTE) 3:59.47, 4. Kocsis 4:04.03, 5. Asztalos (Kiskunhalas) 4:05.65, 6. Jánosi (Bp. Honvéd) 4:07.79, 7. Povázsai (Spartacus) 4:08.96, 8. Halmos (BEAC-MAFC) 4:14.53.

5000 m Bajnok: Kliszek Tamás 14.38.91, 2. Pintér (UTE) 14:45.70, 3. Adamis 15:01.07, 4. Talabér (BVSC) 15:06.75, 5. Sági (Sz. MÁV-MTE) 15:08.66, 6. Hoffer (Sz. MÁV-MTE) 15:16.14, 7. Csala (SKSE) 15:18.96, 8. Fejérvári (SKSE) 15:27.22.

110 m gát (+0.6) Bajnok: Maróti László (Szeged SC, edző: Kelemen Béla) 14.38, 2. Zsombor (TFSE) 14.69, 3. Téglási (NYVSC) 14.86, 4. Magda (UTE) 14.94, 5. Sipőcz (BEAC-MAFC) 15.31, 6. Rác (TFSE) 16.20, 7. Balogh (BEAC-MAFC) 17.57.

400 m gát Bajnok: Kovács Dusan 51.19, 2. Borsós (Testvériség) 53.11, 3. Török (Testvériség) 53.33, 4. Kiss G. 53.64, 5. Csiszár (Testvériség) 53.82, 6. Téglási 54.71, 7. Varga 54.78, 8. Kiss P. (DMTE) 55.01.

3000 m akadály Bajnok: Csala Attila (SKSE, edző: Máté Csaba) 9:13.22, 2. Talabér 9:19.06, 3. Fejérvári (SKSE) 9:30.75, 4. Bibók (DMTE) 9:40.95, 5. Hoffer 9:43.57, 6. Baumgartner (Haladás VSE) 9:48.49, 7. Kassa (VEDAC) 9:54.06, 8. Sárícs (PVSK) 11:04.36.

4x100 m. Bajnok: UTE II (Czinger, Uzsoki, Pinner, Ordina) 42.33, 2. NYVSC 43.25, 3. Haladás VSE 45.19, 4. BEAC-MAFC 46.40. A harmadik helyen (43.78) befutó Szeged SC bot nélkül érkezett a célba, az UTE I. és a ZAC váltója feladta.

4x400 m. Bajnok: Testvériség (Török, Csitár, Borsós, Árpási) 3:16.31, 2. TFSE 3:17.86, 3. ZAC 3:20.88, 4. Szeged 3:27.20, 5. BEAC-MAFC 3:35.75, 6. Haladás VSE 3:38.88, 7. GEAC 3:43.57, 8. Sz. MÁV-MTE 3:45.65.

Magas. Bajnok: Szórád Rajmund (Csepel, edző: Mutschler Mátyás) 218, 2. Bakler (Bp. Honvéd) 210, 3. Ecseri (Csepel) 210, 4. Somogyi (UTE) 210, 5. Juhász (SzVSE) 200, 6. Horváth Á. (TFSE) 200, 7. Tigyi (Egri TK) 195, 8. Schmidt (SKSE) 190.

Távol. Bajnok: Ordina Tibor (UTE, nevelőedző: Csabai Zsolt, edző: Kasperkiewicz Gábor) 761, 2. Béres (TFSE) 737, 3. Uzsoki (UTE) 735, 4. Maróti 700, 5. Szabó (TFSE) 694, 6. Pinner (UTE) 694, 7. Geiszt (TFSE) 686, 8. Németh A. (Haladás VSE) 627.

Rúd. Bajnok: Farkas Zoltán (Bp. Honvéd, edző: Bakai József és Molnár Gábor) 550, 2. Rohánszky (Csepel)

520, 3. Bujtor (UTE) 520, 4. Glódi (UTE) 480, 5. Erdei (TFSE) és Kálmán (UTE) 440-440.

Hármas. Bajnok: Czinger Zsolt (UTE, edző: Kasperkiewicz Gábor) 16.21, 2. Ordina 16.19, 3. Uzsoki 15.50, 4. Kurdi (DVSE) 15.48, 5. Iglódi (Mezőtur) 15.11, 6. Kiss L. (NYVSC) 14.63, 7. Békési (TFSE) 14.44, 8. Fosztó (Szeged) 13.89.

Súly. Bajnok: Kónyi Árpád (GEAC, edző: Nagy Zsigmond) 16.30, 2. Péntes (Testvériség) 15.95, 3. Dörner (OBSK) 15.82, 4. Mig (Kiskunhalas) 15.80, 5. Nagy Cs. (Csepel) 15.74, 6. Polák (OBSK) 15.64, 7. Németh Zs. (Haladás) 15.34, 8. Joó (VEDAC) 15.26.

Diszkosz. Bajnok: Péntes Tamás (Testvériség, edző: Szegletes Ferenc) 49.90, 2. Mig 49.36, 3. Németh Zs. 47.02, 4. Gyenes (Testvériség) 47.00, 5. Kátai (Testvériség) 46.86, 6. Kónyi 46.48, 7. Horváth (DAC) 43.04, 8. Hegyi (Testvériség) 42.02.

Geregy. Bajnok: Varga Lajos (Szeged SC, edző: Kiss Gábor) 65.16, 2. Sáfrány (KVSE) 62.72, 3. Őz (BEAC-MAFC) 61.94, 4. Fejér (BEAC-MAFC) 61.48, 5. Lajter (UTE) 59.36, 6. Szabó J. (NYVSC) 57.30, 7. Szabópal (UTE) 56.84, 8. Tóth (UTE) 56.12.

Kalapács. Bajnok: Rédei László (Haladás VSE, edző: Németh Pál) 69.36, 2. Németh Zs. 68.76, 3. Mig 25.76 (nem sajtóhiba, ennyi).

NŐK

100 m. (+1.2) Bajnok: Gáspár Katalin (TFSE, edző: saját maga) 12.14, 2. Eisenhoffer (Bp. Honvéd) 12.21, 3. Endes (DEAC) 12.34, 4. Péter (TFSE) 12.52, 5. Puczkó (Szeged) 12.52, 6. Agg (NYVSC) 12.69, 7. Nagy M. (Szeged) 13.25, 8. Badari (Csepel) 13.29.

200 m. (+2.6) Bajnok: Kovács Zsuzsa (DiAC, edző: László István) 24.65, 2. Bátor (MTK) 24.68, 3. Endes 25.02, 4. Puczkó 25.08, 5. Eisenhoffer 25.15, 6. Végh (Ajka Hungalu) 25.21, 7. Péter 25.63, 8. Agg 25.80.



Farkas Zoltán

400 m. Bajnok: Bátori Noémi (MTK, edző: Benkő Ákos) 54.68, 2. Kovács Zs. 55.27, 3. Csete (BEAC-MAFC) 55.68, 4. Végh 55.97, 5. Perlaki (PAC) 57.48, 6. Cserépi (VEDAC) 58.56, 7. Kormány (Szeged) 58.94, 8. Puczkó 59.44

800 m. Bajnok: Todorán Erzsébet (NYVSC, edző: Orendi Mihály) 2:07.92, 2. Bartha (DiAC) 2:09.03, 3. Perlaki 2:09.79, 4. Javos (VIDEOTON) 2:10.14, 5. Czégé (Gyula) 2:10.65, 6. Huszti (DMTE) 2:15.85, 7. Hevesi (SzVSE) 2:21.91, 8. Laczovics (PVSK) 2:25.32.

1500 m. Bajnok: Dóczi Éva (VEDAC, edző: Nagy Zoltán és Koós László) 4:20.03, 2. Javos 4:20.91, 3. Todorán 4:21.55, 4. Bartha 4:21.91, 5. Czégé 4:33.28, 6. Stiglic (VEDAC) 4:42.39, 7. Filei (Spartacus) 4:46.54, 8. Kiss (Gyula) 4:49.84.

3000 m. Bajnok: Dóczi Éva 9:40.60, 2. Csizi (UTE) 9:53.19, 3. Czégé 10:06.13, 4. Filei (Spartacus) 10:17.20, 5. Stiglic 10:25.71, 6. Merényi (Bp. Honvéd) 10:30.82, 7. Kiss 10:33.24, 8. Galbáts (Gyula) 11:30.48.

100 m gát (+ 1.0). Bajnok: Ináncsi Rita (Bp. Honvéd, edző: Bakai József) 14.11, 2. Kovács Zs. 14.46, 3. Gönczi (NYVSC) 14.82, 4. Antók (TFSE) 15.35, 5. Simon (Szeged) 15.60, 6. Prágay (MVSC) 15.87.

400 m gát. Bajnok: Endes Györgyi (DEAC, edző: Gy. Kiss Jánosné) 60.04, 2. Kovács Zs. 60.93, 3. Csete 61.41, 4. Lukács (DMTE) 62.24, 5. Gönczi 63.63, 6. Kormány (Szeged) 65.55, 7. Zánkai (Bp. Honvéd) 69.38.

4x100 m. Bajnok: MTK (Varga, Bátori, Sebők, Fodor, edző: Benkő Ákos) 49.47. A második helyen befutó (51.45). NYVSC csapatát túlváltás miatt diszkvalifikálták, a Szeged és a TFSE feladta.

4x400 m. Bajnok: Szeged SC (Simon, Pánfi, Pucsko, Kormány) 4:08.96, 2. MTK 4:12.69.

Magas. Bajnok: Fazekas Erzsébet (Bp. Honvéd, nevelő edző: Kingl József, edző: Gábossy Lajos) 184, 2. Bölöni (Csepel) 180, 3. Hajdu (Bp. Honvéd) 170, 4. Kittrich (Bp. Honvéd) 170, 5. Liptói (GEAC) 165, 6. Baumgartner (PAC) 155.

Távol. Bajnok: Ináncsi Rita 626, 2. Karczag (TFSE) 597, 3. Vaszi (UTE) 596, 4. Szirbucz (UTE) 583, 5. Keresztesi (Bp. Honvéd) 529, 6. Liptói 524, 7. Nagy M. (Szeged) 518

Hármas. Bajnok: Fagyal Mónika (DMTE, edző: Vona Attila 12.94, országos utánpótlás csúcs; régi: 12.90, Szirbucz, 1992), 2. Szirbucz 12.85, 3. Karczag 12.41, 4. Pintér (VIDEOTON) 12.34, 5. Csapó (Bp. Honvéd) 11.97, 6. Prágay 10.90, 7. Baumgartner (PAC) 10.75.

Súly. Bajnok: Ináncsi Rita 14.59, 2. Stefanovits (Haladás VSE) 14.26, 3. Jánosi (MTK) 13.22, 4. Ferenczi (PAC) 10.80, 5. Németh Gy. (Szombathelyi TK) 10.13, 6. Galbáts (Gyula) 7.37.

Diszkosz. Bajnok: Stefanovits Mónika (Haladás VSE, edző: Németh Pál) 45.96, 2. Jánosi 44.00, 3. Tarpai

(DMTE) 38.92, 4. Garamvölgyi (DAC) 37.04, 5. Ferenczi 32.16, 6. Németh Gy. 29.94.

Gerely. Bajnok: Ladányiné Koczka Anikó (BEAC-MAFC, edző: Erdélyi György) 52.66, 2. Füredi (BEAC-MAFC) 48.50, 3. Németh A. (Népligati AC-Építők) 47.90, 4. Németh Gy. 41.18, 5. Prekob (Csepel) 40.42, 6. Ferenczi 25.98.



Az utánpótlás bajnokság keretében a MASZ meghívásos versenyt rendezett felnőttek és ifjúságiak részére. A kétnapos viadalon több jó eredmény született, többek között egy ifjúsági csúcs is. Szabó Dezső biztatón versenyzett tízpróbában és 8100 ponthoz közeli teljesítménnyel fejezte be a versenyt. Utána Fejes Zoltán mesteredző így nyilatkozott tanítványáról:

- Arra jó volt ez a verseny, hogy Dezsőnek önbizalmat adjon. Fizikailag már jó állapotban van, még az előforduló technikai hiányosságokon kell segíteni. Most ezt az

eredményt vártam tőle, mert azt is figyelembe kell venni, hogy ebben a melegben elég nehéz volt magát ráhangolni a versenyre - magyarázta Szabó Dezső mestere.

Az olimpiai kiküldetési szintet már teljesítő Munkácsi Sándor, mint mondta, csak edzésjelleggel indult három számban. Kitűnő versenyt és eredmény hozott a távolugrás. A győztes három utolsó kísérletére érte el legjobbját, megengedett hátszállal, sőt Makó György szélsőben, ami azt jelentette, hogy a 19 éves debreceni távolugró egy centivel megjavította Szalma László 16 éve fennálló ifjúsági csúcsát. Meglepetést okozott Barati Éva, aki a 100 m után elindult 400 m-en is és az idei legjobb magyar eredménnyel ért a célba. Hármassugrásban Vanyek Zsuzsa 10 centiméterre megközelítette Fekete Ildikó országos csúcsát.

FÉRFIAK

Távol: 1. Szabó Zs. (Testvériség) 793, 2. Szalma (Vasas) 791, 3. Makó (DMTE) 782, országos ifjúsági csúcs (régi: 781, Szalma, 1976).

Tízpróba: 1. Szabó D. (UTE) 8093 pont (11.18, 735, 12.91, 201, 48.55, 15.08, 43.38, 520, 58.48, 4:28.46), 2. Rappai (Bp. Honvéd) 6797, 3. Kürtösi (TFSE) 6706 pont. Munkácsi (UTE) eredményei: 11.45, 706, 13.02.

NŐK

100 m (+0.1) és 400 m: 1. Barati (Bp. Honvéd) 12.00 és 53.68.

Hármas: 1. Vanyek (UTE) 13.25.

A közép-, hosszútávfutók korszerű felkészülérendszer

III. rész Makrociklus és az időszaki terv

Az előző részben foglalkoztunk a rövid terhelési "hullámokkal" (mikrociklus), a közép "hullámokkal" (mezociklusokkal) vagy havi tervekkel, így ezek után már tárgyalhatjuk a makrociklusokat, azaz az időszaki terveket.

Pedemonte (1982) az atlétikai edzésingerek beépülésének a következő szintjeit különbözteti meg:

1. Felkészülés

Magában foglalja a formábahozást, az atléta formájának kialakítását, amely tulajdonképpen a szervezet alapfunkció szintjének lényeges emelkedését, a sokrétű fizikai és akarat tényezők s a nélkülözhetetlen motoros képességek transzformálását jelentik.

2. Stabilizáció

Az aktuális forma relatív stabilizálásával jellemezhető. Ezen azt értjük, hogy a stabilizáció magában foglalja mindazon alkotó elemeket, amelyek a magasabb teljesítmény optimális előkészületeit jelentik. Ezen a szinten történt az edzés alkotóelemeinek tökéletesítése a teljesítmény fokozása érdekében.

3. Teljesítménycsökkenés

Ez a forma pillanatnyi visszaesését jelenti. Ennek a szakasznak nemcsak negatív értelme van, hiszen ez is nélkülözhetetlen kelléke annak, hogy a szervezet az aktív regenerálódáson keresztül eljusson egy magasabb

szintű kondícióhoz (Pedemonte, 1982). Az edzés gyakorlatban ezt a három szintet a három alapvető fázisban megtalálhatjuk:

- alapozás,
- versenydőszak,
- átmeneti időszak.

Tulajdonképpen a felkészülési szint megfelel az alapozó szakasznak, amely előkészítője és közvetlen formálója az atlétának.

A stabilizálás megfelel a versenyszakasznak, amelyben az atléta megtartja a formáját és biztosítja, hogy a forma az eredményekben realizálódhasson. A teljesítménycsökkenés (regenerálódás) megfelel az átmeneti szakasznak, amely folyamat az edzés hatására létrejövő kimerülést akadályozza meg (túledzés) és biztosítja a szervezet adaptív képességének a fennmaradását, így a fejlődésnek teret biztosít két egymást követő speciális edzettségi szinten. Önkéntelenül felmerül a kérdés, hogy az atlétikus edzés miként illik bele tervezésünkbe?

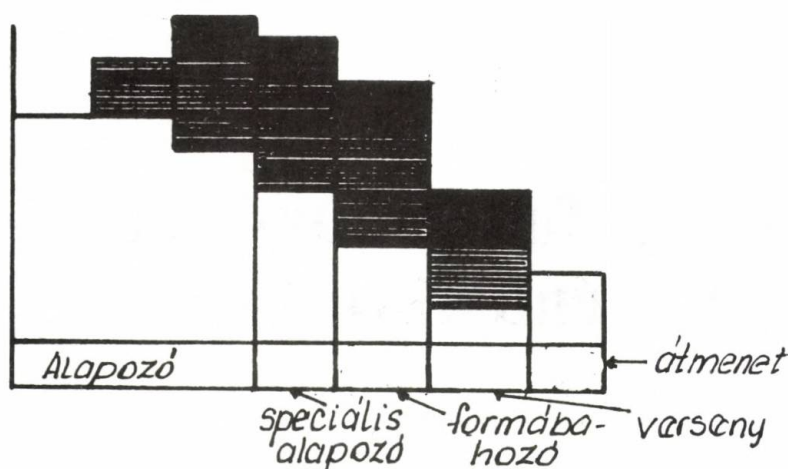
Az edzőmunka végigkíséri az alapozó, a speciális alapozó és a formábahozás periódusait, melyek kapcsolatban vannak a beépítéssel és az alapozó szakasszal:

- A versenyperiodusokhoz kapcsolódik a megszilárdítás és a csúcsforma.
- Az átmeneti időszak és a forma fejlődése kapcsolatban van a teljesítménycsökkenéssel.

A 23. ábrán láthatjuk a minőség, mennyiség százalékos arányát a különböző edzésperiódusokban.

FUTÁS VERSENYSEBESÉSGÉL

IDŐSZAK	MENNYISÉG	MINŐSÉG	
alapozó	80-90%	10-20%	0-5%
spec. al.	60%	30%	10%
formába	40%	45%	15%
verseny	20%	35%	45%



23. ábra (DELLINGER, BERES, 1987. után)

Az edzésperiódusok időtartama

Az alapozó munka olyan hosszán tartson, amilyent a sikeres felkészülés megenged. Meghatározza továbbá a versenydőszakok száma és a versenynaptár.

A speciális alapozás normál esetben 3-4 hét, a formába-hozás maximum 4 hét. Ezután következik a 7-12 napos "felemelkedés" a "csúcsra", amely 2-3 hétig tart. A versenydőszak ettől a ponttól kezdődik finom, regeneratív és stabilizáló munkával egy mezocikluson belül. Itt mind az edzőnek, mind az atlétának magas szintű, igényes munkát kell végeznie. Ezt az időszakot egy úgynevezett átmeneti vagy regeneráló időszak követ, amely 2-4 hétig tart, különösen az idősebb atlétáknál. Hosszabb átmeneti időszak szükséges a fiatal atlétáknak, mivel náluk az erős edzések garantálhatják a biológiai fejlődést.

Nyilvánvalónak látszik, hogy egy naptári éven belül két makrociklus pontosan elég. Például azok a középiskolába és egyetemre járó atléták, akik három versenyszakaszt irányoznak elő, kockára teszik a versenydőszakukat azzal, hogy nem megfelelően hosz-

szú és elegendő felkészülési időt terveznek a verseny előtt (Gambetta, 1988).

Minél gyorsabban jut el a versenyző a versenyképes szintre, annál kevesebb ideje marad arra, hogy a felkészülésben a beépülést megoldja, szorgalmazza. Amennyiben tehát egy versenyző részt vesz fedettpályás, mezei és pályaversenyeken, úgy a felkészülés szerkezeti felépítésében az alapozó jellegű "beépítések" esetében kompromisszumos megoldásra kell törekedni. Ezért, ha az atléták a főiskola után is folytatják a versenyzést, az eredményekben gyakorta tapasztalható egy minőségi előrelépés az első évben. Mindez azért történik, mert van idejük az ideális felkészülésre (Freeman, 1989).

Rendkívül fontos, hogy megfelelő formacsökkenések és átmeneti szakaszok legyenek az egymást követő makrociklusokban, melynek következtében a megszokások és sztereotípiák is megelőzhetők a krónikus kimerültség mellett.

A felkészülés vagy beépítés során az atlétáknak mind fizikai, mind pszichikai rendszerüket fejleszteni kell ahhoz, hogy megfelelő eredményt érhesse el versenyszámukban. Más szóval, az atléta kondicionáló edzéseket végez azért, hogy versenyszámában a megfelelő helyen és időben, a megfelelő teljesítményt nyújthassa. A forma akkor mondható teljesnek, mikor az aktuális teljesítmény stabilizálódik és állandó-

sul. Ezek után nézzük az atlétikus forma fejlesztésének harmadik szakaszát.

A versenydőszak utáni leszálló ág vagy átmeneti időszak

A megújuláshoz először is le kell bontani a régi fizikai és pszichikai sztereotípiákat. Köztudott ugyanis, hogy minél jobban hozzászokott a szervezet az adott edzésterheléshez és továbbra is a szokott ingereket kapja, annál nehezebb az adaptációt és fejlődést elérni. A szervezet érzéketlenné válik a különféle edzésszerek ingereire, amit az addigi edzésterhelések során sokszor kapott, mely fizikai stagnálást eredményez és ezzel egyidejűleg bizonyítottan egy mentális holtpontra vagy unalom alakul ki. A versenyzőknek szükségük van bizonyos időre amikor csökken a formájuk, hogy aztán a szervezetük újabb fejlődéssel válaszolhasson a fizikai és pszichikai ingerekre. Összegezve, ha a versenyző nem szentel kellő időt a pihenésre, akkor egyre kevesebbet tud edzeni és így egyre kevesebbet teljesít. Az ilyen értelmetlen edzésperiódus kimeríti a tartalékait

és a teljes letörés állapotához vezet, mely gyakran a karrierjébe is kerülhet.

A makrociklus szerkezete és az atlétikai időszakai periodizálás

Az eddigiek alapján már elkészíthetjük a részletes makrociklusokat vagy időszakai terveket. Ehhez rendelkezünk kell az adott év naptárával és visszafelé haladva megkezdhetjük a munkát. Vágjuk szét, majd ragasszuk össze a naptárból a hónapokat úgy, hogy egy olyan folyamatos tekercs álljon rendelkezésünkre, mely az egész atlétikai időszakot tartalmazza. Célszerű a fő versenyt "0"-val jelölni és onnan elkezdni a számolást visszafelé. Miután az említett csúcsmórára eső versenyt bejelöltük,

- számoljunk vissza 10-12 napot, hogy megállapíthassuk a 2-3 hetes csúcsteljesítmény időszakát;

gyenek, a fő verseny után kerüljön sor. A fő versenyt megelőző 7-10 nap könnyű, regeneráló jellegű legyen és a mezociklus végére essen. Emlékezzünk vissza, ahogy a munka minősége nő egy időszakon belül, úgy csökken a mezociklus időtartama, viszont ezek a rövidebb mezociklusok egyre sűrűbben követik egymást. Az előzőekben ismertetett módszer abban segíthet, hogy hogyan határozzuk meg a mezociklusok számát és szerkezetét az időszakai terven, azaz a makrociklusokon belül. Így aztán könnyű megszámozni és bejelölni őket a naptárba.

Most már eljutott oda az edző, hogy elkészítse az időszakai terveket az egyes periódusokra és napokra. Természetesen elképzelhető, hogy néha meg kell majd változtatni a tervet (a körülmények hatására stb.), de így az edző tisztábban fog látni és képes lesz jobban megítélni a változtatások szükségességét. A tervezés



- az utóbbi ponttól körülbelül 4 hetet számítsunk vissza, hogy a formábahozó szakasz kezdetét kijelölhessük;

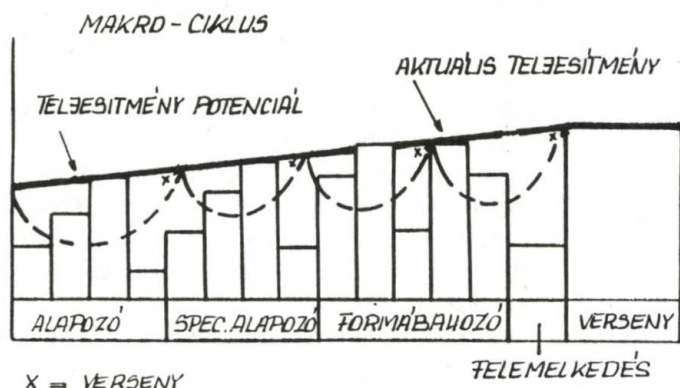
- az utolsó ponttól további 3-4 hetet visszaszámolva meghatározhatjuk a speciális alapozó szakaszt;

- a fennmaradó időt az alapozásra fordíthatjuk.

Miután meghatároztuk az edzésperiódusokat, színezzük ki a fontosabb eseményeket. A fő versenytől visszafelé jelöljük ki 3-4 versenyt, amelyek legalább 10-21 napra helyezkednek el. A szakasz idejére célul tűzzük ki, hogy a minőségi teljesítményt fokozzuk a verseny érdekében. A versenyek egyre "élesebbek" le-

eleinte egy vagy több délutánt is igénybe vehet. A későbbiekben azonban az edzőnek már csak pár órájába telik majd az edzéstervek elkészítése.

NEM felesleges időtöltés, ha az edző részletesen dolgozza az időszakai terveket. Ennél már csak az érdekesebb, ha az edző használni is tudja és, hogy tanítványainak kellő értelmes válaszokat adjon a mit és miért kérdésekre! Sajnos elmondható, hogy van aki a zsarnoki "tedd ezt, meg azt" stílust választja helyett, hogy képezné tanítványait. A versenyzőivel foglalkozó, azokat képező edző jutalma az, hogy elnyeri atlétái bizalmát. Ez a kétcsatornás edző-tanítvány kapcsolat fo-



24. ábra

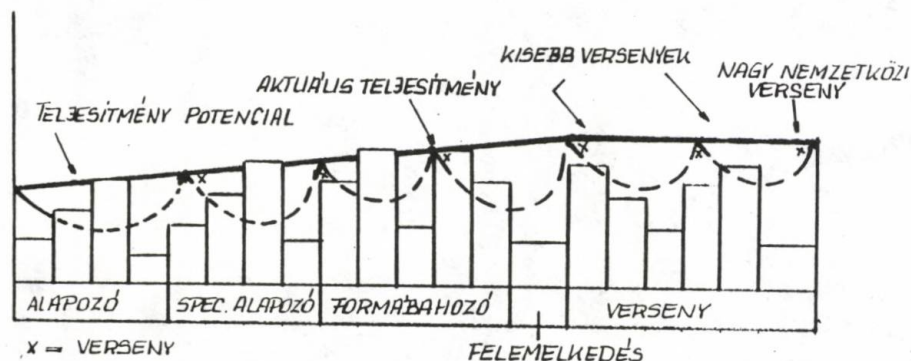
(LYDEN, 1990. utdn)

kozza a közös munka hatékonyságát és elősegíti a körültekintő, következetes döntések meghozatalát.

Ezzel kapcsolatban Harre (1982) véleménye a következő:

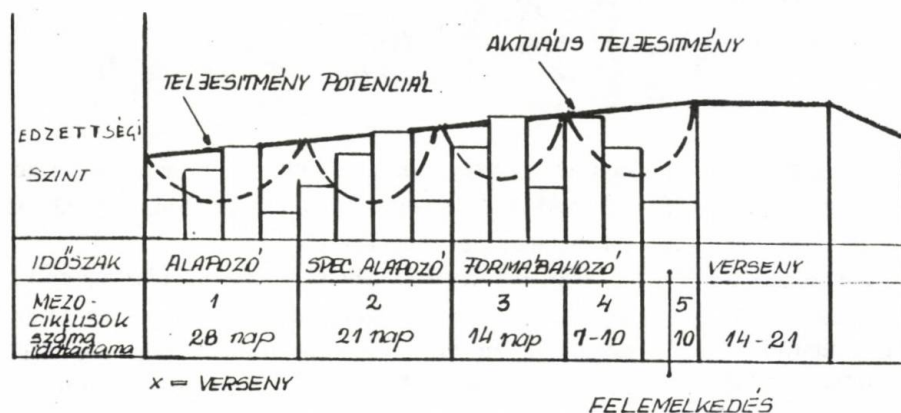
“Okozati kapcsolat van a tudatosság, az irányított meghatározottság és a tevékenység között...”

Szükséges, hogy az edző a szükséges tudással ellássa tanítványát, hogy az a megszerzett tudás birtokában a későbbiekben alkalmazza azt és így alkotó aktivitása fokozatosan növekedjen a gyakorlatban. Amennyiben az edző utasítja versenyzőjét, hogy ezt vagy azt csinálja, az vagy teljesíti, vagy nem. Azonban, ha az edző megtanítja versenyzőjét a “hogyanokra” és “miértre”, a tudást az atléta egy életen keresztül magában hordozza.



25. ábra

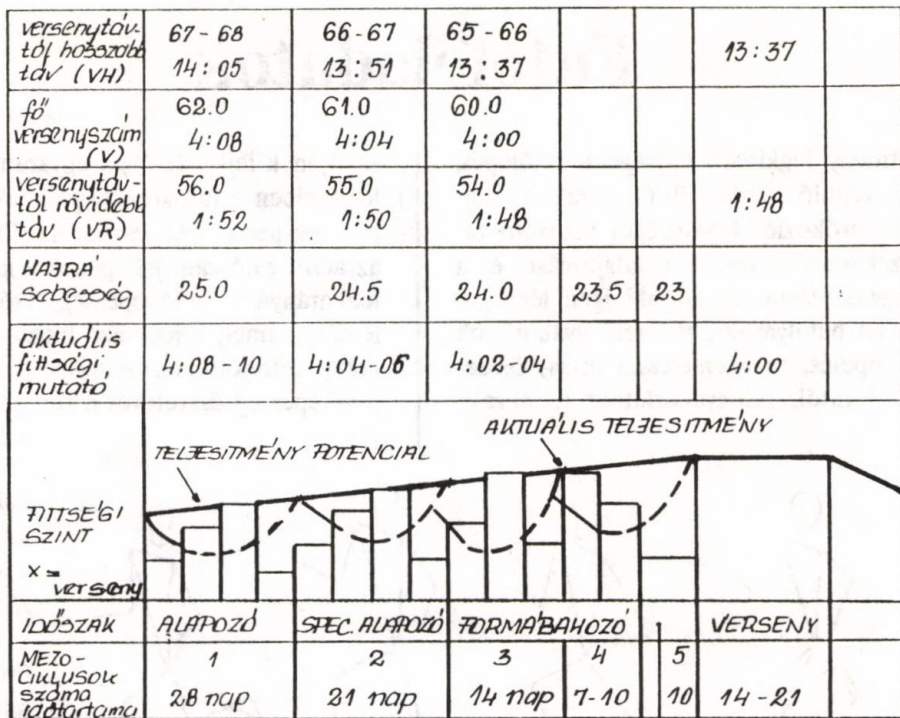
(LYDEN, 1990. utdn)



26. ábra

(LYDEN, 1990. utdn)

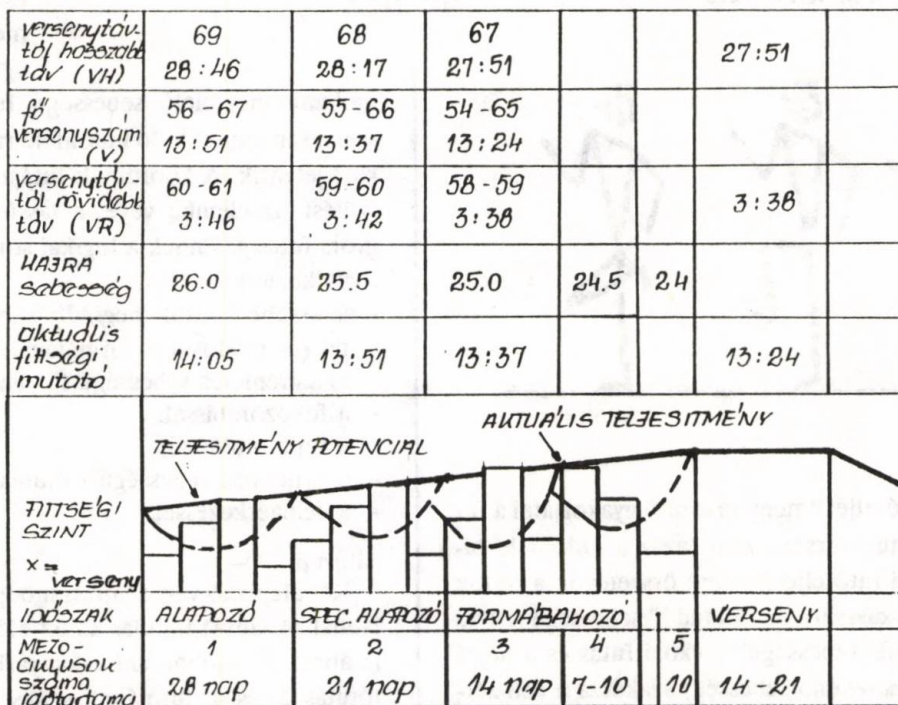
A makro- és mezociklusok szerkezeti felépítése, melyek az edzéstervezés lényegét jelentik, a 24. ábrán látható. Az oszlopgrafikon a munkakapacitást mutatja. A függőleges összetevő jelzi a versenyző pillanatnyi szintjét. A kiinduló és a legmagasabb szint közötti különbség egyenlő az egész év során végbemenő aktuális fejlődéssel. A teljesítmény potenciális vektorának meredeksége egyenlő a változás arányával. Az aktuális teljesítményszinteket a kemény munka csökkenti. A ebből történő javulás a regeneratív héten következik be. A fő versenyt “X”-szel jelöltük, mely mindig az adott mezociklus végén helyezkedik el. A 25. ábrán jól látható, hogy a kisebb jelentőségű versenytől egy regeneráló és stabilizáló verseny-mezociklus kezdődik, amelyet az előzőekben már tárgyaltunk. Az atléták a legkülönbözőbb munkákat végezhetnek az előkészületi vagy beépítő szakaszban úgy, hogy vagy a mennyiséget, vagy a minőséget egy kicsit háttérbe szorítják. Az azonban szabály, hogy az atléta ne akarja az edzettségi szintjét radikálisan fejleszteni.



TELEJESÍTMÉNY

27. ábra

(FREEMANN, 1989. után)



TELEJESÍTMÉNY

28. ábra

(FREEMANN, 1989. után)

A 26. ábra magában foglalja a különböző edzésperiódusok számát, időtartamát és a mezociklus szerkezetét, valamint a teljesítőképesség aktuális és potenciális szintjét. A legmagasabb állandó érték a versenyző teljesítményének azon szintje, melyet elérhet attól függően, hogy milyen szinten edz (Harre, 1982).

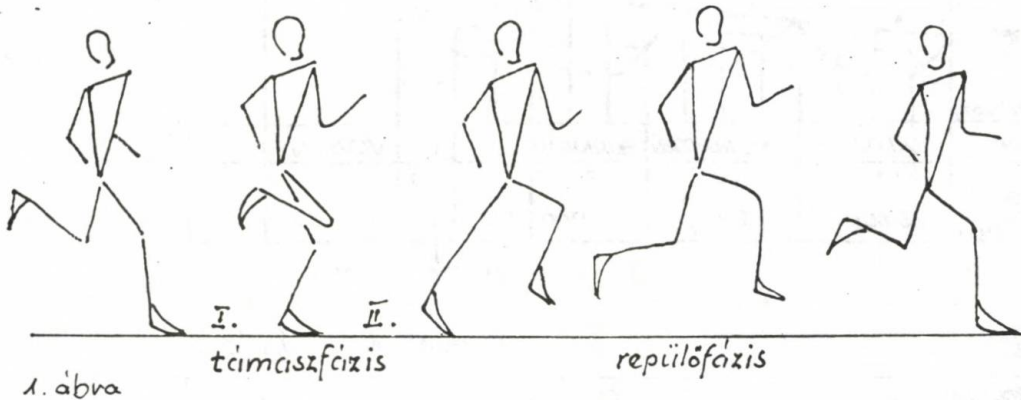
A 27. ábrán látható (4 perces) mérföldes futó részterv és célja, valamint aktuális teljesítőképessége a fő versenyszámban, rövidebb és hosszabb távon.

A 28. ábra egy 5000 m-es (13:24) futó fejlődési tervét tartalmazza.

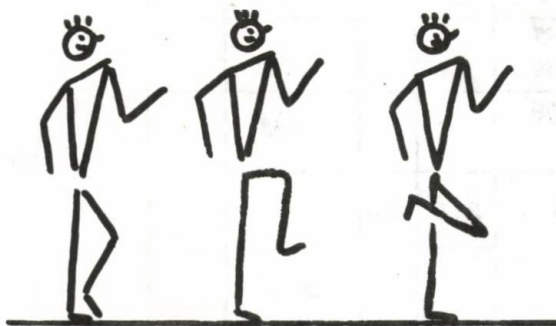
Dr. Szécsényi József - dr. Molnár Sándor

Futófeladatok

A futóteljesítmény legkisebb egysége a futólépés, amely támasz- és repülő fázisból áll (1. ábra). A haldához szükséges erőközlés lehetőségét biztosító támaszfázis két szakaszra bontható, a talajfogásra és a lendítésre, elrugaszkodásra. Ez utóbbi igen lényeges erőközlési szakaszt befolyásoló, rávezető gyakorlatok (dzsoggolás, szkippelés, sarokemeléssel futás) összefoglaló elnevezése: futóiskola-gyakorlatok* (2. ábra)



1. ábra



2. ábra

A futás, a futóteljesítmény rávezető gyakorlatai a futófeladatok. A futóversenyszám (azaz a különféle távolságú atlétikai futóteljesítmény) összetevői: a rajtok (a gyorsulási szakasszal), az "állandó" sebességű (rövid távon a maximális sebességű) távközi futás és a hajrá (rövid távon a csökkenő sebességű) szakasza a célbaérkezéssel képezik a futófeladatokat (3. ábra).

A futófeladatok - a különféle rajtoktól eltekintve - egyenletes vagy váltakozó sebességű (fokozatosan gyorsuló vagy lassuló) futásokat jelentenek. Kivitelezésük rövidebb vagy hosszabb lépéshosszúsággal, nagyobb vagy kisebb lépésfrekvenciával történik, ezért a futás sebességének és technikájának, koordinációs

szintjének fejlesztésében egyaránt nélkülözhetetlenek, lényegében a futóképeség kialakításának, fejlesztésének legspeciálisabb eszközei. (Futóképeségen értjük az adott futószám jellegének - karakterének - megfelelő arányú futóállóképesség, futógyorsaság, futóerő jelenlétét, amely a jellemző futótechnika és futóteljesítmény létrejöttének feltétele.) Például a rövidtávú futóképeség összetevői a futógyorsaság, a futóerő és

a futógyorsasági állóképesség. Ezeket a futófeladatokkal és futóiskola-gyakorlatokkal, mint a legspeciálisabb eszközökkel fejleszthetjük.

A futófeladatok (és a futóiskola-gyakorlatok) mint rávezető gyakorlatok (a speciális koordináción kívül), a speciális kondicionálásnak is eszközei. Eszközök, mert a futófeladatok az egyes futóversenyszámoknak megfelelő sebességű futásokat, az ezekhez

szervesen kapcsolódó különféle rajtokat (futótechnikákat) jelentik. A koordinált futást és a fokozatos felkészülést figyelembe véve, a lassú futástól jutunk el a gyors futásig. Ennek a logikai sorrendnek megfelelően foglalkozunk:

- a lassúbb futások megindításához szükséges állórajttal (és módosított formájával);
- az egyenletes sebességű folyamatos futásokkal;
- a fokozódó futással;
- a repülőfutással;
- a váltakozó sebességű folyamatos futásokkal;
- a célbaérkezéssel.

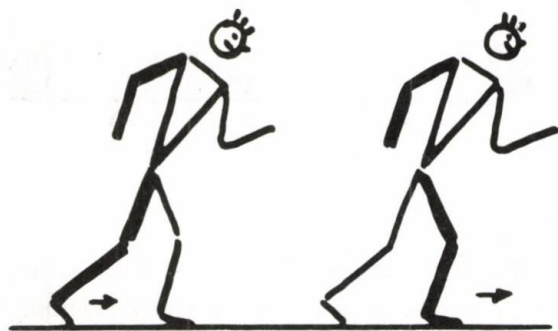
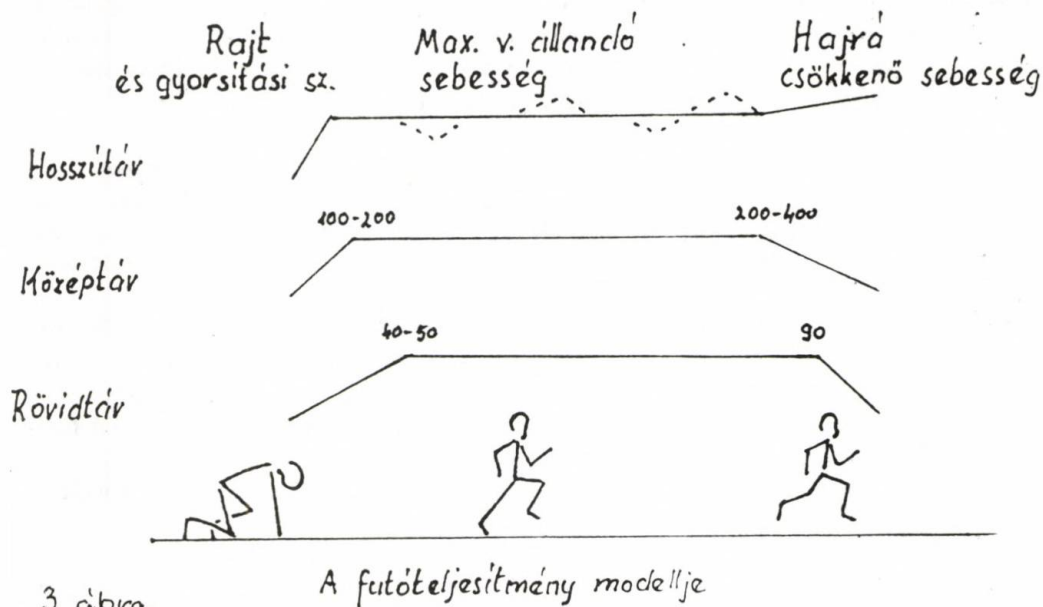
Állórajt

Két alapvető végrehajtási módja ismert: a hátul lévő lábbal (4. ábra) indulás és az elől lévő lábbal indulás (5. ábra). Ez utóbbi csak a kanyarban álló 4x100-as váltófutás 2. és 4. futójának szükséges, ha nem tud bal lábbal indulni. (Ez esetben az elől lévő lábbal azonos oldalú kar is elől van. Részletes ismertetésével nem foglalkozunk.)

Az állórajt a 400 m-nél hosszabb futószámok kötelező indulási formája. A rajtot biztos egyensúlyi helyzetből kell végrehajtani. Még a középtávú futószámokban sincs különösebb jelentősége a rajtnak, a

* Írásunk a lap elmúlt évi 9. számában megjelent Futóiskola című cikk folytatása.

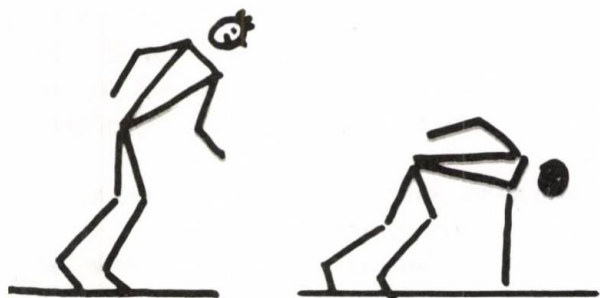
hosszútávúak esetében pedig elhanyagolható. A 4x100-as és 4x200-as váltók 2., 3. és 4. tagjainak indulásánál fontos a "módosított" szűkebb alapállású, esetleg egykezes támasszal végzett állórajt (6. ábra). Ezt a szű-



4. ábra

5. ábra

kebb felállású, mozgásból (dőlésből) végrehajtott állórajtot, mint a térdelőrajt oktatásának egyik fokozatát is alkalmazzuk. A felsorolt felállási és indulási formáknál egyformán fontos a fokozatosan növekvő lépéshosszúságra és lépésfrekvenciára törekvés.



6. ábra

Folyamatos futás egyenletes sebességgel

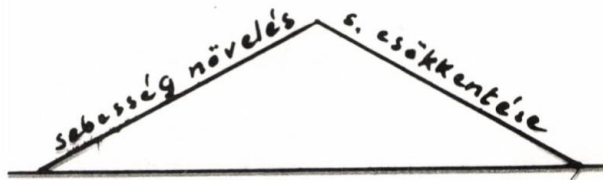
A kezdők futótechnikája oktatásában legtöbbet alkalmazott eszköz, az állóképesség fejlesztésének egyik legismertebb módja. A teljesítendő futást kezdetben

időben (pl. 10-15 perc) adjuk meg, később a távolságot határozzuk meg (pl. 2000-2500 m), a gyakorlottabbaknak pedig a sebességet (pl. 5:30-as 1000 méterekkel fuss x kilométert vagy x percig.)

Nagyon lényeges - bármilyen távon - az egyenletes futás ritmusának rendszeres gyakorlása (legyen időérzéke a versenyzőnek). A futás élettani hatása lehet aerob (pl. 4-5 perc/km sebességű futásnál) vagy aerob-anaerob (3-4 perc/km sebességű futás esetén).

Fokozófutás

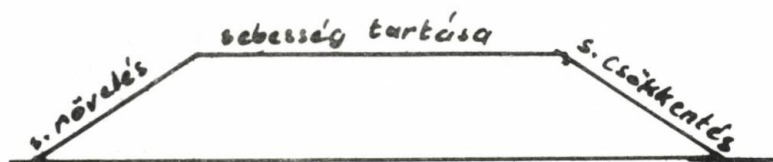
A fokozófutást állásból, járásból, dzsoggolásból kezdheti meg az atléta. Lényeges végrehajtási szempont, hogy lépésről lépésre növelje a futás sebességét (a lépéshosszt és frekvenciát), amíg koordinált, erőlködésmentes a mozgás. Ezt követően fokozatosan csökkenjen a sebesség (tehát a lépéshosszúság és -frekvencia) a futómozgás "szétesése" nélkül (egy pillanatig sem fékezve a megszerzett lendületet) az elrugaszkodások erejének mérséklésével. Kezdetben 15-20, később 30-40 m legyen a távolság. Jó végrehajtás esetén a csökkenő sebességű szakasz megegyezik az első szakasz távolságával (7. ábra).



7. ábra

Repülőfutás

A sebesség növelő és csökkentő szakasza megegyezik a fokozófutásnál leírtakkal. A középső szakasz egyenletes, a maximumhoz közeli sebességű futás 10-30 m-en keresztül (8. ábra). A középső szakaszt különböző lépéshosszúval vagy -frekvenciával lehet teljesíteni.



8. ábra

Folyamatos futás váltakozó sebességgel

A technika és a képességfejlesztés hatásos eszköze, a távok hossza hasonló az egyenletes sebességű futásokéhoz. A sebesség növelése a fokozófutáshoz hasonló. A gyors (30-100 m) és a lassúbb szakaszok 1:4, 1:3 arányban váltogatják egymást. Terepen a tanítványokra bízható a beleerősítések száma és hossza (fartlek futás). A beleerősítések anaerob hatásúak. Ide soroljuk a kövkedvelt "lüktető futást" (pl. 50 m lendületes és 50 m szubmaximális futás váltogatása), valamint a hajrákészséget fejlesztő futásokat (pl. 400 m teljesítése úgy, hogy egyenletes 350 m futás, majd a frekvencia növelésével max. 50 m vagy 800 m-en belül 600 m egyenletes, 200 m hajrá stb.).

Térdelőrajt

A 400 m-ig bezárólag kötelező indulási módot rajtgép segítségével hajtják végre. A változó kiinduló helyzet (tág vagy szűk, illetve közepes támlaállás) az atléta adottságától, esetleg a futószámától függ (pl. gátfutás). A térdelőrajt részletes ismertetésével nem foglalkozunk. A térdelőrajtot követő, a vágózó teljesítményében nagyon jelentős gyorsulási szakasz jó végrehajtasát és lépéshosszt és frekvenciát iskolázó futófeladatokkal (pl. fokozófutás, repülőfutás) javíthatjuk, fejleszthetjük.

A futófeladatok felsorolt gyakorlatai a futók fejlődésével változik. A lassú, folyamatos futás - a megfelelően kívül - elveszti szerepét.

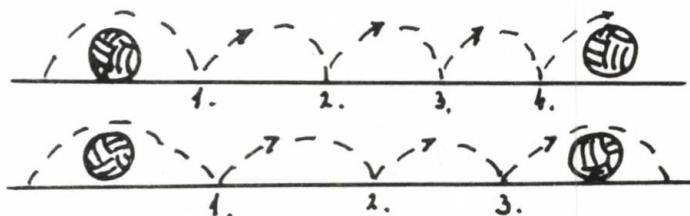
A vágózók szubmaximális és maximális intenzitással futnak a technikai képzés érdekében is. A maximális sebességű futásnál elért lépésfrekvenciát egyre gyakrabban és nagyobb mértékben kell túlteljesíteni. (A frekvencia és a lépéshossz növelésének "kikényszerítése" kiválóan alkalmas meghatározott távolságra helyezett tárgyak felett végzett különböző sebességű futások. A tárgyak között mindig határozzuk meg a futólépések számát.) (9. ábra) Rövidebb lépésekkel -

mérsékeltébb térdemeléssel - mindenki képes a frekvencia növelésére.

A vágózók további feladata lehet szubmaximális sebességgel haladás 40-100 m-en olyan nagyságú nyújtott lépésekkel, amelyhez nem kell még felesleges (görcsös) erő kifejtés, illetve szubmaximális sebességű 150 m-es futás közben a frekvenciát, majd a futólépés hosszúságát kell növelni.

Futófeladatok a közép-, hosszútávfutásban

- Egyenletes sebességű futások (100-400 m, ill. 400 <) ismétlése különböző intenzitással és különböző pihenőidővel (intervall és ismétléses módszer).
- Egyenletes, hosszabb (300-1000 m) futások közben 20-50 m-es beleerősítésekkel a futóritmus változtatása (frekvenciafokozással).
- Különböző, hosszabb (800-2000 m) távú futások végén sebességnövelés a hajrázás gyakorlása érdekében (a frekvencia vagy a lépéshossz növelésével).



9. ábra

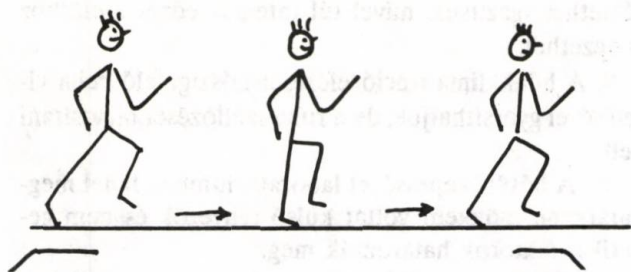
Célbaérkezés

Különböző rákészülés nélkül, a cél előtti utolsó lépésben, a lendítő láb irányába kell a törzset elfordítani és előredönteni.

Futófeladatok összekapcsolása futóiskola-gyakorlatokkal

Az idézett Futóiskola című cikkben részletesen foglalkozunk ezzel, most csupán emlékeztetőül soroljuk fel a variációs lehetőségeket.

- fokozófutás (fokozott lépésfrekvenciával vagy hosszabb lépéssel is) és átmenet valamilyen futóiskola-gyakorlatba (pl. fokozófutásból átmenet szkipelésbe);
- valamilyik futóiskola-gyakorlatból átmenet fokozófutásba, ami végrehajtható rövidebb lépéssel fokozottabb lépésfrekvenciával vagy hosszabb lépéssel (pl. sarokemeléssel futásból átmenet fokozófutásba);
- repülőfutásból átmenet futóiskola-gyakorlatba (pl. magas térdemeléssel futásba);
- repülőfutásból átmenet futóiskola-gyakorlatban, majd abból ismét folytatva a repülőfutást (pl. repülőfutás, mérsékelt térdemeléssel futás, repülőfutás); (10. ábra)



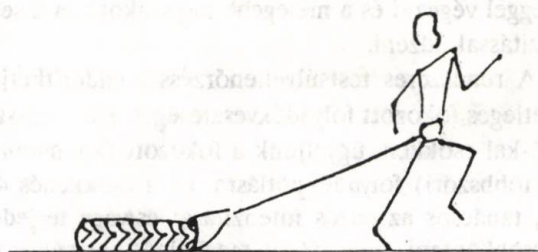
10. ábra

- futóiskola-gyakorlatból átmenet repülőfutásba (pl. mérsékelt térdemeléssel futásból).

A variációs lehetőséget növelhetjük a különböző távolságú egyenletes sebességű futás közben beiktatott különböző ritmusban végzett futóiskola-gyakorlatokkal (pl. 400 m futás közben 80 m-enként 20 m sarokemeléssel futás nagy frekvenciával).

Futófeladatok hatásfokozó segédeszközökkel

- A felsorolt futófeladatok végzése 3-6 kg-os súlymellénnyel.
- Futás vontatással, autókerék (11. ábra), csúszólap vagy fékeződobozról lecsavarodó kötél (gumikötéllel vontatott társ) ellenállásának legyőzésével (12. ábra). Az ellenállás csak olyan mértékű legyen, hogy a futómozgás ne váljék torzzá !
- Futás dombra (10-30 %-os emelkedőre) rövidebb lépésekkel. A vágózók rövidebb (40-100 m), a táv-



11. ábra

futók hosszabb (100-400 m) távon vagy több ismétléssel, kevésbé meredek emelkedőre fussanak.

- Lépcsőn futás magasabb térdemeléssel, rövid lépésekkel vagy a természetes lépést megközelítő elrugaszkodással.
- Lejtőn lefelé futás nagy frekvenciára törekvéssel (mérsékelt, 10-20 %-os lejtésű pályán).



12. ábra

Dr. Takács László

Hőakklimatizáció

Meleg környezetben a nem hőakklimatizált sportolók nem tudnak olyan intenzitással edzeni vagy versenyezni, mint normális hőmérsékleti viszonyok mellett, gyengeségről, fáradtságról, szédülésről és a hősérülés egyéb tüneteiről számolnak be. Néhány napos meleg környezetben végzett edzés után a sportolók hűtőképesége nő, mivel szervezetük alkalmazkodik az anyagcsere során keletkező hő és a külső környezeti hőmérséklet okozta kombinált stresszhelyzethez. A hőakklimatizáció komplex folyamat, edzett sportolók, ha maximális oxigénfelvételük 50-75 %-os igénybevételével edzenek legalább 10-14 napig meleg környezetben, pulzusszámuk és végbélhőmérsékletük csökkenni fog, plazmatérfogatuk megnő és javulni fog munkavégzőképességük. Az adaptáció részét képezi, hogy hormonális változások hatására megnő az izzadság mennyisége, de csökken az izzadsággal és vizelettel kiválasztott só mennyisége, hőleadásuk jelentősen javulni fog. A férfiak és a nők hőakklimatizációjában - ha alap-állóképességük azonos - nincs jelentős különb-

ség. Nagyobb oxigénfelvétellel rendelkező sportolók gyorsabban akklimatizálódnak és a megszerzett akklimatizációt lassabban veszítik el, mint az alacsony oxigénfelvétellel rendelkezők. Vannak olyan tényezők, melyek hátráltatják a hőakklimatizációt, például az alvászavar és a fertőzőes megbetegedések. A megszerzett hőakklimatizáció - függetlenül az edzéstől - néhány hétig fennáll, sőt, mivel a hőedzés javítja a munka hatásfokát, normál klímájú környezetben hosszú ideig fennmarad.

Néhány praktikus tanács edzőknek és sportolóknak:

1. Edzetlenek meleg környezetben ne sportoljanak, előzetesen normális klímában kell elérniük egy alap-edzettséget.
2. Hőakklimatizációhoz csak olyan edzés vezet, melynek intenzitása meghaladja a sportoló maximális oxigénfelvételének 50 %-át.
3. Meleg környezetben a sportoló nem tud olyan intenzitással edzeni, mint normál klímájában. Az akklimatizáció elérése után is ajánlatos az intenzív edzése-

ket reggel végezni és a melegebb napszakokban kisebb intenzitással edzeni.

4. A rendszeres testsúlyellenőrzéssel felderíthetjük az esetleges fokozott folyadékvesztésüket. Ha a testsúly 2-3 %-kal csökken, ügyeljünk a fokozott (kis mennyiségű, többszöri) folyadékpótlásra, ha a csökkenés 4-6 %-os, tanácsos az edzés intenzitását és/vagy terjedelmét csökkenteni, míg 7%-ot meghaladó testsúlycsökkenés esetében feltétlenül forduljunk orvoshoz.

5. A hősrülés megelőzésére hőedés után javasolt a végbélhőmérséklet rendszeres ellenőrzése (a testhőmérséklet, ill. a maghőmérséklet növekedése arányos az intenzitással).

6. Túlzó mennyiségben bevitt folyadék, illetve só nem gyorsítja a hőaklimatizációt, az elégtelen bevétel viszont rontja azt.

7. A hőaklimatizációt ronthatja: fertőző megbetegedések, alváshiány, nem megfelelő szénhidrátellátás, gyógyszer-, alkohol-, illetve koffeinfogyasztás, az edzés intenzitásának hirtelen növelése.

8. Az edzés intenzitását mindig az aktuális hőmérséklethez igazítsuk, mivel túl intenzív edzés ájuláshoz is vezethet.

9. A hőaklimatizáció elérését hőszigetelő ruha viselésével gyorsíthatjuk, de a ruha szellőzését biztosítani kell.

10. A hőtűrőképességet laboratóriumban lehet meghatározni, csökkent voltát külső tényezők és nem genetikai faktorok határozzák meg.

11. Egyes sportolóknál gyorsabban, másoknál lassabban alakul ki a hőaklimatizáció. Ennek oka a sportolók eltérő kardiovaszkuláris rendszere, állóképesség sportolóknál gyorsabban, stabilabban alakul ki és hosszabban megmarad, mint alacsony állóképességűeknél.

12. Melegben végzett edzéskor a munka határfoka javul, ezért állóképességi versenyzők, ha hőaklimatizáltak, normál klímájú környezetben javíthatnak eredményükön.

Dr. Ékes Erzsébet

MASZ HÍREK – MASZ HÍREK – MASZ HÍREK–

A szakosztályi pontverseny állása a nemzetközi szereplés alapján (lezárva: 1992. június 21-én).

1. UTE	765	21. Mikro	65
2. Bp. Honvéd	605	22. Gy. Dózsa	55
3. Csepel	595	BHVSE	55
4. DMTE-DSI	445	24. BVSC	45
5. Testvériség	200	25. KBSK	40
6. Haladás VSE	180	VAKER	40
7. Békéscsaba	170	27. SKSE	30
8. Sz. MÁV-MTE	160	Sopron	30
9. NYVSC	150	30. BEAC-MAFC	25
10. TSC	115	31. Építők	20
VEDAC	115	Postás	20
12. Vasas	110	33. Szf. Hunyadi	20
13. Szeged	105	H. Bolyai	20
MTK	105	35. Nagykörös	15
ZAC	105	DVSE	15
16. TFSE	90	Pápa	15
17. VIDEOTON	75	Hungalu	15
18. PAC	70	Szekszárd	15
19. SzVSE	95	40. Ózd	10
20. DiAC	75	Bolyki DSK	10

A Hungária Biztosító Kupa egyesületek részére kiírt pontversenyének állása a második forduló után (pontozás: 11-9-8-7-6-5-4-3-2-1).

1. Bp. Honvéd	113	6. Vasas	43
2. UTE	107	7. Sz. MÁV-MTE	40
3. ZAC	93	8. Szeged	36
4. Testvériség	86	9. BEAC-MAFC	33
5. DMTE-DSI	44	10. Csepel	35

11. VIDEOTON	26	23. SzVSE	8
12. NYVSC	22	Pápa	8
13. VEDAC	20	25. Budafok	7
14. TSC	18	Spartacus	7
15. VAKER	17	Gyula	7
BHVSE	17	H. Bolyai	7
17. SKSE	13	29. MTK	6
Dunakeszi	13	30. KSI	5
19. Gy. Dózsa	15	PAC	5
20. BVSC	11	DiAC	5
21. Szf. Hunyadi	10	33. Keszthely	3
22. Haladás VSE	9	34. Ajka-Hungalu	2

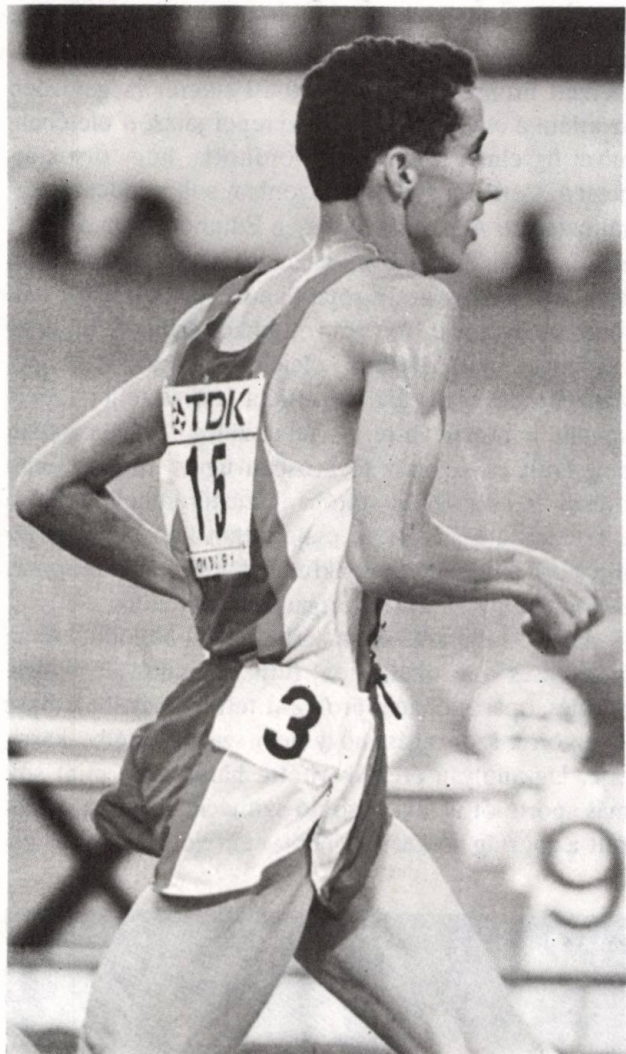
Összeállította: Söjtör József



Barcelona csillagai lehetnek

NOURREDINE MORCELI

Az elmúlt évtized középtávfutását olyam nagy nevek fémjelezték, mint Coe, Ovett, Cram vagy Aouita, napjainkban azonban már egy új trónkövetelő jelent meg a pályákon, Nourredine Morceli. Úgy tűnik, hogy a szenzációs algériai futó már a jövő századot képviseli.



A középtávfutás új csillagának megvan a tehetsége ahhoz, hogy a jelenlegi királyt, a marokkói Aouitát letaszítsa a trónról. Fiatalsága, gyorsasága és sokoldalúsága miatt, Morceli 800 métertől egészen 5 kilométerig képes kiváló eredményre és akár csak a többi nagy bajnok, ő is ritkán szenved vereséget.

Tokióban Morceli remek mezőnyt utasított maga mögé, olyan magabiztosan versenyezve és jól hajrázva, hogy ezt még Coe vagy Ovett is megirigyelhette volna. Az algériai fiú világbajnoki győzelme azonban senkit nem ért váratlanul, hiszen a vb-t megelőzően Morceli fantasztikus fedettpályás szezont produkált; megdön-

tötte az 1500-as világcsúcsot és könnyedén elhódította a fedettpályás világbajnoki címet is.

“Már akkor várható volt, hogy a nyári szezon alatt is remekül fog szerepelni és nem is okozott csalódást” - mondta róla a brit középtávfutó, Peter Elliott. “Úgy tűnik, hogy még nem is ért képességeinek határához.”

Morceli sokoldalúsága miatt szinte kínálja magát a lehetőség, hogy összehasonlítsuk a marokkói csodafutóval, Aouitával. Morceli legjobbjá 800 méteren 1:44.85, míg 3000-en 7:37.34. Ilyen fiatalon még Aounita sem volt képes ilyen remek eredményekre. Az algériai futó azonban igazán 1500-on és egy mérföldön érzi jól magát. Helsinkiben könnyedén futott 3:31.00-et 1500-on, míg Lausanne-ban 3:49.12 alatt teljesítette az egy mérföldet. Mindkét eredményével világranglista - vezető volt az elmúlt esztendőben.

“Biztos vagyok benne, hogy tavaly mindkét távon megdönthettem volna a világcsúcsot, de nem ez volt a célom. Mindenképp meg akartam nyerni a világbajnoki címet és nem akartam, hogy bármi is megzavarjon célom elérésében. Fiatal vagyok még és az idő nekem dolgozik.” - mondta Morceli.

Morceli meg van győződve arról, hogy 1992-es versenyszezonzja hasonló menetrendet fog követni mint a tavalyi és Barcelonában olimpiai bajnok lesz. *“Arra, hogy bármelyik világcsúcsot megjavítsam csak az olimpia után kerülhet sor” - mondta Morceli. “Szeretnék néhány nagy versenyt nyerni mielőtt elkezdem kergetni a világcsúcsokat. Nem szeretnék sokszoros világcsúcstartó és olimpiai ezüstérmes lenni.”*

PETER ELLIOTT

A brit középtávfutók mindig is a világ élvonalába tartoztak, ám napjainkban úgy tűnik, hogy a szigetország középtávfutása válságban van. A 80-as évek “aranykorszaka” után, amikor Coe, Ovett és Cram uralta a nemzetközi mezőnyt, a 90-es években csak az olimpiai ezüstérmes Peter Elliott képviseli hírnevéhez méltóan a brit középtávfutást. Ha Elliott az idén el tudja kerülni a sérüléseket, amelyek már olyan sokszor hátráltatták őt pályafutása során, akkor Barcelonában még Nourredine Morcelire is veszélyes lehet, aki az 1500-as olimpiai bajnoki cím legnagyobb várományosa.

A 29 éves Elliott még ma is szülővárosa, Rawmarsh közelében él és készül a versenyekre. Tehetsége igazából először az 1983-as helsinki vb-n mutatkozott meg, ahol 800 méteren a rajttól kezdve vezetett, ám végül csak negyedikként ért célba és a versenyt a német Willi Wülbeck nyerte. Elliott elől a bronzérmet az a brazil Joaquim Cruz szerezte meg, aki egy évvel később Los Angelesben 800-on olimpiai bajnok lett. Los Angelesben Elliott sérülése miatt már az előfutamok so-

rán kiesett. A sérülések egész pályafutása során elkísérték őt és az olimpia után csak 1986-ban indult újra versenyen. Ezután Edinburgh-ban harmadik helyet szerzett a Nemzetközösségi Játékokon Cram és McKean mögött és megnyerte a római Grand Prix döntőt. 1987-ben a római világbajnokságon ezüstérmet szerzett, ám egy évvel később Szöulban már ismét sérüléssel bajlódott. Annak ellenére, hogy lovaglózom húzódása miatt minden verseny előtt fájdalmas injekciókurán kellett átesnie, 800-on negyedik lett és 1500-on ezüstérmet nyert a kenyai Peter Rono mögött.

Sérülése miatt egészen az 1989-es idény végéig nem versenyezhetett, ám ekkor elég jó formát mutatott ahhoz, hogy bekerüljön a Nemzetközösségi Játékokon induló brit csapatba és Aucklandben már ismét a régi Elliottot láthatták a nézők. Ha Elliott jó formában van szinte verhetetlen és ezt Aucklandben is bizonyította. Később azonban ismét megsérült, majd a spliti Európa-bajnokságon támadások kereszttüzébe került, miután az előfutamban a német Hauke Fuhlbrügge fellökte őt. Az angol csapat óvott, a versenybírók helyt is adott az óvásnak, és ez igencsak bosszantotta néhány ország csapatvezetőjét és versenyzőjét. Elliott indulhatott tehát a döntőben. Társai támadásai annyira megviselték őt, hogy, mint később elmondta, ha a táv végén ugyanúgy vezetett volna, mint például Aucklandben, akkor a cél előtt néhány méterrel kiállt volna. Tavaly, ismét sérülése miatt, úgy utazott haza a világbajnokságról, hogy be sem tette a lábát a tokiói Nemzeti Stadionba.

Nyugodt, barátságos természete ellenére pályafutása során többször is viták középpontjába került. 1984-ben az angol bajnokságon 1500-on legyőzte Coe-t és sokan követelték, hogy ő kerüljön be a Los Angelesbe utazó brit csapatba az olimpiai bajnok helyett. Végül is Coe utazott és meg is szerezte az olimpiai aranyat 1500-on. 1988-ban Elliottot igen megviselte, amikor a Daily Mirror egy kampányt indított Coe beválogatására és végül csak a brit válogatási rendszernek volt köszönhető, hogy Coe végül is nem lehetett ott Szöulban.

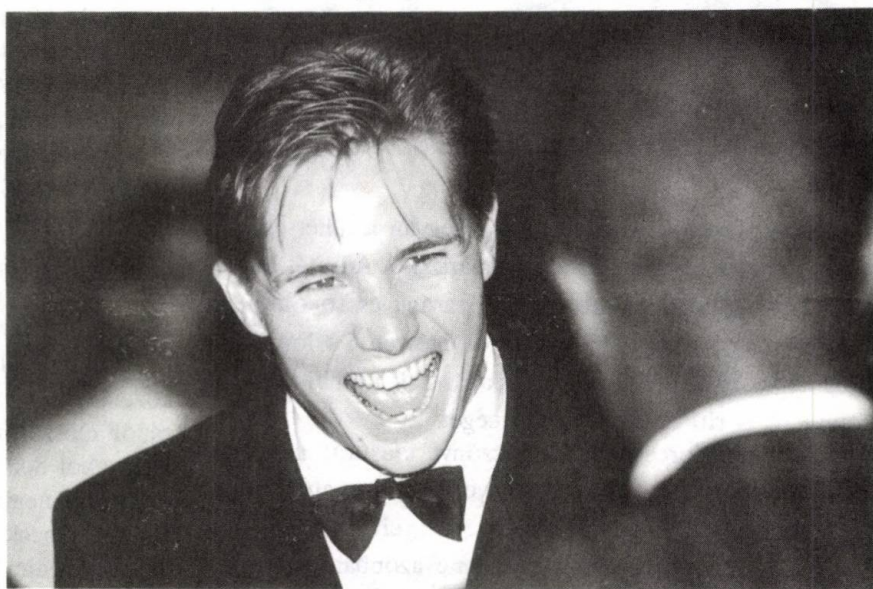
Sok szempontból az 1992-es esztendő amolyan "most vagy soha" év lesz Elliott számára. Az 1992-es szezon utolsó versenyén a sheffieldi Don Valley Stadionban a nézők lelkes biztatása mellett győzte le Steve Cramet. A tavalyi idény alapján úgy tűnik, ő az egyetlen aki elég felkészült és tapasztalt ahhoz, hogy az olimpián legyőzze Morcelit. Feltéve, ha Barcelonába sérülésmentes 10 hónappal a háta mögött érkezik.

ROGER BLACK

Amikor a tavaly szeptemberi Grand Prix döntő végén, Roger Black vezető körök futott a szinte teljesen üres Montjuic Stadionban (itt rendezik az olimpia atlétika versenyait) egy igen eredményes szezont tudhatott a háta mögött. Elképzelhető, hogy idén ugyanebben a stadionban koronázza meg eddigi pályafutását.

Azt megelőzően, hogy 1985-ben az NDK-beli Cottbusban megnyerte az ifjúsági Európa-bajnokságot 400 méteren, legjobb atlétikai eredménye a brit középiskolás bajnokságon két évvel korábban 200 méteren szerzett bronzérme volt. Cottbusi sikerét megelőzően az atlétika csak másodlagos szerepet játszott életében, mivel figyelmét inkább arra fordította, hogy orvos lehessen. Cottbusi győzelme azonban sok mindent megváltoztatott. A következő évben Edinburghban a Nemzetközösségi Játékokon, valamint a stuttgarti Eb-n nyert 400-on, és az Európa-bajnok 4x400-as brit váltónak is tagja volt. 20 éves volt ekkor és úgy tűnt, hogy egy fényes sportpályafutás elején áll. Elhalasztotta orvosi tanulmányait, főállású atléta lett és teljes erővel készült a római vb-re. A felkészülés során azonban megsérült és az olasz fővárosban ugyan tudott versenyezni és a 4x400-as váltóban ezüstéremhez segítette a brit csapatot, azonban csalódottan kellett végignéznie, hogy a 400 méteres síkfutás döntőjét az a Thomas Schönlebe nyeri, akit Stuttgartban legyőzött.

A következő két évben sérülésekkel bajlódott és az is kérdéses volt sokáig, hogy futhat-e majd valaha újra. Sérülés, operáció (fém protézist tettek a lábába), gipsz és az örök szorongás, hogy nem szakad-e félbe karrierje. Ugyanolyan éreztette hatalmába, mint sok más sportolót is, aki hasonló szituációba jutott. Kikerült a sportág vérkeringéséből, nem keresték őt... egy-



Roger Black

szerűen elfelejtett ember lett. 1989 végén szép fokozatosan kezdett el újra edzeni, hogy megnézzé érdekes-e egyáltalán folytatnia. Egy kis meghívásos versenyen Jersey-ben 46.2-t futott és tudta, hogy érdemes tovább küzdenie.

Az aucklandi Nemzetközösségi Játékokon már tagja volt a brit 4x400-as váltónak. Az ezt követő évben fokozatosan szokta meg újra a nagy versenyek hangulatát és az 1991-es spliti Eb-n második Európa-bajnoki címet szerezte 400-on annak ellenére, hogy saját szavai szerint úgy futott mint egy "kezdő". A tavalyi tokiói vb-n a célegyenesbe fordulva még ő vezetett, ám a végén az amerikai Antonio Pettigrew lehajrázta őt.

Black, figyelembe véve, hogy min ment keresztül az elmúlt években, elégedett volt az ezüstéremmel is. A vb utolsó versenyszámaként rendezett 4x400-as váltóban azután Akabusival, Redmonddal és Regis-szel az esélyes amerikai váltót legyőzve szerzett aranyérmet.

Roger Black csendes, visszahúzódó ember. Amint az ember elnézte, ahogy a spliti Eb-n a dobogón állt, látta, hogy győzelme igen fontos számára és örömet nem szívesen osztja meg mással, hiszen a sikerhez vezető hosszú, döcögős úton is mindig egyedül volt. Barcelonában eldől majd, hogy teljesül-e élete nagy vágya...

A hármassugrás cárja Ausztráliát választotta

Az év kezdete óta Sydney-ben, a marianista szereztesek által fenntartott "Szent József Kollégium" testnevelő tanára. Angol nyelvtudása még akadozó, de tanítványai megértik. Az eltelt hónap, közöttük és tanítványai között, közvetlen légkörben zajlott le. "Időnként keresi a szavakat" - mondja egyik tanítványa -. "Igaz, hogy szókinccse hiányos, de ő elsősorban a szívvel beszél és mihelyt ezt megfejtettük, már létre is jött a cinkosság közöttünk".

Akiről szó van, **VIKTOR SZANYEJEV**, a 70-es évtized atlétája, akit az amerikai "Track and Field" című folyóirat, az atlétika bibliája, többre becsült, mint Edwin Mosest. A "cár", hatalmas megosztása nélkül, több mint tíz éven át uralkodott hármassugrásban. Három alkalommal nyert olimpiai bajnokságot: Mexikóvárosban (1968), Münchenben (1972) és Montreálban (1976). Ezen kívül még ezüstérmes volt Moszkvában (1980), 34 éves korában.



Hosszú pályafutása folyamán, Szanyejev csak igen keveset beszélt. "Abban az időszakban" - amint mondja - "a hármassugrás jelentette számomra a mindent. Szinte betegesen éreztem szükségét annak, hogy szüntelenül törekedjek a hármassugrás paramétereinek optimalizálására, misztériumainak megfejtésére és egy napon majd a tökéletesség elérésére. Attól tartottam, hogy ha túl sokat beszélek, akkor a sportpályán nem tudom magam jól kifejezni."

Természetesen párttag volt, mint annak idején valamennyi szovjet bajnok. Amikor a moszkvai olimpiai játékok után visszavonult a versenyzéstől, a Vörös Hadsereg ezredesévé léptették elő. Egy hangzatos cím, ami azonban csupán egy katonai sportklub ugrószámai felelősenek funkciójához volt elegendő, Grúzia fővárosában, Tbiliszipben, ahol egy "fényűző" háromszobás lakás várta egy katonaház hatodik emeletén.

"Ez alkalommal is" - mint meséli - "figyelmen kívül hagytam az apró részleteket, hogy a lényegesre,

az oktatásra tudjak összpontosítani. Atléták kis csoportja alakult ki körülöttem, akik közül néhányat 8 m-es távolugróvá neveltem. Az edzőkörülmények azonban egyáltalán nem voltak jók és a grúzok számára Moszkva csak minimális versenylehetőséget biztosított ahhoz, hogy ezen érvényesülni tudtak volna”.

Öklével gyakran az asztalra ütött és megpróbálta a dolgokat előrerendíteni. Azonban minden hiába volt. Aztán egy napon, beleunva az eredménytelenségbe, dühében széttepte párttagsági könyvét. Mindez abban az időben történt, amikor egy országos közvélemény-kutatás a Szovjetunió legnépszerűbb sportolójának nyilvánította.

“Ez az időbeli egybeesés felém irányította az eljövendő grúz ellenzéki párt vezetőinek figyelmét, akik, mintegy be-szervezve a politikába, azt tanácsolták, hogy csatlakozzam a filmrendező Georgi Haindrahoz. A politika azonban nem más, mint a prostitúciónak egy durva formája, ami nekem sohasem lesz kedvemre való. Ami engem kizárólag érdekel, az a tudásom átadása, az ismereteim megosztása másokkal. Meg akarom ismertetni a nálam fiatalabbakkal a repülés érzetét, egy kicsit a madárrá válás élményét”.

Tbilisziiben maradt továbbra is. Körülményeink az-zal az egyetlen javulásával, hogy már “elcsíphette” külföldi szövetségek érdeklődését, akik igényt tartottak szakértelmére. Ílymódon, 1990-ben ő készítette fel a dél-koreai ugrókat az Ázsiai Játékokra, valamint részt vehetett néhány szakmai szemináriumon, amelyek közül az egyik elvezette Ausztráliába 1991 áprilisában.

“Abban az előnyben részesültem, hogy meglátogathattam a marianista szerzetesek kollégiumát, egy más korosztályú iskolát, amely másokkal együtt, bőségesen ellátja az ausztrál válogatottat erős karokkal és gondolkodó fejekkel. A villámszerűen gyors döntés kölcsönösen megtörtént”.

Szanyejev kétéves szerződést írt alá. A szerzetesek hozzákezdtek az adminisztráció lebonyolításához és új testnevelő tanáruk januárban kötött ki Sydneyben, feleségével, Tatjánával, aki pszichológus és angol nyelvtanár, valamint 16 éves Alekszandr nevű fiával (aki már 7 m-es távolugró és 14 m-es hármasugró), s aki már az intézet színeit képviseli.

“Hogy valaki 46 éves fejjel elhagyja hazáját, nem csekélység” - magyarázza. “Különösen, amikor hazája politikai és gazdasági válságokkal küzdök és polgárháború küszöbén áll. Ámde itt egészen csodálatos feltételeket találtam. Nézzék meg ezeket a tenispályákat. Rövidesen valamennyit ellátják “Rebound Ace” mokat-borítással, amely a melbourne-i nemzetközi pályákat is borítja. Az atlétikai pályákat pázsit fedi. A füvet rendszeresen nagyon rövidre nyírják, ami ideális felületet képez az ugrások gyakorlásához és alapvetően előnyös az elrugaszkodásokhoz”.

Gyakran rajtakapják, hogy magányosan bolyong a kollégium komplexumában. Minden bizonnyal arról ábrándozik, hogy ilyen “munkaeszközökkel” ő lett volna az első, aki hármasugrásban túlszárnyalja a 18 méteres határt.

A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI 1992.

Bronz szponzor

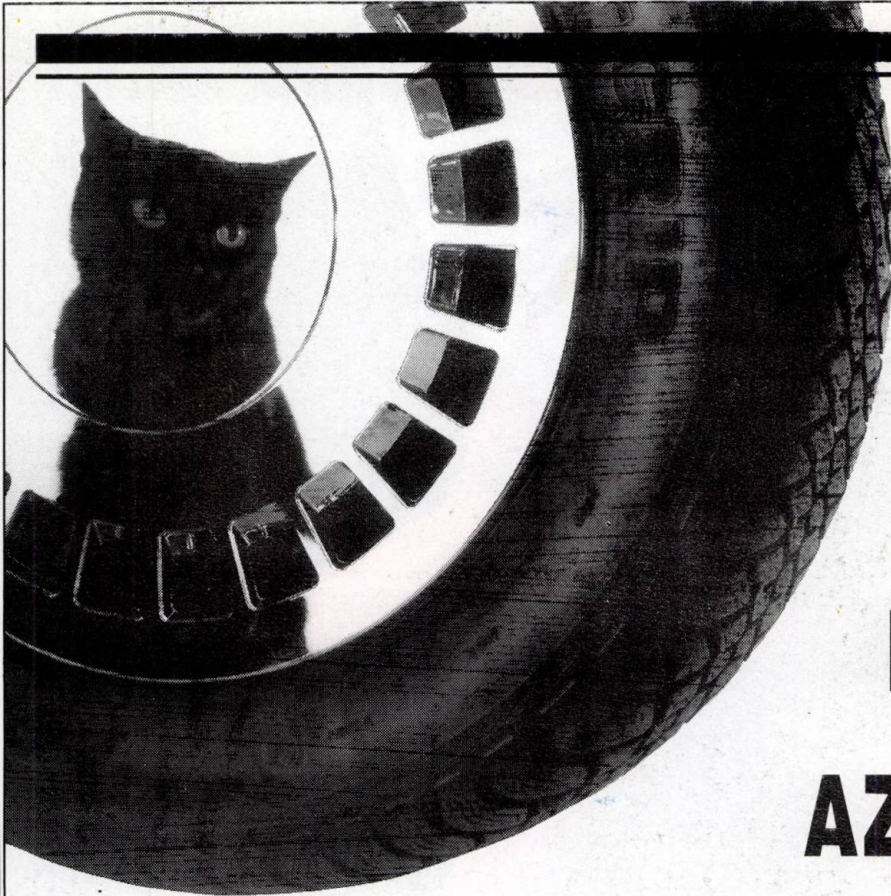
– HTD Kft. (Szaknévsor)



A női Európa Kupa-csapat támogatója

– INTERAG Rt.

INTER/AG



**ÖN
HÁNY
ÉVIG
HASZNÁLJA
AZ AUTÓJÁT?**

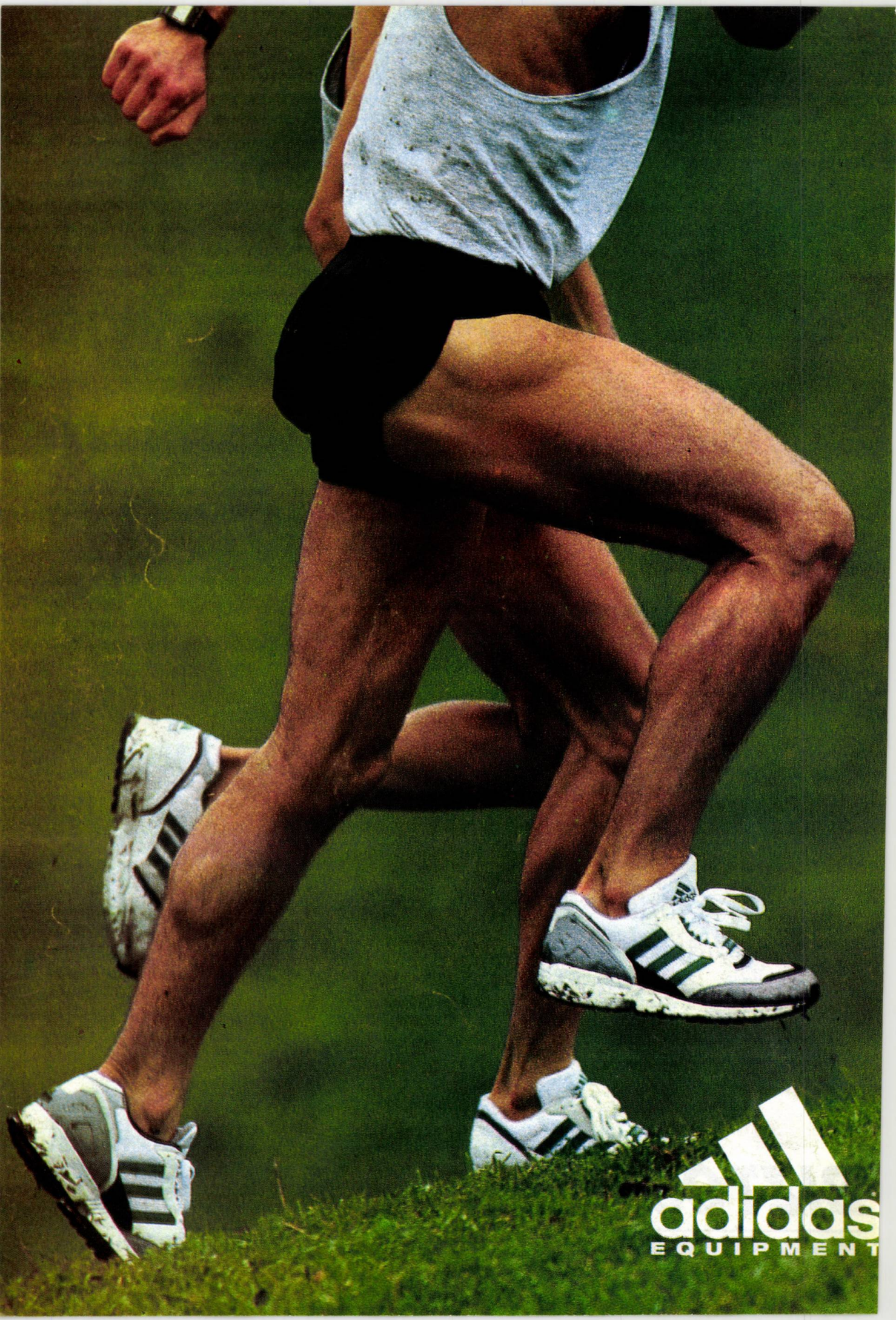
NE A VÉLETLEN HATÁROZZA MEG!

A HUNGÁRIA CASCO
biztosítás
a legnagyobb veszteségekre
vállal kockázatot.

*A lopás-, töréskár-, extratartozék-,
ablaküvegtörés- és a balesetbiztosítás
egyedi igények szerint köthető.*

És az eredmény: **teljes körű biztonság.**

BIZTOS KÖTÉS.  **HUNGÁRIA
CASCO**




adidas
EQUIPMENT