

ATLÉTIKA

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

39. ÉVFOLYAM 12. SZÁM 1995. DECEMBER ÁRA 78 Ft



A MASZ FŐTÁMOGATÓJA:

Westel

Westel 900 GSM • Mobil Távközlési Rt.



Sportosan BANK

Minden kedves ügyfelünket várjuk
a **MEZŐBANK RT.** fiókjaiban
és kirendeltségein



- BANKSZÁMLAVEZETÉS
- BETÉTGYŰJTÉS
- KAMATOZÓ TAKARÉKBETÉTKÖNYV
- KAMATOZÓ JEGY**
- SPRINT BETÉTJEGY**
- Maraton Betétjegy*
- DEVIZASZÁMLA VEZETÉS
- VALUTAVÁLTÁS
- HITEL- ÉS VÁLTÓÜGYLETEK
- PÉNZÜGYI TANÁCSADÁS

BAJA, Tóth Kálmán tér 7.
Tel.: (79) 326-622 Fax: (79) 322-614
BÉKÉSCSABA, Munkácsy u. 2.
Tel.: (66) 443-043 Fax: (66) 445-668
BUDAPEST V., Bajcsy-Zsilinszky út 74.
Tel.: 153-1000 Fax: 131-0168
BUDAPEST XI., Budafoki út 20.
Tel.: 185-0161 Fax: 185-1833
BUDAPEST II., Patakegyi u. 83-85.
Tel.: 176-5511/163,164 Fax: 176-9507
CSORNA, Szent István tér 29.
Tel.: (96) 261-355 Fax: (96) 261-221
DEBRECEN, Vármegyháza u. 5-7.
Tel.: (52) 316-450 Fax: (52) 414-226
DUNAHARASZTI, Iparos u. 2.
Tel.: (24) 370-431 Fax: (24) 370-431
EGER, Kossuth L. út 13/a.
Tel.: (36) 410-523 Fax: (36) 412-305
FÓT, Szabadság u. 44.
Tel.: (27) 358-062 Fax: (27) 358-481
GYŐR, Baross G. u. 10.
Tel.: (96) 314-900 Fax: (96) 326-580
GYŰLA, Városház u. 16.
Tel.: (66) 463-261 Fax: (66) 463-260
KAPOSVÁR, Zárda u. 22.
Tel.: (82) 314-110 Fax: (82) 314-120
KECSKEMET, Bathyány u. 10-12.
Tel.: (76) 322-956 Fax: (76) 321-032
KEREPES, Vasút u. 42.
Tel.: (28) 370-654 Fax: (28) 370-718
KESZTHELY, Kossuth u. 49.
Tel.: (83) 314-266 Fax: (83) 314-235
KŐSZEG, Rákóczi u. 1.
Tel.: (94) 360-332 Fax: (94) 362-104
KUNHEGYES, Szabadság tér 9-11.
Tel.: (59) 326-995 Fax: (59) 326-993
LENTI, Zrínyi u. 3.
Tel.: (92) 352-083 Fax: (92) 351-275
MAKÓ, Csanád vezér tér 3.
Tel.: (62) 413-512 Fax: (62) 413-414
MÁTÉSZALKA, Kossuth L. u. 41.
Tel.: (44) 310-314 Fax: (44) 310-508
MEZŐKOVÁCSHÁZA, Alkotmány u. 53.
Tel.: (68) 381-454 Fax: (68) 381-841
MISKOLC, Déryné u. 10.
Tel.: (46) 358-021 Fax: (46) 358-496
MÓR, Deák F. u. 29.
Tel.: (22) 407-617 Fax: (22) 407-841
MOSONMAGYARÓVÁR, Magyar u. 28.
Tel.: (96) 217-010 Fax: (96) 217-022
NAGYATÁD, Korányi S. u. 4.
Tel.: (82) 351-400 Fax: (82) 352-910
NAGYKANIZSA, Király u. 14.
Tel.: (93) 313-193 Fax: (93) 310-171
NYÍREGYHÁZA, Vay Ádám krt. 12.
Tel.: (42) 310-914 Fax: (42) 310-532
PÉCS, Alkotmány u. 12.
Tel.: (72) 333-044 Fax: (72) 314-915
SALGÓTARJÁN, Kassai sor 6.
Tel.: (32) 317-533 Fax: (32) 316-568
SÁSD, Rákóczi u. 17.
Tel.: (72) 375-033 Fax: (72) 375-658
SZEGED, Tisza Lajos krt. 7-9.
Tel.: (62) 312-055 Fax: (62) 325-299
SZEKSZÁRD, Széchenyi u. 22.
Tel.: (74) 312-744 Fax: (74) 312-005
SZENTES, Petőfi u. 1.
Tel.: (63) 311-198 Fax: (63) 311-199
SZÉKESFEHÉRVÁR, Gyümölcs u. 23.
Tel.: (22) 315-319 Fax: (22) 327-093
SZÉKESFEHÉRVÁR, Kossuth u. 6.
Tel.: (22) 340-081 Fax: (22) 340-082
SZOLNOK, Mária u. 23.
Tel.: (56) 420-230 Fax: (56) 420-629
SZOMBATHELY, Mártírok tere 12.
Tel.: (94) 316-833 Fax: (94) 323-627
TATABÁNYA, Mártírok u. 81/b.
Tel.: (34) 310-155 Fax: (34) 310-101
TÜRKEVE, Petőfi tér 2-4.
Tel.: (56) 361-288 Fax: (56) 361-888
VESZPRÉM, Óváros tér 10.
Tel.: (88) 425-678 Fax: (88) 425-477
ZALAEGERSZEG, Ady E. u. 43.
Tel.: (92) 314-076 Fax: (92) 314-077
ZIRC, Petőfi S. u. 4.
Tel.: (88) 314-130 Fax: (88) 314-305
ZSÁMBOK, Turai u. 1.
Tel.: (28) 310-040 Fax: (28) 310-680

TARTALOM

Ismeretlen ismerős a MASZ-ban 1

Atlétából '95 2

Európai atlétaedzők konferenciája
a TF-en 7

Műhely
A vágtafutás során működő izmok
vizsgálata 9

Portré
Kaja bácsi.
Beszélgetés dr. Sir Józseffel 15

Hogyan lehet 45 ezer nézőt
kicsalogatni egy versenyre 19

Vidékről jelentjük
Sikeres évet zárt az Ózdi DIAC 21

1995. évi szabadtéri világranglista 23

Híresokor.....30

Bajnoki pontverseny '9532

Ifjúsági 10-es világranglista -
magyar szemmel35

Fedettpályás világcúcsok37

Hazai fedettpályás
csúcseredmények 38

A Leichtathletik-ból ollóztuk
"Az IAAF-nek színészre van
szüksége a színházhoz"39

Visszaszámlálás42

Címlapfotó:

Az 1998-as budapesti Eb első mezének ár-
verése. A képen Gyulai István "kikiáltó"
és a bál háziasszonya, Hédáné Zink Teréz.

A fotókat Szlavicsek József (címlap, 2., 4.,
8. old.), Kodrucz Sándor (3., 5. old.),
Zádor Péter (15. old.) és Takács László
(21. old.) készítette.

Előfizethető a hírlapkézbesítőknél és a Hírlapelő-
fizetési Irodában (Budapest, XIII. Lehel u. 10/a.,
levélcím: HELIR, Budapest 1900), ezen kívül
Budapestben a Magyar Posta Rt. Hírlapüzletági
Igazgatósága kerületi ügyfélszolgálati irodáin,
vidéken a postahivatalokban.

ATLÉTIKA

39. évfolyam 12.
1995. december

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



ISMERETLEN ISMERŐS
A MASZ-BAN

Valamikor április elején a Nemzeti Sportot böngészve, meglepve konstataáltam, hogy bizonyos Bodnár Bea, egykori válogatott atléta személyében új főtitkára van a MASZ-nak. Ki a csoda lehet ez a Bodnár, morfondíroztam. Ha az ötvenes éveket követően volt válogatott, akkor tudnék róla. Ha ennek előtte öltötte magára a címeres mezt, akkor már régen a nyugdíjasok kenyerét kellene, hogy egye. Amikor a kiléte felől érdeklődtem, már nem is tudom, hogy ki volt az illető, de egyből rávágta: "hát, ő a Klénóczky!" Ja, akkor stimmel - mondtam. Most itt ül velem szemben és mindenfélét kérdezgetek tőle.

• Miféle bűvészcilinderről húzott elő Schulek Ágoston, mert gondolom, hogy ő, egykori edződ "talált ki" erre a posztra.

- Valóban ő vett rá, hogy vállaljam el ezt a pozíciót. Történt, hogy télen sibaesetet szenvedtem, s a Sportkórház lakója lettem. Amikor már lábadozni kezdtem, nap mint nap átbicegtem a TF udvarán, hogy az uszodában próbáljak életet lehelni sérült lábamba. Eközben többször is találkoztam mesteremmel, aki a beszélgetések során feltűnően arról érdeklődött, hogy milyen munkahelyen dolgozom, jól érzem-e ott magamat? Hát, így kezdődött. Láthatod, cilinderről szó sem volt...

• Tényleg, hol dolgoztál akkoriban?

- A reklámmal, lapkiadással, médiaszervezéssel foglalkozó Korona Press Kft-ben vezettem egy kis csapatot. Jó munkahely volt, szerettem ott dolgozni.

• Gondolom már kitaláltad, hogy mi a következő kérdésem.

- Persze. Az újszerű feladatok, az új kihívások, a sportág feléledő szeretete csábított el. Meg aztán a leendő főnököm személye sem volt közömbös, amikor igent mondtam a hívó szóra.

• Emlékezetem szerint a nyolcvanas évek elején hagytál fel a versenyzéssel. Még azt is tudom, hogy időközben szakadói diplomát szerztél a TF-en. Aztán semmit sem lehetett hallani rólad, s csak nagy néha láttunk egy-egy rangosabb verseny nézőterén. Mit csináltál az elmúlt másfél évtizedben?

- 1982-ben fejeztem be a versenyzést, s egy testkultúra szalonban vállaltam munkát. Aztán a családi kötelek Egerbe szólítottak, ahol társadalmi munkában gyerekekkel foglalkoztam. 1985-től minden kapcsolatom megszűnt az élő sporttal.

• Aprópó, gyerekek. A fiaid hogyan viselik ezt az életmódot, amit ez a pozíció megkövetel? Nem sínyli meg a család a gyakori távollétet, az otthon végzett hivatali munkát?

- Ez tényleg gondot okoz, mert távolról sem ideális munkakör ez egy családanak. Szerencsére azonban a fiaim (a nagyobbik 18, a kisebbik 11 éves) meglehetősen önállóak, úgyhogy többnyire megoldódnak a problémák.

(Folytatás a 43-44. oldalon.)

Atavalyi nagy sikerű atlétabál után a Magyar Atlétikáért Alapítvány november 25-én este a Thermal Hotel Heliában idén is megrendezte az atlétatársadalom év végi nagy találkozóját, az 1995. évi atlétabált. A bál házigazdája, Zsivótzky Gyula olimpiai bajnok, az alapítvány elnöke, háziasszonya pedig Hédáné Zink Teréz, az alapítvány titkára volt. Bár az idén már 3500 forintot kértek egy (a vacsora árát is magában foglaló) belépőért, most is zsúfolásig megtelt a szálló legnagyobb terme, több mint négyszázan jöttek el ünnepelni. Az első két belépőt, a december 6-án 87. születésnapját ünneplő Európa-bajnokunk, Szabó Miklós, az alapítvány rendszeres támogatója váltotta meg, aki kupák felajánlásával és egy jól sikerült ének-számmal is szolgálta az est sikerét.

Burján Attila és Deák Horváth Péter műsorvezetők köszöntése, majd Nagy Bandó András műsora vezette be az estet. Ezt követően került sor a világbajnoki, az év végi jutalmak és különdíjak átadására. A jól megérdemelt díjakat Gallov Rezső államtitkár, az OTSH elnöke és Schulek Ágoston, a MASZ elnöke, továbbá a szponzorok képviselői nyújtották át az év legjobbjainak. Ináncsi Rita és Bakai József "megvédte" előző évi elsőségét. A felnőtt férfiak között Kiss Balázs érdemelte ki az év atlétája címet.

A jelen mellett nem feledkeztek meg a múlttól sem. A Magyar Sportért kitüntetésben részesült két egykori kiváló dobónk, Kulcsár Gergely és dr. Szécsényi József, továbbá a válogatott keret orvosa, dr. Csépe Imre. A negyven évvel ezelőtt a világ legjobb sportolójának megválasztott Iharos Sándornak, az ÉSZ-SZERKER Kft. nevében Janek Zoltán ügyvezető igazgató egy éven át havi 10.000 forintot ajánlott fel világhírű atlétáinknak.

A jutalmak és kitüntetések átadása után Gallov Rezső nyitotta meg a bált. A Törekvés táncgyűttes nyitótáncra után éjfélkor - Gyulai István vezetésével - került sorra az est egyik fénypontja, az árverés. 30.000 forintért Réti Attila lett boldog tulajdonosa annak a trikónak, amelyet két kubai világklasszis, Javier Sotomayor, a magasugrás világcúcstartója és Ivan Pedroso, a távolugrás idei világbajnoka látott el aláírásával a salgótarjáni ugrógálán. A budapesti Eb első meze, amelyet Eb-érmeink dedikáltak, 98.000 forintért Molnár Zoltán, a Népstadion és Létesítményeinek főigazgatója birtokába került. A legértékesebb kikiáltási tárgy az az "aranyos" gerely volt,



amely Montrealban 94.58 méteres világcúscsra szállt és olimpiai győzelemre segítette Németh Miklóst. Rendkívül izgalmas licitálás után végül is 550.000 forintért Gécsek Tiboré lett az ereklje. A kiváló szombathelyi kalapácsvető, aki tavaly Zsivótzky Gyula olimpiai bajnoki válogatott mezét és Csermák József dobókesztyűjét már megvette, most

harmadik olimpiai dobóbajnokunk relikviáját is elhelyezheti gyűjteményében.

Újabb tánc, a Hegyvidék SCH Szövetkezeti Üdülőszállodalánc, Wellinger János ügyvezető igazgató három nyeresiményének kisorsolásával, a táncsal egyidőben a külön-teremben zeneszerető atléták műsorával ért véget a bál.

Védnökök

Gallov Rezső
államtitkár,
az OTSH elnöke

Schmitt Pál
a NOB alelnöke,
a MOB elnöke

Gyulai István
az IAAF főtitkára

Kovács Attila
az adidas Budapest Kft.
ügyvezető igazgatója

Molnár Zoltán
a Népstadion és Intézményei
főigazgatója

Dr. Galla Gábor
a Thermal Hotel Helia igazgatója

Schulek Ágoston
az EAA alelnöke,
a MASZ elnöke,
a MOB alelnöke

AZ ÉV ATLÉTÁI

FELNÖTTEK

Ináncsi Rita (Honvéd-Schwechater)

(Edzője: Bakai József)

Felkészülését, versenyzését az egész idény alatt legfőbb szponzora, a Hungária Biztosító Rt. támogatta!

Az adidas Budapest Kft. pénzjutalmát Kovács Attila ügyvezető igazgató nyújtotta át.

Kiss Balázs (VEDAC)

(Edzője: Dan Lange, nevelőedzője: Szabó Ernő)

A SECAM Kft. ajándékát, egy HITACHI videorekordert Papp Attila igazgató nyújtotta át.

Az év legjobb női és férfi versenyzőjének a Westel 900 ajándékát, egy előfizetői (SIM) kártyát Szalay Péter sajtóigazgató adta át.

UTÁNPÓTLÁSKORÚAK

Szabó Zsuzsa (TFSE)

(Edzője: Skoumal András)

A Hollóházi Porcelángyár Rt. ajándékát Chikán András kereskedelmi igazgató nyújtotta át.

Csillag Levente

(Edzői: Babály László, Kovács Attila)

A GUTENBERG PRESS Marketing és Nyomda ajándékát Óváriné Hlavács Gabriella ügyvezető igazgató nyújtotta át.

Az év legjobb utánpótláskorú női és férfi versenyzőjének az adidas Budapest Kft. ajándékát, egy értékes felszerelés-utalványt, Kovács Attila ügyvezető igazgató adta át.

IFJÚSÁGIAK

Varga Judit (Haladás VSE)

(Edzője: Halmosi Zoltánné)

A Sportissimo díját Csötönyi Sándor lapigazgató nyújtotta át.

Magyar Balázs (Debreceni SI)

(Edzője: Suba László)

Az év legjobb ifjúsági női és férfi versenyzői a Sweet Point ajándékát vehették át.

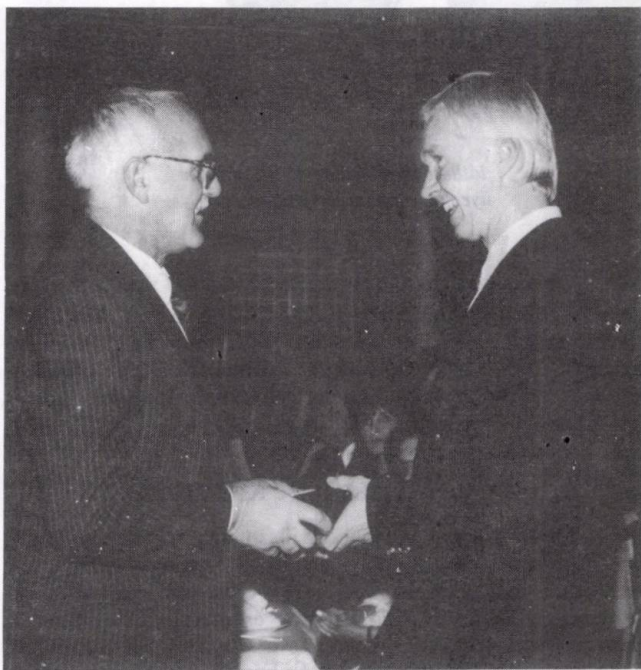


*Ináncsi Rita
az adidas pénzjutalmát veszi át*

AZ ÉV EDZŐJE

Bakai József (Honvéd-Schwechater)

A Bécs-Budapest Supermarathon szervezőbizottságának pénzjutalmát dr. Nagy Sándor nyújtotta át.



*Bakai Józsefet
a szövetség elnöke köszönti*

adidas Budapest Kft. * Bécs-Budapest Supermarathon Szervezőbizottsága * BUSZESZ RT * CARUEL Magyar-Francia Kereskedelmi és Szolgáltató - Marketing Kft. * Épületvillamosági Kft. * ÉSZ-SZERKER Kft. * GUTENBERG PRESS Marketing és Nyomda * HBH-Skála Bajor-Magyar Sörfőzde Előállító és Forgalmazó Kft. * Hegyvidék SCH Szövetkezeti Üdülőszálloda-lánc * Hollóházi Porcelángyár Rt. * Hostessek és Hostok Hivatásos Házigazdák Magyarországi Egyesülete * Hungária Biztosító Rt. * HUNGAROVIN Rt. * Il Primo * JUNIOR Vendéglátó RT. * Lucozade (M.A.N. Trading Kft.) * Master Foods Hungary Bt. (Mars) * MEZŐBANK RT. * Népstadion és Létesítményei * OÁZIS Kertészet * PROFI Reklám Bt. * rg Bördíszműipari Kft. * SEAGRAM Magyarország Kft. * SECAM Kft. (a HITACHI termékek kizárólagos magyarországi forgalmazója) * Sportissimo * Sweet Point * Szabó Miklós, Európa-bajnok * TERIMark Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. * Thermal Hotel Helia * VERITAL Kft. (GARRONE) * WESTEL 900 GSM RT. * ÉS VALAMENNYI BELÉPŐJEGY-VÁSÁRLÓ!



Németh Miklós
láthatóan jó kedvre derült, miután
ilyen szép summáért kelt el a gerelye

A magyar atlétika történetében a dobó szakág mindig kiemelkedő helyet foglalt el. Eredményességüket mutatja, hogy a nyolc magyar atlétikai olimpiai aranyéremből hatot a dobók szereztek. Ennek a kiváló magyar dobóiskolának, az olimpiai bajnokokon kívül is voltak mindig nagyszerű képviselői. Közülük a sportág két nagyja, két legendás csillaga, Kulcsár Gergely és dr. Szécsényi József kapta meg ezúttal

a Magyar Sportért kitüntetés.

Most - valamivel a hatodik iksz után - mindketten büszkén tekinthetnek vissza eddigi életútjukra: számos világversenyen álltak helyt, szereztek érmekeket, versenyzői pályafutásuk befejezése után pedig, mint tanárok és mesteredzők itthon a Magyar Testnevelési Egyetemen és a szövetségben, külföldön pedig Kuvaitban oktatták, tanították hosszú éveken keresztül a jövő dobónemzedékét.



Kakukktojás keveredett a magyar kalapácsvetés nagyjai közé.
Balról-jobbra: Gécsek, Zsivótzky, Téglá (róla van szó),
Csermák és Eckschmiedt

Kulcsár Gergely

neve azonos a szorgalom, a küzdőképesség, a megbízhatóság fogalmával. Ennek és összpontosító képességének köszönhetette, hogy a tétet jelentő világversenyeken mindig felül tudta múlni önmagát. A hatvanas években a világ legmegbízhatóbb gerelyhajítójának tartották. Páratlan sikorsorozatot ért el. Három olimpián nyert érmet. 1960-ban Rómában és 1968-ban Mexikóvárosban egyaránt bronzot, közben pedig 1964-ben Tokióban ezüstöt szerzett. Ezen az olimpián egy ideig úgy látszott, hogy olimpiai bajnok lesz, végül mindössze 34 centi választotta el a győzelemtől. Olimpiai sikerein kívül 1961-ben megnyerte az Universiade, 1967-ben az Európa-Amerika válogatott viadal gerelyhajítását. Az Európa-bajnokságok közül az 1958. évi stockholmi és az 1966. évi budapesti Eb-n egyaránt felállhatott a dobogóra, harmadik lett, 1962-ben az ötödik, 1969-ben a negyedik helyen végzett. Kilencszer javított magyar rekordot, mint az

Építők dobója. Csúcslistáját 78.54-gyel kezdte és 1966-ban 85.38 méteres dobással fejezte be. A magyar gerelyhajítók közül ő szárnyalta túl első ízben a 80 méteres, majd a 85 méteres határt. 1958-tól 1971-ig tizenkét magyar bajnokságot nyert, az utolsót már mint a TFSE versenyzője. A címeres válogatott mezt 56-szor öltötte magára.



Versenyzői pályafutása befejezése után egyesületében edzősködött, a válogatott keretnél szakági, majd szövetségi edzőként tevékenykedett. A TF-en végzett munkája mellett szakírói tevékenységet és jelentős munkásságot fejtett ki a gerelyhajító utánpótlás nevelésében, a gerelyhajítás népszerűsítésében. 1980 decemberében Kuvaitba szerződött, közel egy évtizedes munkája után ismét a Testnevelési Egyetem Atlétika Tan- székére tért vissza.

Dr. Szécsényi József

pályafutása sok tekintetben hasonlított Kulcsár Gergelyére. Több mint egy évtizedes versenyzői pályafutása során ő is számos világversenyen szerepelt - nagyszerű sikerekkel. Már 22 éves korában, 1954-ben megnyerte az Universiádén a diszkoszvetést. Ugyanebben az évben ott volt Bernben, a számunkra dicsőséges Európa-bajnokságon, ahol bronzszal gazdagította a magyar éremgyűjteményt. Az 1960. évi római olimpián nagyszerűen küzdött, csak az amerikai hármas előzte meg és negyedik helyeztként az európai rangsor élére került. Az 1962-es Eb-n a hatodik, az 1964. évi tokiói olimpián az ötödik helyen végzett. Mint a Bp. Honvéd versenyzője, nyolcszor javította meg a magyar rekordot. Először 56.02-t dobott, majd legutoljára, 1962-ben a mindig kiváló magyar diszkoszvetők közül elsőnek dobta túl a 60 métert, 60.66 méteres csúsig repítette a diszkoszt. 1955-től 1965-ig kilencszer nyert magyar bajnokságot, 50 alkalommal volt válogatott.

Visszavonulása után a TF-en tanított. A válogatott keretnél szakcsoport-, majd szakági vezetőedzőként tevékenykedett. Huszonöt évvel ezelőtt, 1970-ben Párizsban, első ifjúsági Európa-bajnokunknak, a Nyíregyházáról a TF-re került diszkoszvető Pógyor Klárának ő adta az edzői tanácsokat. 1980-tól kezdve ő is Kuvaitban edzősködött. Jelenleg a Testnevelési Egyetem Atlétika Tanszékét vezeti. Munkásságát ma is a sportág, a dobás szeretete jellemzi. Szécsényi tanár úr azonban nem csak a gyakorlatban szerzett érdemeket, a tudományos élet területén is letette névjegyét, hiszen számos szakcikk és könyv szerzője, s a kandidátusi cím viselője.

DR. CSÉPE IMRE

a Magyar Sportért kitüntetés tulajdonosa, Losoncon végezte középiskoláit, majd 1943-tól a Budapesti Pázmány Péter Egyetem hallgatója volt. Első munkahelye az Országos Sportorvosi Intézet volt, majd 1952-től a Sportkórház (OTSI, később: OSEI) munkatársa lett, ahol 1992-es nyugdíjazásáig főnökei, kollégái és kezeltjei legnagyobb megelégedésére látta el feladatait. Kezdetben az Ambulancián, majd a belgyógyászati és kardiológiai osztályokon dolgozott.

1952 februárjában lett a magyar atlétaválogatott keretorvosa. Megtartva kapcsolatát a Sportkórházzal, később főfoglalkozású keretorvosi megbízást kapott, s a Népstadionban lévő rendelőjében várta a kezelésre szoruló versenyzőket.

Négy olimpián, öt Európa-bajnokságon, öt fedettpályás Eb-n, három világbajnokságon és egy fedettpályás vb-n volt a magyar válogatott orvosa.

1955-től bekapcsolódott a TF-en folyó oktatásba is, aminek elismeréseként címzetes egyetemi docensi címet kapott. A hatvanas-hetvenes években részt vett a Sportorvosi Társaság elnökségében, valamint a Sportorvosi Szemle szerkesztésében.

Az OTSH és a MASZ jutalmazottjai a sikeres világbajnoki szereplésért

A díjakat Gallov Rezső államtitkár, az OTSH elnöke és Schulek Ágoston, a MASZ elnöke adta át.

Ináncsi Rita	Kiss Balázs
Bakai József (edző)	Horváth Attila
Gécsek Tibor	Urbanikné Rosza Mária
Németh Pál (edző)	Tóth Sándor (edző)
Mérei László	Ékes Erzsébet (orvos)
(szövetségi kapitány)	Schmutz István (gyúró)



A **WESTEL 900** mintaboltjaiban minőségi GSM mobiltelefon szolgáltatásunkkal, készülékek és tartozékok gazdag választékával várjuk kedves ügyfeleinket. Emellett országos, szerviz- és beszerelő hálózattal, és működő készülékek gyors házhozszállításával állunk rendelkezésére.

GYŐZTES KAPCSOLAT

Várjuk a WESTEL 900 mintaboltjaiban:

- V. Petőfi Sándor u. 12.
tel: 266-5723
vasárnap is nyitva
- XI. Kaposvár u. 5-7.
tel: 265-9090

Telemarketing szolgálat (éjjel-nappal):

265-9090, 30/30-30-30

Westel



**"NE A DOPPING, HANEM
AZ OKTATÁS, AZ ELMÉLETI
KÉPZÉS EREDMÉNYEKÉPP
NÖVEKEDJENEK AZ
EREDMÉNYEK!"**

EURÓPAI ATLÉTAEDZŐK

KONFERENCIÁJA A -EN



A TF Atlétika Tanszéke hosszú évtizedeken át jelentős szerepet játszott a sportág elméleti háttérének kimunkálásában. De a nagy elődök, Misángyi Ottó, Bácsalmási Péter, Harmati Sándor, Koltai Jenő példáját követve, a közelmúlt és a jelen tanszéki oktatói, Szécsényi József, Kulcsár Gergely, Kertész Tibor, Zarándi László, Oros Ferenc - hogy csak a legkiemelkedőbbeket említsük - a gyakorlati munkából is kivették a részüket, s a csúcstartók és a válogatott versenyzők egész sorát nevelték a magyar atlétikának.

Az elmúlt évben

e hagyományok készítették Szécsényi József tanszékvezetőt arra, hogy egy olyan nemzetközi konferencia megszervezésének gondolatát vesse fel, amely az elmélet és a gyakorlat problémáinak megvitatását tűzi ki célul. A hazai dobóhagyományok, illetve az európai rövidtávfutó tradíciók újraéledése készítette arra az ötletgazdát, hogy a dobó- és a sprintszakágat helyezze a megálmodott rendezvény érdeklődésének középpontjába.

A gondolatot tett követte, s Szécsényi tanár úr megkereste dr. Nyerges Mihályt, az Európai Atlétikai Szövetség Tanácsának tagját, s feltette neki a kérdést: milyen segítséget tudna adni az ötlet megvalósításához?

Nyerges Mihály azonnal

magáévá tette a gondolatot, s gondos, kitartó munkába kezdett. Segítette szervezőmunkája sikerét, hogy az 1998-as Eb rendezési jogának elnyerésével hazánk fővárosa az európai atlétatársadalom érdeklődésének fókuszába került. Végül is az EAA akceptálta a magyar kezdeményezést és a szövetség 1994. évi, koppenhágai kongresszusán megszületett a döntés, hogy a Magyar Atlétikai Szövetség kap megbízást a soron következő edzői konferencia megrendezésére. Az európai szövetség 20.000 dollárt bocsátott a MASZ rendelkezésére, amely a szervezéshez és körülbelül ötven külföldi érdeklődő szakember részvételére nyújtott anyagi fedezetet.

A MASZ a nemzetközi szakmai összefüggéssel megrendezésére az ötletadó Szécsényi tanár úr tanszékét kérte fel. Ezt követően felgyorsultak az események, a szervezőmunkába bekapcsolódott a TF Sportmenedzser Szakcsoportja, s az egyetem továbbképző központja (TFTK). Az EAA-támogatás, a Felsőoktatási Fejlesztési Alaptól (FEFA) pályázati úton e célra elnyert pénzösszeg, valamint a hozzáértő szervezők lelkesedése kelő alapot teremtett a konferencia sikeres megrendezésére.

Végül is 31 országotól 80 külföldi és 70 hazai atlétaszakember vett részt a konferencián.

A megnyitóünnepségen

Gallov Rezső, az OTSH elnöke külön kiemelte, hogy ez a szép számú külföldi és hazai részvétel a sportág népszerűségét, világszerte tapasztalható elterjedtségét jelzi. Az IAAF képviselője, Wangemann úr az európai szövetség fejlesztési programjának jelentőségét méltatta, s az oktatómunka fontosságát hangsúlyozta: 'Ne a dopping, hanem az oktatás, az elméleti képzés eredményeképp növekedjenek az eredmények!' Schulek Ágoston üdvözlőbeszédében az elmélet és a gyakorlat egymásrataltságára hívta fel a figyelmet ('a tudós tanulja meg az edző nyelvét és ez fordítva is igaz kell, hogy legyen'). Dr. Tihanyi József, a házigazda intézmény rektora azt emelte ki köszöntőjében, hogy 'az egyetem a tudomány és a gyakorlat temploma, amelyben mindkettő jól megfér egymás mellett'.

VÉLEMÉNYEK A KONFERENCIÁRÓL

Dr. Nyerges Mihály: "Nagyon örültem, hogy a TF Atlétika Tan-
széke elvállalta a házigazda szerepét. Bevallom, nem számítottam
ekkora érdeklődésre. Az EFA fejlesztési alapjától kaptam 20.000 dol-
lár, amely ötven külföldi szakember részvételi költségét, illetve a
szervezés kiadásait volt hivatva fedezni, rendkívül gyorsan elfogyott.
Egy ilyen sikeres konferencia a magyar atlétika nemzetközi elismert-
ségét is növelte."

Dr. Keresztesi Katalin, a konferencia egyik főszervezője: "Ren-
dezvényünkön az elméletnek és a gyakorlatnak egyaránt lehetősé-
get kívántunk biztosítani. Előadásaink valóra is váltak, hiszen az
elmélet, illetve a gyakorlat oldaláról közelítő előadások és hozzászól-
ások jól kiegészítették egymást."

Tamás István, a TF Továbbképző Központ Igazgatója: "Rendkívül
jóan tartottam a gyakorlati bemutatókat. G. B. Ariel előadása pedig
egyszerűen lenyűgözött. A látottakból, hallottakból leszűrte tapasztal-
atokat megpróbáljuk majd a mi tanfolyamainkon is kamatoztatni.
Megvallom, egy kicsit meglepett, hogy ilyen szép számú külföldi és
hazai szakember fogadta el a meghívást."

Petrovics László, a szervezőbizottság titkára: "Örülök, hogy vé-
gül is ilyen jól sikerült a konferencia, hiszen az előkészületek során
nem egy gondot kellett leküzdenünk. Példul a környező országokkal,
de kiváltképp a volt szovjetunióbeli államokkal elég problematikus
volt a kapcsolatteremtés. Az is nagyban elősegítette a rendezvény
sikerét, hogy példás volt az együttműködés a tanszék, a TFK, a
Sportmenedzser Szakcsoport és a MASZ munkatársai között."

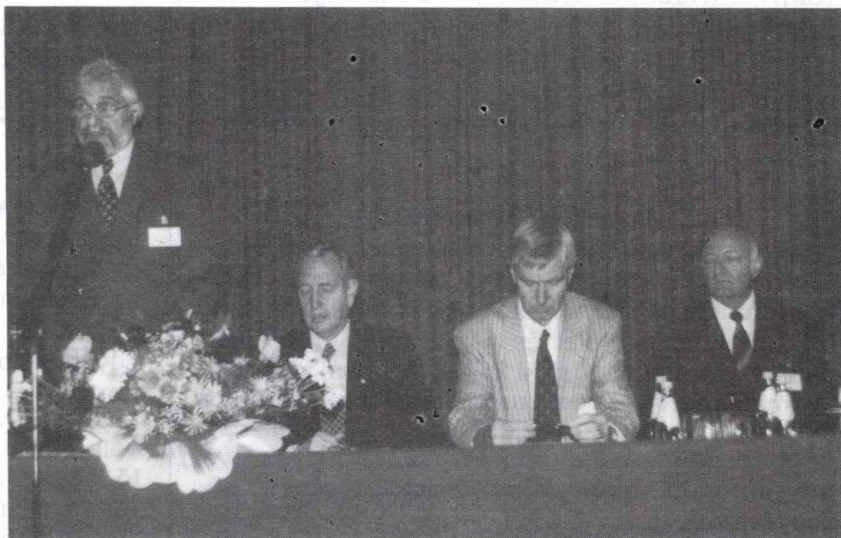
Dr. Kovács Etel: "Nagyon értékeltem a plenáris ülésen elhang-
zottakat. A két szekcióban is eredményes munka folyt, engem külö-
nösen a magas szintű demonstráció fogott meg. Ahogy konstatál-
tam, a résztvevőknek - hozzám hasonlóan - az volt a véleményük,
hogy sikerült megtalálni az elmélet és a gyakorlat harmóniáját."

Schulek Ágoston: "Úgy érzem, hogy a külföldi és a hazai szakem-
bereknek egyaránt hasznos volt ez a rendezvény. Én már régóta han-
goztatom, hogy igenis szükség van az ilyen jellegű szakmai összeje-
vetelekre. A siker láttán most már büszkén mondhatom, hogy a kon-
ferencia nagyban öregbítette a magyar atlétika és a TF hírnevét."

Az első előadást a német Schmidtleicher professzor tartotta (*Az elasztikus gyorsaság elméleti alapjai*), s ezzel nagyszerű bevezetést adott dr. Szécsényi Józsefnek másnap a dobószekcióban előadott *A specifikus elasztikus erőedzés új módszerei* című referatúrához. A plenáris ülés következő előadója dr. Tihamy József volt, aki az erőedzések mérési lehetőségeit mutatta be. Nagy érdeklődés kísérte Pucskos József, a Sportkórház tudományos igazgatójának *A táplálékkiegészítők szerepe a sprint- és dobóversenyszámokban* című, illetve a délután szereplő dr. Piko Károly, az atlétaválogatott orvosának a sprinterek és dobók tipikus sérüléseinek megelőzéséről szóló előadását.

A konferencia másnapján két szekcióban folytatódott a munka. Nagy sikert aratott Sztipits Lászlónak a rövidtávúfutók erőfejlesztési kérdéseit boncolgató referátuma, illetve az egykori remek erdélyi sprinter, a jelenleg Svájcban élő Sebestyén Ervin bemutatója (*Gyorsaság-fejlesztés a "Speedy" segítségével*).

A dobószekcióban osztatlan sikert aratott a svéd válogatott edzője, A. Borgström, aki a göteborgi világbajnokságon videóra vett dobószámokat elemezte. A hazai előadók sem panaszkodhattak, hogy lanyhul az érdeklődés, hiszen



dr. Kovács Etelének a nehezített és könnyített dobószereknek a forgásos súlylökés kinematikai jellemzőire gyakorolt hatásáról és Németh Pálnak a kalapácsvetők felkészüléséről beszámoló hozzászólását élénk vita követte.

Az utolsó pillanatban toppant be a világszerte nagy elismerésnek örvendő amerikai Gideon B. Ariel (az eredeti programban nem is szerepelt), aki az atlétikai mozgásokat elemző számítógépes, a jövő század technikáját idéző módszerének bemutatásával óriási érdeklődést keltett a hallgatóságban.

Takács László

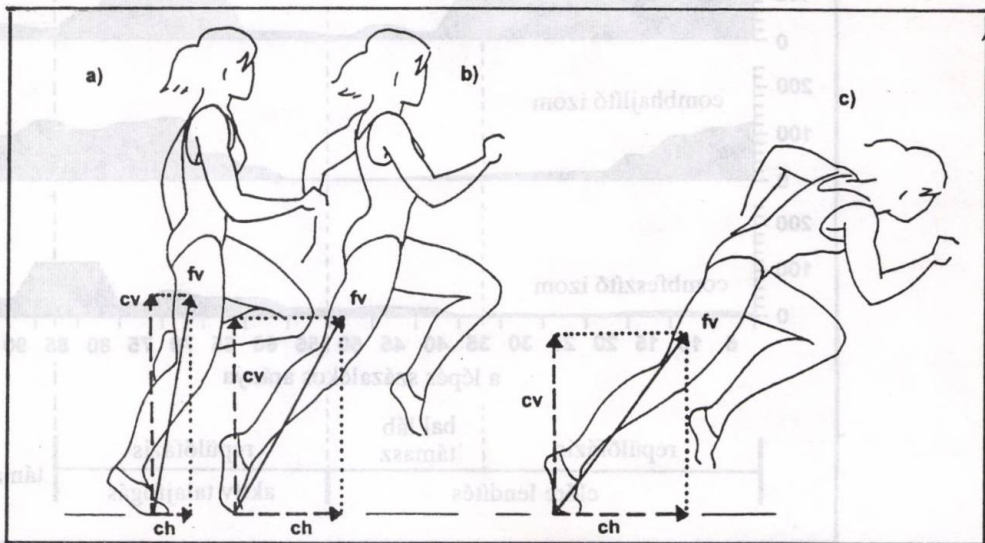
Amennyiben a szerzők is készséggel állnak rendelkezésünkre, terveink szerint az Atlétika következő számaiban a Műhely rovatban olvasóink részletesen is megismerkedhetnek a konferencián elhangzott előadásokkal, hozzászólásokkal!



A VÁGTA FUTÁS SORÁN MŰKÖDŐ IZMOK VIZSGÁLATA

A vágtafutás során működő izmok részletes biomechanikai elemzését és ezek EMG- (elektromiográfus) értékelését végezte el két német kutató.* Eredményeik először tárják fel életszerű körülmények között, hogy az egyes izmok, izomcsoportok, a vágtafutás mely intervallumában fejtik ki erejüket. Vizsgálatuk a gyakorló edzők számára is számos rendkívül hasznos információt szolgáltat, melyeket az erősítő programok kialakításánál feltétlenül figyelembe kell venni.

Ha az ellépés során a térdnyújtást létrehozó erő vektoraira bontjuk, kiderül, hogy ezt az ízületet nyújtó m. vastus medialis inkább fölfelé - a gravitáció ellen - mozgatja a testet és kevésbé előre. Működésének fő funkciója, biztosítani az optimális kirepülési szöget és ezt nem maximális összehúzóddással hozza létre. Ez az állítás különösen érvényes a maximális sebességű szakaszra. A felgyorsulás közben - míg a test előre döntött helyzetben van - a combfeszítők szerepe az előrehajlásban nagyobb.



1. ábra

A térdnyújtást végző erő vízszintes (ch) és függőleges (cv) vektorai a támaszfázis két szakaszában a maximális sebesség alatt (a, b) és a rajt után (c) a felgyorsulás szakaszában.

* Klaus Wiemann - Günter Tidow: Relative activity of hip and knee extensors in sprinting - implications for training. *New Studies in Athletics*, 1995. 1. 29-49.

Az bizonyítottaknak látszik, hogy az előrehajtásban mozgás döntő mértékben a gluteus maximusnak (nagy farizom) tudható be.

Ezek a kutatási eredmények - melyek némileg szemben állnak az eddigiekkel - a gyakorlatban azt jelentik, hogy a nagy farizom erősítését kiemelten kell kezelni.

Egy másik érdekes, mind a mai napig nem eléggé elterjedt megállapítás, hogy a kétfejű m. biceps femoris combizom és szinergistái, a semitendinosus (féliginas) és a semimembranosus (félíg hárttyás) mint csípőfeszítők is működnek, amellet, hogy másik tevékenységük - ami a gyakorlatban jobban ismert - a térdízület hajlítása. Ennek az izomcsoportnak - mely két ízületet ível át és mozgat - a paradox működése már nagyon régen ismert, de tudatosítása az edzői gyakorlatban nem történt meg.

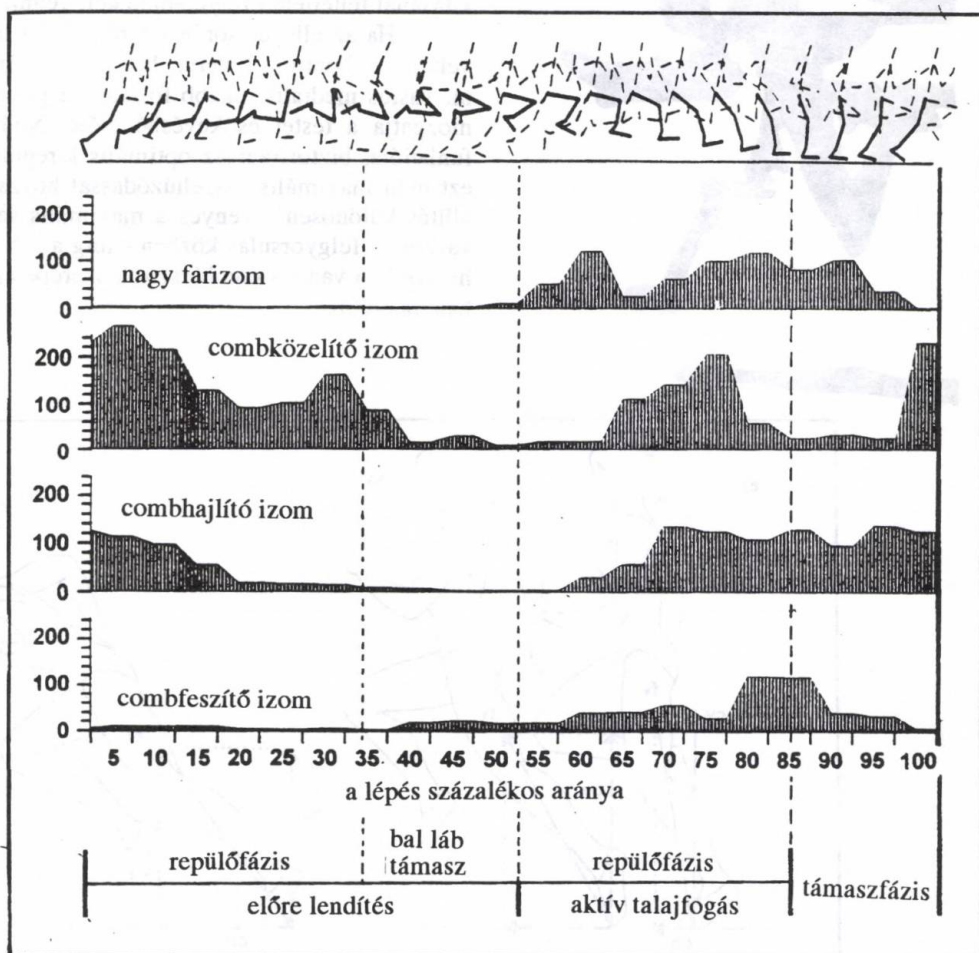
Összegezeként a szerzők megállapítják, hogy az előrehaladó mozgást a láb vízszintes irányú hátrafele mozgatása biztosítja és ezen mozgást elsősorban a nagy farizom, illetve a kétfejű combhajlító és a vele együtt működő félighárttyás és féliginas izmok végzik.

A fenti állításokat EMG-s vizsgálatok támasztották alá, vagyis rögzítették a vágtafutás során a működő izmok által kibocsájtott elektromos jeleket. A kísérlet során tizenkét nemzetközi szintű atlétán (egyéni csúcsaik jobbak voltak mint 10.56 mp) négy izom aktivitását vizsgálták egy vágta lépés alatt. Ennek megfelelően mini (6 mm átmérőjű) elektromos érzékelőket helyeztek el a vizsgált izmok, a m. gluteus maximus (nagy farizom), a m. adductor magnus (combközelítő), a m. biceps femoris (combhajlító) és a m. vastus medialis (térdfeszítő) felszínén.

Az izmok aktivitását jelző elektromos jeleket (EMG-t) telemetrikusan számítógépbe táplálták.

Bemelegítés után referenciaértékként megmérték a vizsgált izmok EMG-jét maximális izometrikus kontrakció alatt, majd két mérés következett. Az elsőnél maximális sebesség közben rögzítették az adatokat, a másik esetben a cél utáni kiengedés (laza futás) első lépésénél.

A nyert adatokból - vagyis, hogy az egyik izom a futómozgás során nagyobb aktivitást mutatott, mint a másik - két következtetés vonható le:



2. ábra

A négy fő izomcsoport standardizált EMG-je egy vágta lépés alatt. (A függőleges tengelyeken az aktivitás százalékos arányai szerepelnek. A 100%-os referenciaérték = maximális akaratlagos megfeszítés.)

- Melyik izom járul hozzá döntő mértékben a mozdulat végrehajtásához, és melyek a szinergisták.

- Az izom túl gyenge a szükséges mozdulat kivitelezéséhez és ezért nagyobb erőfeszítést (nagyobb aktivitást) kell kifejtenie.

A négy vizsgált izom aktivitását elemezve egy teljes lépés alatt, a kutatók a következő főbb megállapításokra jutottak.

- Az izmok a vágta során magasabb aktivitási szintet mutattak, mint a referenciaértékként kezel maximális akaratlagos izometrikus összehúzódnál.

- A gyors futás alatt több motoros egység aktiválódik, mint a maximális akaratlagos izometrikus összehúzódnál.

A nagy farizom aktivitása a lendítőlábnál akkor kezdődik, amikor a térd süllyedni kezd (biztosítva ezzel az aktív hátrafele irányuló talajfogást) és tart a támaszfázis közepéig. A csípő feszítését a támasz alatt a combközéltővel együttműködve hajtják végre, mint szinergisták.

A combhajlító működésének időtartama a leghosszabb, aktivitása akkor kezdődik - együtt a nagy farizommal -, amikor a lendítőláb combja megkezdi lefelé irányuló mozgását; folytatódik a teljes támaszfázis alatt és ennek második felében a csípő, illetve a térd nyújtását végzi. Az izom aktivitása az elrugaszkodás befejezése után, bár csökkenő mértékben, egészen a következő talajfogásig fennmarad.

A combfeszítő (m. vastus) működési tartománya sokkal rövidebb, aktivitása a talajfogás előtt kezdődik és a támaszfázis excentrikus részéig tart. Működésének fő eredménye, hogy megelőzi a súlypont túlzott süllyedését.

Összehasonlítva a maximális vágtafutás és az úgynevezett kiengedett (laza) futás EMG-jét, kitűnt, hogy a combhajlító, a csípőfeszítést végző nagy farizom és a combközéltők aktivitása az úgynevezett aktív talajfogás előkészítésénél lényegesen magasabb, ha a futó maximális vágta törekszik. Ezzel szemben a támasz második szakaszában a combfeszítő (m. vastus) működését vizsgálva nincs különbség a maximális vágta-, illetve a laza futás között. Ez is bizonyítja, hogy ennek az izomnak a vágta lépés során nincs előrehajtó szerepe.

Mit lehet ebből a gyakorlatban alkalmazni?

1. Technikai képzés

A legújabb időszakig kialakult vágtafutó technikán már nem sokat lehet javítani. Rendkívül nehéz bizonyítani - különösen kísérleti úton -, hogy bizonyos technikai modell mennyiben eredményes. Minden ilyen irányú vizsgálatnál figyelembe kell venni, hogy a futómozgás erősen egyéni és bizonyos kor után már rögződött. Az esetleges javulás mögött számtalan, a teljesítményt lényegesen befolyásoló faktor húzódhat meg. Mindezeket figyelembe véve, a szerzők beszámolnak egy két hónapig tartó, húsz edzést vizsgáló kísérletről, ahol 32 testnevelés szakos hallgató az úgynevezett aktív hátralendítő talajfogást próbálta elsajátítani. Emellett egy kísérleti

csoport hagyományos edzést végzett. A 35 méteres távon jelentős időjavulást rögzítettek (átlagosan 30 ms-os javulás). A szerzők azon a véleményen vannak, hogy egy ilyen fajta technikai változtatás elsajátításához lényegesen hosszabb idő kellene.

2. A koordináció és az ellazulási készség edzése

Ennek jelentőségét a vágtaedzésben nem lehet eléggé hangsúlyozni. Egy izomcsoport fölösleges, nem a megfelelő időben történő aktivitása nem csak akadályozza az antagonisták hatékony működését, de energiapazarlással is jár, illetve az izmon belüli magas nyomás a vércirkulációt is gátolja. A folyamatos aktivitás gyorsan vezet fáradáshoz - ez természetes - és mindezek fokozottan érvényesek a gyors rostokra. Megfelelő edzéssel e képesség edzhető. Ugyanakkor az intramuszkuláris relaxáció képessége szoros kapcsolatot mutat az izomrost összetételével, ami köztudottan genetikailag meghatározott.

Nagy óvatosságot javasolnak az erősítő edzések alkalmazásánál, mivel az úgynevezett keresztmetszet-növelő módszer, illetve más, nem vágta-specifikus erősítés vagy maximális sebességgel történő futás gyakran vezethet sérüléshez. A sérülések fő okai:

- megbomlik az egyensúly az izomcsoportok között (hajlító-feszítők);

- a megerősödött izom összehúzódnál képessége csökken és ez nem csak az összehúzódnál idő növekedéséhez vezet, de növeli az ellazulási időt is.

Ez persze nem azt jelenti, hogy a vágtafutók edzésében az erősítő edzéseket nem szabad alkalmazni. Arra viszont nagyon figyelni kell, hogy az egyes agonista és antagonisták izomcsoportok ereje között megfelelő egyensúly alakuljon ki, vagyis a kétfejű combhajlító, illetve szinergistáinak erősítése kiemelt feladatot kell, hogy jelentsen, mivel ezen izomcsoportok ereje eredendően lényegesen kisebb, mint a térdfeszítőké.

3. Hipertrofiás edzés

Az izom összehúzódnál képességét három úton növelhetjük:

- az izom hosszan fentartott nyújtásával,
- a szinergista izmok kikapcsolásával,
- nagy ismétlésszámú, fáradási határig alkalmazott kontrakciókkal.

Az első út (nyújtás) alkalmazása bizonyos kétségeket vet fel. Mivel az úgynevezett ischiocruralis (combhajlító) izomcsoport működése a támaszfázisban jön létre és ekkor ezen izmok *nem* nyújtott állapotban vannak, így tartós megnyújtásuk a csípő mélyebb helyzetét hozzátárazza (?!).

A második út - a szinergisták kikapcsolása - a rostösszetétel előnytelen arányú megváltoztatásához vezethet. Ezt állatkísérleteken bebizonyították (Diffie, 1993).

A harmadik út - nagy ismétlésszámú összehúzódnál - szintén az összehúzódnál sebesség csökkenéséhez vezet és a relaxáció idő is növekedik, bár az tény, hogy az összehúzódnál erő növekedni fog.

Emellett még figyelembe kell venni, hogy a vágtafutásnál a testsúlynövekedés sem kedvező hatású.

Az EMG-vizsgálatok alapján az erősítő edzések javasolt módja 70-85% terhelés a maximális erőhöz képest, 5-10 ismétlés sorozatonként és a pihenők az ismétlések között 2-3 percesek. Ezen a területen - az edzések hatékonyságának emelése céljából - további kutatások szükségesek. Jelenleg azt szögezik le a kutatók, hogy nem érdemes éveken keresztül a hipertrofiás edzésmódszert alkalmazni a vágtafutók erősítésére.

4. Gyorsasági állóképességi edzés

Világklasszis sprintereknél a 100 m-es verseny után közvetlenül 10-13 mmol/l laktáttértéket találtak. Ez egyértelműen bizonyítja, hogy a kreatin-foszfát raktárak - bármennyire fel vannak töltve az azonnali ATP reszintetizálásához - nem biztosítanak elegendő energiát.

Az izombiopsziás vizsgálatok, amelyeket a combfeszítőkön végeztek a legjobb sprintereknél, csak 75%-25% arányt mutattak a gyors rostok javára. Anaerob lacticid típusú edzés valószínűleg létrehozza a lassú rostok százalékos arányának növekedését.

Mindezen tényeket figyelembe véve, arról mégsem szabad elfeledkezni, hogy a vágtafutó elééréséhez az energianyerési folyamatok (anaerob glikolitikus) hatásosságát növelni kell, ez különösen érvényes a 200 méteres futásra. Az ilyen típusú edzések, amikor az igazi vágtafutás a gyakorlat, garantálják az ischiocruralis izomcsoport megfelelő aktivizálását.

5. Idegi aktivitást fokozó edzés

A vágtafutónál a lehető legnagyobb számú izomrost bekapcsolása a cél, méghozzá nagyon gyors összehúzódnás mellett. A maximális erő növelésének leghasznosabb útja - anélkül, hogy növelnénk a testsúly - 90-100%-os terhelés alkalmazása 1-3 ismétléssel. A pihenőknek legalább 5 percesnek kell lenni. Az ilyen típusú edzést általában a hipertrofiás módszer után javasolt alkalmazni három-négy héten keresztül. Ennél az edzéstípusnál is - mint ahogy minden esetben - az a kérdés, vajon létre tudunk-e hozni olyan bizonyos ideig maradó változást, amelynek teljesítménynövelő hatása van. Vágtafutónál a gyors és lassú rost arányainak a megváltoztatása a fő cél. Az ilyen típusú változások vizsgálata emberkísérleteknél (biopszia) sok akadályba ütközik. Nagyon kevés irodalmi adat van, ahol topatlétákat vizsgáltak biopsziás módszerrel és szintén csekély azon kísérletek száma, ahol atlétákon (nem nemzetközi szint!) vizsgálták az izomrost szerkezetváltozását bizonyos edzésingerek hatására. Ezzel szemben nagyszámú állatkísérlet azt bizonyítja, hogy a rostösszetétel arányainak változása viszonylag rövid távon elérhető (négy hét). Az idegi aktivitást fokozó edzések végzése feltétlenül javasolt, de alkalmazásának időtartamát a szerzők szerint erősen korlátozni kell.

6. Gyorsítóedzés

Az ilyen jellegű edzés az úgynevezett exploszív gyakorlatok alkalmazását jelenti (nyugalmi állapotból indul a gyakorlat). A szerzők itt arra hívják fel a figyelmet, hogy az időellenőrzés mind az ismétlések, mind a sorozatok között rendkívül fontos. Öt perc az a minimális idő, ami egy sorozat után a teljes regenerációt biztosítja. Ha például 50%-os terhelést alkalmazunk 5x-ös ismétléssel, a mozgásgyorsaságban 15-20%-os sebességsökkenés jön létre (!!). 10x-es ismétlés esetében a gyakorlat már állóképességi hatású, vagyis ellentétes az edzés céljával, sőt káros rostarányváltozást indukálhat.

7. A terhelés és a pihenés arányainak optimalizálása

Az állatkísérletek bebizonyították, hogy amennyiben nagy mennyiségű munkát rövid pihenőkkel végeztetünk, úgy a gyors rostok is alkalmazkodnak az ilyen típusú edzéshez, és az energianyerési folyamatok ennek megfelelően szintén megváltoz-

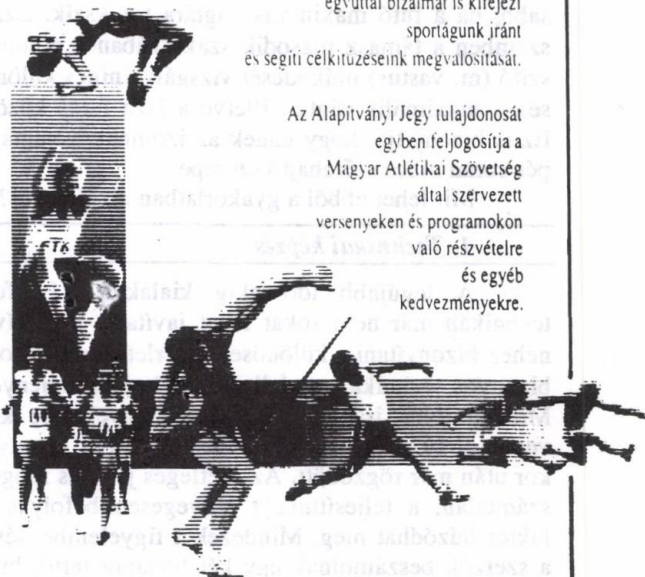


A MAGYAR
ATLÉTIKÁÉRT
ALAPÍTVÁNY

A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT ALAPÍTVÁNYI JEGY

Aki ezen Alapítványi Jegy megvásárlásával támogatja a Magyar Atlétikai Szövetséget, egyúttal bizalmát is kifejezi sportágunk iránt és segíti célkitűzéseink megvalósítását.

Az Alapítványi Jegy tulajdonosát egyben feljogosítja a Magyar Atlétikai Szövetség által szervezett versenyeken és programokon való részvételre és egyéb kedvezményekre.



nak, csökken az összehúzódó képességük és növekszik a kapillarizációjuk. Csak megfelelő időtartamú pihenő után tér vissza az eredeti természetes állapot. Ilyen megfontolásból a versenyszezon közeledtével a terhelés mennyiségét erősen csökkenteni kell, és lényegesen hosszabb pihenőket kell beiktatni. Ezen túl a magas intenzitás és a csekély ellenállás az ami leginkább elősegíti az eredeti rostarány visszaállítását.

Megjegyzések

A tanulmány szerzői elismert kutatók, és számos, a tárgyhoz tartozó cikket, könyvet publikáltak. Mindketten olyan műszaki, technikai feltételek mellett dolgoznak, mely lehetővé teszi számukra a legmagasabb szintű kutatásokat. K. Wiemann pár éve egy munkájában már ismertette a combhajlító izomcsoport paradox működését, vagyis, hogy ezek az izmok a csípőfeszítésben is részt vesznek, sőt vágtafutás során ez a működésük kap fontosabb szerepet. Úgy gondolom, ez az állítás egybevág a gyakorló edzők tapasztalatával is.

Az EMG-vizsgálatok bizonyító erejűek, még akkor is, ha a konkrét futásoknál nem jelezték, hogy milyen sebességgel teljesítették a távot a futók. (Az egyéni csúcsok nem sokat mondanak ilyen vonatkozásban.)

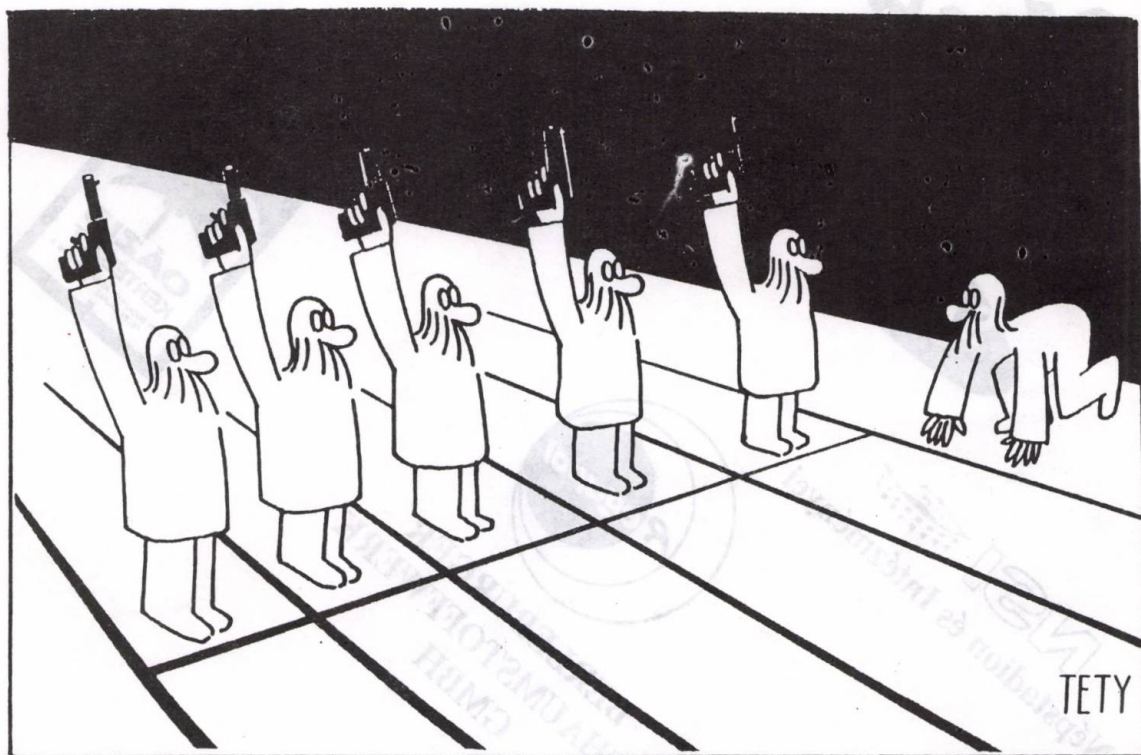
Az a következtetés, hogy a combfeszítők szerepe a vágtafutás gyorsítási szakaszában jelentős, majd a maximális sebesség szakaszában inkább egy

"visszafogott" aktivitásnak kell, hogy jellemző legyen, elgondolkodtató. Arra mindenképpen figyelniünk kell, hogy a függőleges irányú szökdelések arányát az edzések tervezésénél csökkenteni kell. Ugyanakkor a láb hátra-lefele irányuló mozdulatát létrehozó izomcsoportok erejének növelését kiemelt feladatként kell kezelni. Itt olyan gyakorlatok alkalmazására kell koncentrálnunk, melyek minden szempontból vágta-specifikusak, tehát mind kinematikai, mind dinamikai szerkezetük megfelel a vágtafutás legfontosabb mozzanatának a támaszláb húzókaparó tevékenységének. Ez az, ami a testet előre mozgatja, miközben a csípő kifeszül és a térd is kiüül.

A másik figyelmeztetés - mely a gyakorlatban már elterjedt - az erősítő edzéseket követő, nyújtó, lazító gyakorlatok alkalmazására utal. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy minden erősödést célzó gyakorlat után kötelező az aktivált izom tartós (10-15 mp) nyújtása.

Azzal az állítással, hogy amennyiben a combhajlító izomcsoport összehúzódó képességét hosszan fenntartott nyújtással növelem, úgy a csípő mélyebb helyzetét hozhatom létre vágta során, nehezen lehet egyetérteni. Bár az tény, hogy a támaszfázis során a combhajlítóknak nincsenek nyújtott állapotban, de a csípő helyzetét a farizom és szinergistái kell, hogy biztosítsák.

Sztipits László



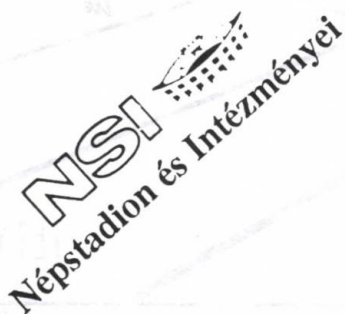


A
FŐTÁMOGATÓJA:



Westel 900 GSM • Mobil Távközlési Rt.

A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI:



BERLEBURGER
SCHAUMSTOFFWERK
GMBH

Beszélgetés dr. Sir Józseffel

Dr. Sir József a magyar és a nemzetközi atlétika kiemelkedő alakja. Versenyzőként az 1934-es első Európa-bajnokságon, Torinóban 200 m-en és a 4x100-as váltóban ezüst-, 100 m-en pedig bronzérmes szerzett. Az 1934-ben elért 10.4-es 100 m-es rekordját csak harminc év múltán sikerült megdönteni.

Sportvezetőként több mint négy évtizedet töltött el a sportágban, 1952-től volt a magyar atléták szövetségi kapitánya (akkor úgy hívták: állami edző), majd a MASZ szakfelügyelője. 1954 óta az IAAF Európa Bizottság, majd 1964-1984 között a nemzetközi szövetség tanácsának tagja.

Kiemelkedő szerepe volt az 1966-os budapesti Eb és az 1968-as mexikói olimpia atlétikai versenyének előkészítésében és lebonyolításában.

Jogi és testnevelő tanári diplomát szerzett.

Dr. Sir Józseffel, az atléták "Kaja bácsijával", felesége, Éva asszony társaságában beszélgetünk a meghitt, a sok sportrelikviától már-már múzeumnak tűnő budai lakásban.

• Az idősebb atlétabarátok biztosan tudják, de a fiatalabbak nem igazán ismerik a "Kaja" név eredetét.

- Való igaz, hogy a mai fiataloknak a "Kaja" név kétértelmű lehet, de semmi misztifikáció nincs benne - amennyiben valaki az evésre gondol. Sokkal prózaibb az eredete. Egyszerű, szokványos iskolai becenév, amely a Jóska becézésből alakult ki, úgy mint a Karcsiból "Csikar", Laciból "Cila" lesz. László bátyámat a mai napig is Cilának nevezik a rokonok és a barátai.

• Ön korának egyik nemzetközileg is kiemelkedő vágtázója volt. Ezt bizonyítja az 1934-es Európa-bajnokságon nyert két ezüst- és egy bronzérme. Százas rekordja három évtizedig várt a megdöntésre. Hogyan kezdődött sportolói pályafutása, hogyan lett sprinter?

- Az akkoriban rendkívül népszerű középiskolai versenyeken tűntem fel. Testnevelő tanárom hamar felfigyelt arra, hogy gyorsabb vagyok az átlagnál. Életem első 100 m-es versenyét 11.6 mp-cel nyertem. A célbaérkezés után a BBTE legendás híru edzője, Perrich Rezső rábeszélte a rendszeres edzés-



Sir dr. köszönő szavai abból az alkalomból, hogy a MASZ tiszteletbeli elnökévé választották

re. Ez 1928-ban történt és meghatározta sportolói és sportvezetői pályafutásomat. Büszke vagyok rá, hogy e patinás budai klubnak lehettem a tagja és ma is tiszteletbeli elnöke vagyok.

• A berlini olimpián eredményei alapján előkelő helyezésre volt esélye. De közbejött valami, hiszen a magyar csapat vezetőinek feledékenysége miatt majdnem lekészte a rajtot. Hogyan élte meg ezt az esetet? Az ad különös aktualitást a kérdésnek, mert Ön több mint két évtizedig volt a magyar atlétika állami edzője, majd szakfelügyelője. Volt válogatott atlétái ma is nagy hálával emlékeznek szakmai, pedagógiai és emberi gondoskodásáról.

- Jól esik ezt hallani, örülök, hogy a sok nagyszerű versenyző a mai napig is így emlékezik rám. Mindig vallottam, hogy az edző, sportvezető van a sportolóért, és nem fordítva. Berlin. Fájó emlék, de nem hibáztatom az akkori vezetőket, hiszen jót akartak, csak nem sikeredett igazán jól szándékuk. Nagyon jól ment a futás az előfutamok során. Owenszel és Metcalfal, a két klasszis amerikaival (kell-e ezt a két versenyzőt bemutatni?) fej-fej mellett haladtam. A magyar vezetők, hogy nyugodtan pihenhesek, a középfutamra külön autót akartak küldeni. A szándékuk csak szándék maradt. Autóstoppal (lehet, hogy ez is történelmi pillanat) értem be az olimpiai stadionba, ahol (azóta sem fordult elő világverse-

nyen) az indító két percet várt rám, mert tudta, vagy érezte, hogy elő kell kerülnöm. Megérkeztem, hála a starternek el is indultam, de komoly bemelegítés nélkül negyedikként, kiestem a döntőből.

• *Az első atlétikai Eb-n (amint az köztudott, magyar kezdeményezésre jött létre) kitűnően szerepeltünk. Két aranyérem (Kovács József, 110 m gát; Szabó Miklós, 800 m) mellett Kaja bácsi három érme is nagyban hozzájárult a magyar sikerekhez. A 200 m-es döntőben azonban történt valami, ami nem biztos, hogy a Magyar Testnevelési Egyetemen a futótechnika oktatásánál kiemelt szerepet kap. Számomra ez a szituáció a világklasszis atléta és a nemzetközileg elismert sportvezető emberi arcát mutatja. Hogy is volt ez 1934 szeptemberében Torinóban?*

- Sportszakmai szempontból ez valóban rendhagyó eset volt. Az történt, hogy Kovács József, Kléri barátom (a 110 m-es gátfutás győztese) a döntőben a hármas, én pedig a négyes pályán futottam. Kléri nagyokat nyögött, ezt ma is tisztán hallok. Talán hihetetlennek tűnik, de elnevettem magam. Kicsit kiengedtem, bár ezután hatalmas hajrárt vágtam ki, s ha centikre is, de kikaptam a 100 m-en is győztes, holland Bergertől.

Egyébként értem kérdésed sanda szándékát. Egész életemben úgy gondolok egészségesen bohém ember voltam. Mindig igyekeztem emberi lenni és ezt versenyzőimmal, kollégáimmal is éreztettem.

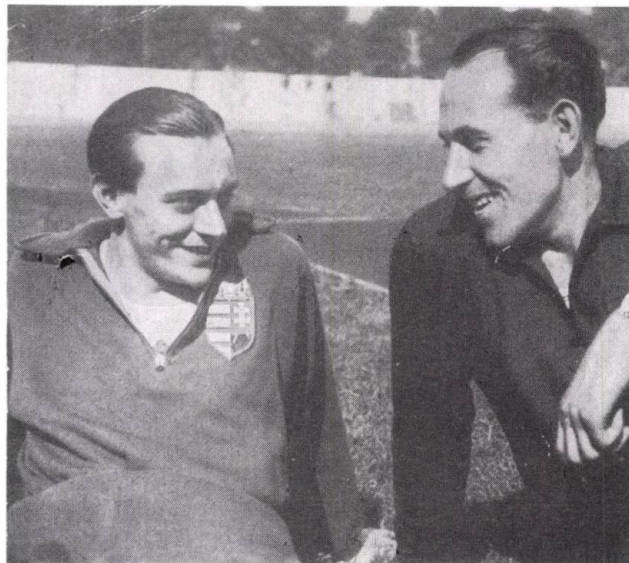
• *A sportsikereken túl, mit adott Önnek az atlétika?*

- Lehet, hogy az életemet. 1949-ben a MAORT-perben (Rákosiék első koncepciók pere) vádlottként börtönbe kerültem. A körülményeket nem kívánom senkinek sem. Egy napon, a kihallgató tiszt behivatott és megkérdezte: "Ön a híres vágtagzó, akit Kajának hívnak?" Innentől kezdve valamivel jobb sorom volt és hamarosan a vádat is elejtették ellenem. Azt hiszem ez kárpótolt Berlinért.

(Lám, a történelem ismétli önmagát. A sportbarátság felülkerekedik a napi politikán! A II. világháború idején, amikor Németország megszállta Jugoszláviát, az ellenállási tevékenységükért letartóztatottak között volt egy válogatott atlétanő is - ma a Szlovén Atlétikai Szövetség nemzetközi referense -. Ő mesélte el e sorok írójának a következő történetet. Egy idő után a foglyokat koncentrációs táborba deportálták, de előtte egyenként döntöttek sorsukról. A hölgyet egy magas rangú német tiszt hallgatta ki, aki megkérdezte: Ön, aki Jugoszlávia távolugróbajnoka volt 1936-ban és részt vett a berlini olimpián?

- Igen, én vagyok.

- Asszonyom, én is ugyanebben az évben nyertem német bajnokságot távolugrásban és képviseltem hazámat az olimpiai játékokon. Ön itt marad." Igaz, börtönben kellett kivárni Jugoszlávia felszabadulását, de a KZ-t, a majdnem biztos halált megsúszta.)



*Egy kis csevegés 1936-ban
a németek 200 m-es bajnokával*

• *Hogyan került kapcsolatba a nemzetközi atlétika szervezeteivel?*

- 1952-ben a MASZ állami edzője lettem. Szakmai és nyelvtudásomnak, valamint a magyar atléták sikereinek köszönhetem, hogy ugyanebben az évben a belgrádi kongresszuson az Európa Bizottság tagjának választottak. 1964-ben tevékenységemet elismerve a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) tanács-tagjai közé kerültem, egy demokratikus választás alapján és húsz éven keresztül a világ legnagyobb sportszövetségében munkálkodhattam. Bár nem voltam jó káder, itthon a szakmai tudásomat (1956-1960 között elvégeztem a TF tanári szakát) a mindenkor sportvezetés elismerte, a napi politikával nem kerültem kapcsolatba.

Az 1980-as évek elején az IAAF keretén belül megalapítottam a Fejlesztési Bizottságot, amelynek vezetője, majd igazgatója lettem. A feladat szép, izgalmas, de nehéz volt. Elsősorban a harmadik világban kellett az atlétikát megismertetni. Az elmaradott országokban megszerveztük az edzők képzését, kidolgoztuk versenyrendszerüket, létrehoztuk a kontinentális bajnokságokat. Az eredmény? Rá kell nézni az elmúlt évek világversenyei eredménylistájára.

• *Szakmai tevékenységét nemcsak a magyar versenyzők eredményei, a nemzetközi atlétikai élet háttérrel való fejlődése bizonyítja, de szakirodalmi munkája is elismerésre méltó.*

- Rendszeresen tanulmányoztam a nemzetközi szakirodalmat, kilenc könyvet írtam. Igyekeztem a nemzetközi szakirodalmat átültetni a magyar terminológiának megfelelően.

• *Az 1956-os melbourne-i olimpia után az emigrálás miatt az egész magyar sport súlyos válságba került. Úgy tudom, Önnek jelentős szerepe volt abban, hogy meglepően rövid időn belül talpraállt sportéletünk.*

- Az 1956-os forradalom és a melbourne-i olimpia egy külön beszélgetést érdemelne. Sok ország, amelynek nem voltak ilyen problémái, felzárkóztak, sőt megelőzték a nagy hagyományokkal rendelkező Magyarországot. Az olimpia után a szétzilált magyar sport újjászervezésében két fontos feladatunk volt. Egyrészt vissza kellett állítani az atlétikában azt a szellemet, amely jellemezte és hihetetlen erőt adott kis országunk nagy sikereihez. A lezüllött edzésmorált helyre kellett állítani, az edzés módszereket újra kellett építeni. Azt hiszem sikerült, hiszen a 60-as olimpia, a 62-es és a 66-os Eb, majd a csodálatosan sikerült 68-as olimpia eredményei bebizonyították, hogy nem voltak feleslegesek a magam és kollégáim erőfeszítései. Másrészt a magyar sportvezetés, többek között engem is felkért, hogy nemzetközi kapcsolatainkat igénybe véve, a nyugaton kallódó versenyzőket próbáljuk rávenni a hazatérésre. Nem lesz bántódásuk, egy feladatuk van, ismét legyenek magyar színekben versenyző sportolók. Én első alkalommal az 1957-es londoni naptáregyeztető konferenciára kiutazva kaptam a felkérést Hegyi Gyulától, az akkori "sportminisztertől", hogy segítsék ez ügyben. Nemcsak atlétákat, hanem más sportágak képviselőit is sikerült rábeszélni a visszatérésre. Sikeres sportpályafutásuk folytatását és biztos civil egzisztenciát köszönhetek tevékenységünknek.

• *Ha olimpiáról beszélgetünk, egy másik "M" betűs város jut eszembe, Mexiko City. Itt Kaja bácsinak különleges feladat jutott.*

- A máig is emlegetett nagy sikerű budapesti Eb után a Nemzetközi Olimpiai Bizottság és az IAAF felkért, hogy segítsen a mexikóvárosi olimpia szervezőbizottságát a játékok atlétikai versenyeinek megszervezésében, lebonyolításában. A jugoszláv Arthur Takács kollégával nem gondoltuk, hogy milyen nagy fába vágjuk a fejszénket. Az történt ugyanis, hogy megérkezésünkkor derült ki, hogy Mexikóban teljesen ismeretlen sportág az atlétika. Ez talán még rendben is lett volna, de ilyen "tradíciókkal" olimpiát rendezni, emberpróbáló feladat a rendezőknek. Nekünk, a rendelkezésünkre álló két év alatt, ez hatványozottabban jelentkezett. Csak a "legegyszerűbb" feladatot, hogy a távolugrógödör homokját minden egyes kísérlet után el kell gereblyézni és nem akárhogyan, több hónapos, izzasztó munkával sikerült megértetni velük. Amúgy a mexikóiak halhatlan barátságosak, jókedvűek és maximálisan együttműködőek voltak.

Úgy érzem, hogy a feladatot sikeresen végrehajtottam. Ezt nem csak a tökéletesen lebonyolított atlétikai versenyek bizonyították, hanem az olimpia alatt rendezett IAAF Kongresszuson 100%-os eredménnyel szavaztak újra a tanács tagjai közé. Tudomásom szerint ilyen szavazati arány azóta sem volt.

• *Apropó, távolugrógödör. A sok izgalmas és érdekes mexikói esemény között volt Önnek egy fantasztikus élménye ezzel az ugrószámmal kapcsolatban. No, nem a gereblyezésre gondolok.*

- Gondolom, Bob Beamon káprázatos ugrására gondolsz. Volt szerencsém közvetlenül a gödör mellett állni, no nem gereblyével a kezemben. Mai napig is hihetetlen számomra, amit ez a szimpatikus atléta produkált. Egyszerűen nem akart leesni, és én, mint az egyik főszervező, már-már arra gondoltam, mi lesz, ha kiugrik a gödörből. Ilyenkor mit ír elő a szabály? Tudtuk, hogy csúcsformában van Beamon, hiszen a selejtezőben, lendítő lábáról elugorva 816 cm-re ért az ominózus homokba. (Azt ugye nem kell magyaráznom, hogy mit jelent a két láb felcserélése az ugrás szempontjából. Az akkori világcúcs 835 cm volt.)

Na, de 890?! Ez fantasztikus eredmény volt. A fekete bőrű fiú, amikor megtudta az eredményt, rosszul lett, nem akart tovább versenyezni. Végül versenyzőtársa rábeszélésére még egy kísérletet tett - ezzel is megnyerte volna az aranyérmet.

• *Hosszú versenyzői és sportvezetői pályafutása során, a magyar atléták közül kiket tart a legkiemelkedőbbeknek?*

- Életem során fantasztikus teljesítményeknek voltam szemtanúja. A magyar atléták közül sok világlklasszis versenyzővel volt kapcsolatom, mint állami edző, illetve később sportvezető. A rengeteg klasszis közül kettőt kell kiemelnem, akik világcúccsal nyertek olimpiát. Az egyik Csermák József, aki Tapolcáról került a világ élére kalapácsvetésben és 1952-ben Helsinkiben aranyérmet nyert, a másik káprázatos siker Németh Miklós nevéhez fűződik, aki 1976-ban, Montreálban nyert első, világrekordot érő kísérletével a gerelyhajítók küzdelmében.

• *Minek tulajdonítható, hogy a magyar sportdiplomata, elsősorban a különböző nemzetközi sport-szervezetekben, ilyen fontos beosztásokat viseltek és viselnek? Említhetném a nemzetközi olimpiai mozgalmat, az alapító atyák közül Kemény Ferencet, vagy Schmitt Pált, aki jelenleg a NOB alelnöke.*

De maradjunk az atlétáknál. Stankovits Szilárd, Misángyi Ottó, dr. Sir József, Gyulai István, dr. Nyerges Mihály és a néhány hete EAA-alelnöknek választott Schulek Ágoston. Nem sok ország, az IAAF 206 tagországa közül csak nagyon kevés büszkélkedhet egy ilyen névsorral. Mi lehet ennek az oka?

- A kérdésed érdekes, elgondolkodtató és nem könnyű rá válaszolni. Biztos szerepet játszik benne a magyar nép sportszeretete, identitásunk keresése, szaktudásunk...

• *...no és a jó lobbizás is...*

- Az is fontos, hiszen ezek a pontok, amelye-

ket betöltöttünk, illetve barátaim ma is nemzetközi közmegegyezésre ellátnak, túlhaladnak a sportdiplomácia keretén.

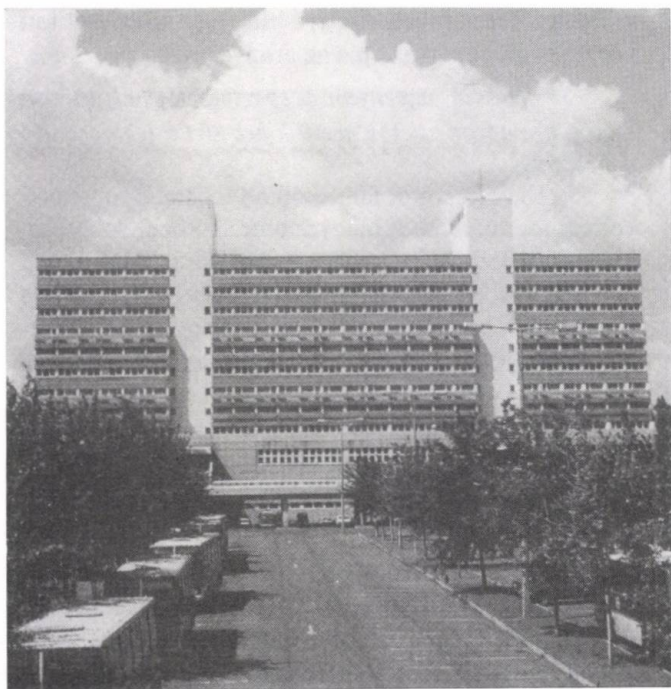
Én külön kiemelném ebből az általad felsorolt névsorból Stankovits Szilárdot. Elévülhetetlen szerepe volt az Európai Bizottság (az EAA elődje) létrehozásánál. Hosszú, sikeres munkát folytatott az atlétikai Európa-bajnokságok megrendezéséért. Az angolok és az északi országok ellenállása ellenére 1934-ben Torinóban megrendezték az első Eb-t. Ugyanilyen erőfeszítések árán 1938-ban már a nők is salakra léphettek Bécsben az érmekért. Itt Kádárné Csák Ibolya a kontinens legjobb magasugrónője lett, 36-os olimpiai bajnokságát követően. Érdekesség, hogy atlétikában az első szexbotrány is ehhez az Eb-hez fűződik és a magasugráshoz. A versenyben győztes német Dora Ratjenről a vizsgálatok során a Német Atlétikai Szövetség a következő jelentést adta ki: "a nevezett hölgy nem jogosult hölgyversenyen

indulni".

Visszatérve Stankovitsra, ő nagy szaktekintélynek örvendett, kitűnő diplomata volt. Fontosnak tartotta, hogy gondoskodják utódai kineveléséről. Ezt a gondolkodását én is fontosnak tartottam és gondolom ennek is köszönhető a maiak (Gyulai, Nyerges, Schulek) fontos beosztása.

Még valamit nem szabad elfelejteni, hogy a kérdésedre teljesebb választ adjak. Mi magyarok sok kitűnően, példaértékűen rendezett atlétikai világversenynye voltunk házigazdái. Egy-egy ilyen verseny sikeres megrendezése sokat segített szakembereink nemzetközi elismerésében. Nem véletlen, hogy 1998-ban Budapest, 1966 után másodszor is Eb-t rendezhet.

• Nagyon köszönöm a beszélgetést. A magyar atlétabarátok nevében igen kellemes, szeretetteljes karácsonyi ünnepeket és egészségben, boldogságban, no és magyar atlétasikerekben gazdag új esztendőt kívánok!



HOTEL STADION***

H-1148 Budapest, XIV., Ifjúság útja 1-3.

Telefon: (36-1) 251-2222

Telex: 22-5685

Telefax: (36-1) 251-2062

A hotel a Népstadionhoz és a város legnagyobb sportcsarnokához - a Budapest Sportcsarnokhoz - fekszik közel. A városközpont metróval 8 perc alatt érhető el.

Egyágyas szobák: 10

Kétágyas szobák: 357

Lakosztályok: 10

Szerviz:

Telefon

TV

Minibár

Klíma

Rádió

Parkolási lehetőség

Szuvenir

Egyéb szolgáltatások:

Uszoda

Szolárium

Szauna

Bowling

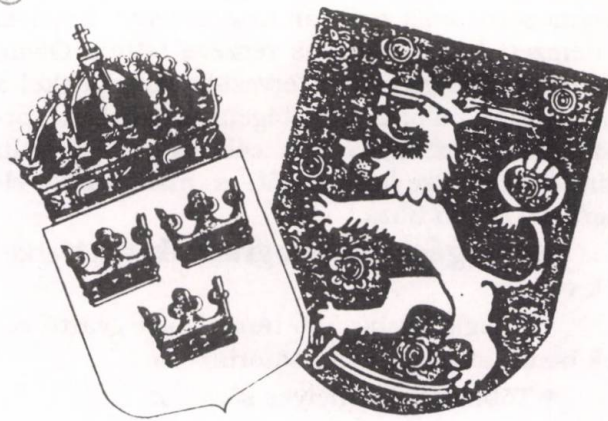
Étterem és Ételtár

Drink Bár

Pub

HOGYAN LEHET 45 EZER NÉZŐT KICSALOGATNI EGY VERSENYRE?

AD



A recept egyszerű: keríts elő 2-2.5 millió dollárt, vásárolj össze a világ legjobb atlétáit, önts nyakon kellő propagandával és garantált a siker! De mi a teendő, ha "csak" egy nemzetek közötti válogatott viadalról van szó és a két ország versenyzői nem tartoznak a világ élvonalába?

A megoldás kulcsa továbbra is kétszerkettő: vedd figyelembe a két ország hallatlan sportszeretetét, a viadal több évtizedes hagyományát, amely kiemelt nemzeti ügy. És még egy nem elhanyagolható tényezőt nem szabad elfelejteni. A fantasztikusan jól eltervezett és végrehajtott marketingmunkát.

A következőkben szeretnénk ismertetni az *Atlétika* olvasóival az 1995. évi Finnország-Svédország nemzetek közötti atlétikai viadal szervezését, lebonyolítását.

Hogy miért pont ezt a versenyt választottuk? A válogatott találkozók presztízse elkopott (hol vannak a legendás, az egész sportvilág által nagy érdeklődéssel kísért USA-Szovjetunió viadalk. Hazai példát is sorolhatnánk: magyar-angol, magyar-csehszlovák stb.). Egyedül csak a finn-svéd évenként ismétlődő párharc jelent kivételt ebben a negatív folyamatban.

A másik ok, ami a cikk megírására ösztönzött, hogy az említett verseny nézőszáma 1989-92 között drasztikusan, 40 ezerről 12-14 ezerre csökkent(de szívesen látnánk ennek a felét a nyári Permit versenyünkön).

Északi rokonaink elkeseredés helyett komoly marketingmunkába fogtak. Ennek eredményeként három év alatt a nézőszámot 40-45 ezerre tornázták fel.

Mielőtt a szervezés kulisszatitkaival megismertetnénk a kedves olvasót, röviden arról, hogyan jutottunk e "titkok" birtokába.

Az elmúlt év augusztusában az Európa Unió Sportbizottsága támogatásával a Finn Sportintézet nemzetközi sportszervezői és sportvezetői nyári egyetemet szervezett. A kurzuson

hét ország, huszonöt sportszakember aspiránsa vett részt. A Magyar Testnevelési Egyetemet a három hetes tanfolyamon öt hallgató képviselte.

A nyári egyetemenek kettős célja volt. Egyrészt szorosan kapcsolódott az 1997-ben, Lahtiban megrendezésre kerülő világjátékok (97' WG) szervezéséhez. A nem olimpiai sportágak világtalálkozója ez a nagyszabású rendezvény. Így az előadások során számunkra kevésbé vagy egyáltalában nem ismert sportágakkal találkoztunk. Természetesen a hagyományos sportágak mellett gyakorlatban is megismertettek bennünket a "homályosokkal" (finn baseball /pasépaló/, korfball, kötélhúzás, bocska vagy petanque, netball, ugróasztal, ejtőernyőzés, füstball, gyorsgörcs, golf, bűvárúszás, fallabda stb.).

Másrészt nagy hangsúlyt fektettek az úgynevezett "önkéntes" mozgalom megismertetésére, amelyre a finn sport épül. Egy szűk állami sportvezetői réteg és a világversenyekre készülő sportolók edzőin kívül, minden egyéb sporttal kapcsolatos tevékenységet (edző, szervező, vezető, versenybíró stb.) az "önkéntesek" végeznek, anyagi ellenszolgáltatás nélkül.

A tanfolyam Lahti közelében, Vierumäki-ben, a Finn Sportintézet csodálatos környezetben elterülő, minden tekintetben kitűnően felszerelt edzőtáborában került megrendezésre. Az előadók sportáguk nemzetközileg elismert edzői, vezetői, valamint nagy világversenyek rendezői voltak. Az intézmény sportszakemberek képzésének is helyt ad, egyben mindenki számára nyitott rekreációs központ is.

Több jelentős sporteseményen, elsősorban nemcsak nézőként is részt vettünk. Kuopio-ban, az 1995/96. évi síugró világkupa első, nyári versenye, a Finnország-USA női jégkorongmérkőzés, és a már említett finn-svéd atlétikai viadal tartozott a programba.

Akkor térjünk is rá cikkünk alapvető témájára, hogy hogyan lehet néhány év alatt közel háromszorosára növelni a nézőszámot.

A szervezők első lépésként a verseny új imázsát építették fel. Egy nagy, összetársadalmi megmozdulásnak szánták az eseményt, amelyet a nemzeti kultúra fontos részévé tettek. Olyan kiegészítő programokat terveztek, amelyekkel a társadalom különböző rétegeit és minden korosztályát célozták meg. A cél egyértelmű volt: mindenki érezze jól magát, s maradandó élménnyel térjen haza.

A kiegészítő programok a következők voltak:

- A legkülönbözőbb termékeket gyártó cégek bemutató és árusító sátorbora.
- Több ezer férőhelyes sörsátor.
- A stadion körfolyosóján a néző szinte a világ összes konyhájának ingyenc falatait megkóstolhatta.
- Az Olimpiai Stadionban, a másnapi verseny színhelyén gyermekolimpia (2-10 évesek) zajlott, volt mini gátfutás (30-40 cm magas gáttakkal), távolugrás, 50 m síkfutás, gerelyhajítás (50 cm hosszú, műanyag gerellyel), aerobics és mini kosárlabda.
- Élelmiszeripari cégek gyermekeknek szánt termékeikből kóstolót rendeztek a szülőknél.

• A viadalt megelőző péntek este, a stadion előtt a legnépszerűbb finn, svéd és néhány nemzetközi sztár közreműködésével könnyűzenei és rapfesztivál.

• A koncert keretében a két ország teljes atlétaválogatottja (a világklasszisok is, pl. Seppo Rätty) tréfás váltóversenyeken mérte össze tudását.

A két nemzet atlétikai találkozásáról, amelyet évente hol az egyik, hol a másik országban rendeznek meg, a következőket lehet összefoglalóan elmondani:

• A belépőjegyeket egyrészt a klubokon keresztül, másrészt telefonos szolgálat útján lehetett megrendelni 1995 januárjától.

• A médiákban, illetve közterületeken többhónapos propaganda-hadjárat folyt az esemény felvezetésére.

• A nézők tökéletes tájékoztatására, a hangosbemondó mellett három (amelyből kettőt csak a versenyre telepítettek) óriási kivetítőtábla szolgált. A találkozóra készült animációs film buzdította szurkolásra a jelenlévőket.

• Versenyszámonként három-három atléta indult. A név szerinti bemutatásnál a finneket orkánszerű taps és üdvölgzés, a svédeket ugyanilyen erejű füttykoncert fogadta.

• Az egyes versenyhelyszíneken három sárga (svédek) és három kék (finnek) gömb jelezte a verseny állását.

• A zuhogó eső és annak ellenére, hogy a tv mindkét nap élő, egyenes adásban közvetített, az eseményt 40-45 ezer néző tekintette meg, akik latin-amerikai hangulatot teremtve, nagy szakmai hozzáértéssel követték figyelemmel a küzdelmet.

• A válogatott összezsapást végül a finnek nyerték nagy fölényrel.

• A viadal, ahogy Jukka Kunas úr, a marketingcsoport tagja ismertette velünk, nyereséggel zárult.

• Az esemény költségvetése 13 millió (1992-ben 4 millió) finn márkát tett ki (1 FIM=30 Ft). Ebből 5 millió szponzorálásból, 5 millió a belépőjegyekből, a fennmaradó rész tv-jogdíjakból, illetve az árusításokból tevődött össze.

• A marketingmunkát egy ötfős csoport végezte. A csoport tagjai különböző nagyvállalatok atlétabarát munkatársai közül kerültek ki.

A recept tehát adva van, most már lehet főzni! 1998-ig közel három év áll rendelkezésre, hogy megpróbáljuk utánozni északi rokonainkat!

**Pignitzky Péter
Pignitzky Dorottya**

Az ország legnagyobb
SZILVESZTERI HÁZIBULIJA
december 31-én 20 órától hajnalig a
BUDAPEST SPORTCSARNOKBAN

Hangulatfelelősök:

Alvajárók, Beethoven, Carpe Diem,
Erica C., Hip Hop Boyz,
Kiki, Old Boys, Republic,
Szandi, Szulák Andrea

LÉZERSHOW, TŰZIJÁTÉK

A programot az A3 TV élőben közvetíti

Jegyek elővételben kaphatók a helyszínen
és minden ismert jegyirodában
Információ: 252-2515, 252-3962

Dacból lett edző

Sikeres évet zárt az Ózdi DIAC

Sikerekben gazdag atlétikai évadot zárt ebben az évben az Ózdi Diák és Ifjúsági Atlétikai Club. Főleg gyaloglói jeleskedtek az egyesületnek. Ennél a szakágnál most kezd beérni a tudatos szakmai munka. Az eredményes idény kapcsán kerestem fel Daru Mihály edzőt, akit lehet nem szeretni, kritizálni, de amit csinál, azt nem lehet nem észrevenni. Elmondása szerint tulajdonképpen dacból lett edző, amikor közel egy évtizeddel ezelőtt gúnyosan megsértették. Irodájában, vagy ahogy a Mester nevezi "alkotóműhelyében" az eddig megszerzett trófeák között beszélgettünk.

• Hogyan érzi magát az atlétikai évad befejeztével?

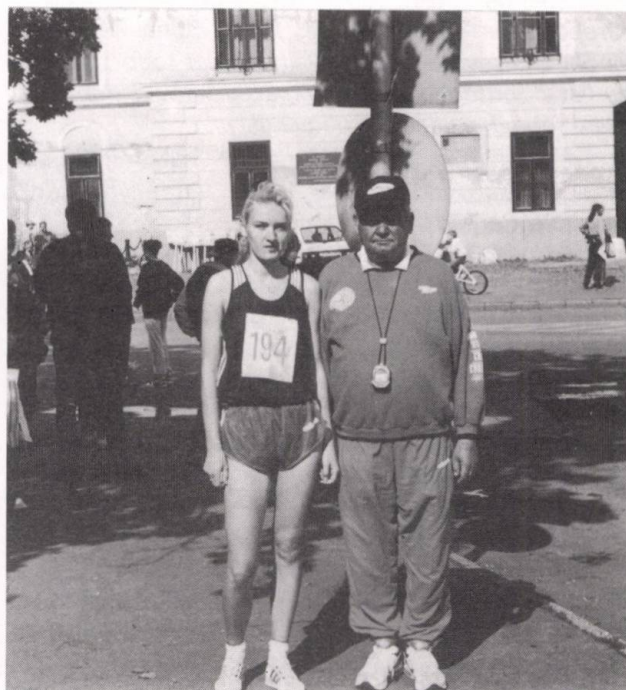
- *Fáradtan, de nagyon boldogan.*

• Értékelje az ÓDIAC 1995. évi eredményét.

- "Nagy év, nagy menetelés!", "Sporttörténelmi tett!", "Négy bajnoki aranyérem!" Ezek a fő jellemzői ennek az évnek. Így az összegzés egyszerűnek tűnik, de hosszú volt az út addig, amíg ide eljutottunk. Nem járok messze az igazságtól, amikor az eredménytáblázatot nézve azt mondom, hogy 1995 edzői pályafutásom csúcsa. A megszerzett négy aranyérem, az ugyancsak négy-négy második és harmadik hely, valamint a további helyezések, a bajnoki, nemzetközi minősítési pontszámunk (510 pont - a szerk.) egy nyolc éves tudatos szakmai munka eredménye.

• Versenyzői elé mindig magasabb célokat tűz ki. Saját magával szemben állít-e fel értékrendet?

- Ha ezt nem tenném, nem tudnék eredményt elérni. Az idén két célkitűzésem volt. Az egyik az, hogy a hagyományainkhoz híven a hazai bajnokságban érmekeket, helyezéseket szerezzünk, a másik pedig, hogy az ifjúsági Eb-n a beválogatott versenyző a legjobb nyolc között végezzen. Örömmel elmondhatom, hogy mindkét célkitűzést sikerült megvalósítanunk.



Mester és tanítvány, Daru Mihály és Jánosi Anett az évi Ipoly Gyalogló Gálán

• Milyen szakmai és pénzügyi háttérrel rendelkezik az ÓDIAC?

- Kezdem azzal, hogy amióta edző vagyok, nemcsak beszélek az utánpótlás neveléséről, hanem nagyon komolyan művelem is. Ha nem ezt teszem, akkor most nem lenne sikeres 1995. Itt van Jánosi Anett, akivel kislány korától foglalkozom. Korosztályos bajnokságot nyert, és így jutott el az ifjúsági Európa-bajnokság hatodik helyezéseiig. A női gyaloglás fennállása óta nemzetközi versenyen ilyen helyezést magyar versenyző még nem ért el, véleményem szerint sporttörténelmi tettet hajtott végre. Ezzel a hatodik helyezéssel 29 év után szerzett Eb-helyezést magyar gyalogló. (Utoljára 1966.-ban Kiss Antal ért el Eb hatodik helyezést. - a szerk.) Rátérve a pénzre elmondhatom, hogy abból mindig kevés van. Mivel az ÓDIAC-nak hitele és becsülete van, így támogatója is van. Akik minket támogatnak, tudják, hogy a pénzüket az élő sportra fordítjuk. Működésünkhöz az ózdi önkormányzat adja a legtöbb pénzt, de közel negyven szponzor támogat több-kevesebb összeggel. Meg is köszönöm a támogatásukat, azt is, hogy bíztak bennünk. Meggyőződhetek róla, hogy jó helyre került a pénzük.

• Az év értékelésekor név szerint kikkel elégedett?

- Jánosi Anett, Kakas Krisztina, akik az idén is szerepeltek a válogatottban. Füstí Edina kétszeres bajnok, ő a jövő embere. Rajtuk kívül több tehetséges fiatal bontogatja szárnyait, akikről rövid időn belül hallani fognak az atlétika kedvelői.

• Az atlétika palettáján Daru Mihály mindig színes egyéniség volt vezetőként és versenybíróként. Hogyan lett edző?

- Huszonöt éve foglalkozom atlétikával. Voltam szakosztályvezető, versenybíróként számtalan hazai és nemzetközi versenyen vettem részt és kezdettől fogva én vagyok az ózdi gyaloglóbajnokságok főrendezője. Sok-sok élmény, siker mellett volt részem bosszúságban, no meg betartásban is. Voltak, akik nem tudták elviselni lelkesedésemet. A betartás, az irigység volt az indító ok. Dacból, bosszúból lettem edző. Úgy érzem, megérte.

• Vannak-e segítői?

- Igen, egy kis csapattal dolgozom. Jánosi felkészítésében például Kiss Antal szaktanácsadó és dr. Henczel József orvos segített ellenszolgáltatás nélkül. Nagy részesei a sikerek.

• Ilyen sikeres évad után milyen elismerésben részesültek?

- Jánosi Anett pénzjutalmat kapott a polgármestertől, és gratuláltak neki a kézilabdázók és a labdarúgók. Kájel Árpád Kft igazgató, egyik támogatónk adott még anyagi elismerést Jánosinak. Ennyi! Sajnos a városi sportvezetéstől még egy köszönő levelet sem kaptunk, úgy látszik, ők másképp értékelték teljesítményünket!

• Ezek szerint a sikeredző semmilyen elismerésben nem részesült?

- Semmiben, még egy kézfogásban sem.

• Egy személyes kérdés: milyen ember Daru Mihály edző?

- Egy közismert slágerrel válaszolok: "Szeretnek is, meg nem is...". Ezt így kell tudomásul venni. Eredményeimmel, hibáimmal vagyok a Daru Misi.

Hanyiszkó István

HÍRLAPELŐFIZETÉS

Olcsó, kényelmes, biztonságos

A hazai és külföldi lapok legszélesebb választékát
kínálja az ország legnagyobb terjesztője, a
Magyar Posta RT.
Hírlapüzletági Igazgatósága



500 hazai és több, mint 10.000 féle külföldi lapra fizethet elő a
Magyar Posta Rt. Hírlapüzletági Igazgatóságán (1846 Budapest, Pf. 863),
a Hírlapelőfizetési Irodában (Budapest XIII., Lehel u. 10/a.).
Kérésére a katalógust már lemezen is rendelkezésére bocsátjuk.



AD

1995. ÉVI SZABADTÉRI VILÁGRANGLISTA

NŐK

Lezárva: 1995. november 12.**Összeállította: Csiki György**

A férfiakhoz hasonlóan, a szebbik nem képviselői is sikeres évet zártak. Kétségkívül színesítette a palettát a rúdugrás és a kalapácsvetés bevezetése, mellyel végérvényesen megtörtént a hölgyek "egyenjogúsítása" a dob- és ugrószámokban. A világbajnokság versenyprogramjában a 3000 m-t az 5000 m-es síkfutás váltotta fel, és egyre többen köröznek az atlétikai pályákon a 2000 m-es akadályfutásban. Hol van már az az idő, amikor a szakemberek a 800 m-es táv bevezethetőségéről, egészségügyi ártalmairól vitatkoztak?!

A világranglista hű tükrre az eltelt esztendőnek, mutatja a fejlődést, ami kisebb-nagyobb hullámvölgytől eltekintve szinte folyamatos, de sajnos mutatja azt a jelentős távolságot is, ami a női szakágak többségében a magyar atlétikát a világtól elválasztja.

A legjobbak huszas listáit a New York-i maratoni futás napján zártuk. A göteborgi világbajnokság műsorán szereplő számokon kívül - a teljesség igényével - szerepeltetjük a rúdugrók, kalapácsvetők és a 3000 m-es síkfutók rangsorát is.

A hölgyek világcúcslistája igen hosszúra sikeredett ebben az esztendőben. Csalóka a kép: bár a tíz férfi rekorddal szemben a nők 26 ízben szárnyalták túl a korábbi legjobb teljesítményt, az esetek 80%-ában az említett két új versenyszám atlétái jeleskedtek. Igazán réginek talán csak a 400 m-es gátfutás tekinthető, amelyben az amerikai Kim Batten Göteborgban ért el feledhetetlen világcúcsot, egy századmásodperccel megelőzve honfitársát, Bufordot. Az ukrán hármassugró, Inessza Kravec megirigyelte férfi kollégája, a brit Jonathan Edwards csodálatos vb-produkcióját és a hálás svéd közönséget 41 cm-es (!) rekordjavítással örvendeztette meg.

Egy világcúcs

hazai földön is született a cseh Daniela Bartová révén, aki az egyre népszerűbbé váló salgótarjáni ugrógálán tett rá - Bubka módszere szerint - újabb egy cm-t saját rúdugró-teljesítményére. Ez volt a tizedik rekordjavítása ebben az évben!

Az év szabadtéri világcúcsai

Vb-számok			
5000 m	14:36.45	F. Ribeiro (POR)	07. 22. Hechtel
400 m gát	52.61	K. Batten (USA)	08. 11. Göteborg
Hármas	15.50 (+0.9)	I. Kravec (UKR)	08. 10. Göteborg
10 km gyaloglás	41:29	L. Ramazanova (RUS)	06. 04. Izsevszk
Egyéb számok			
1000 m	2:29.34	M. Mutola (MOZ)	08. 25. Brüsszel
Rúd	406	Szün Caj-jün (CHN)	03. 25. Kanton
	407	Cai Vei-jan (CHN)	04. 29. Hefei
	408	Szün Caj-jün (CHN)	05. 18. Tajjuan
	408	Csung Kuj-king (CHN)	05. 18. Tajjuan
	410	D. Bartová (TCH)	05. 21. Ljubljana
	412	D. Bartová	06. 18. Duisburg
	413	D. Bartová	06. 24. Wesel
	414	D. Bartová	07. 02. Gateshead
	415	D. Bartová	07. 05. Ostrava
	416	D. Bartová	07. 14. Feldkirch
	417	D. Bartová	07. 15. Gisingen
	418	A. Müller (GER)	08. 05. Zittau
	420	D. Bartová	08. 18. Köln
	421	D. Bartová	08. 22. Linz
	422	D. Bartová	09. 11. Salgótarján
	423	Szün Caj-jün	11. 05. Sencsen
Kalapács	66.86	M. Melinte (ROM)	03. 04. Bukarest
	67.08	O. Kuzenkova (RUS)	05. 24. Moszkva
	68.14	O. Kuzenkova	06. 05. Moszkva
	68.16	O. Kuzenkova	06. 18. Moszkva

A listavezetők közel ötven százaléka azonos a tavalyival. A kínai Szün Caj-jün (rúd) és a 4x100 m-es amerikai váltó negyedszer, a mozambiki Mutola (800 m) harmadszor áll megszakítás nélkül az élen. A német Heike Drechsler 1984 óta immár hetedik alkalommal rangelső, bár ehhez minden korábbi esetben jobb teljesítményre volt szüksége.

Kilenc versenyszámban (100 m, 400 m, 10.000 m, 400 m gát, hármas, súly, gerely, hétpróba, 4x100 m) a világbajnokok egyben a listavezetők is. Csak a fehér-orosz Natalja Sikolenko (gerely) és a szíriai Ghada Shouaa (hétpróba) produkálta legjobb teljesítményét Göteborgon kívül.

Az előző évhez viszonyítva a 23 versenyszámból 15-ben jobb az idei rangelső és a 20. helyezett eredménye, a 10. helyen az arány 52% (12). Hat számban soha nem jegyezték fel olyan kitűnő teljesítményt a ranglista 10. helyén, mint 1995-ben (5000 m, rúd, hármas, kalapács, 10 km gyaloglás, 4x400 m). Súlylökésben és diszkoszvetésben viszont utoljára 1975-ben lehetett hasonló eredménnyel a legjobb tíz közé kerülni! A távolugrásra rányomta bélyegét a sztárok (Drechsler, Joyner-Kersey) gyengélkedése, 1981 óta az idei a leggyengébb teljesítmény a lista élén (707 cm). Érdeklenség, hogy e két atléta azonos eredménnyel szerepel a hétpróbázók rangsorában, mindketten Ináncsi Rita mögött!

A női mezőnyben szokatlan, hogy a világranglistán izlandi, szíriai, madagaszkári, mauritiusi, sőt sierra-leonei versenyző nevével is találkozhatunk. A szíriai Ghada Shouaa hétpróbában listavezető, nyert Göteborgban és a mini vb-nek tekinthető götzisi versenyen is. Ez utóbbin - a 800 m kivételével - valamennyi számban egyéni rekordot javított.

Meglepő, de az 5000 m-es síkfutás listáján a japánok és az amerikaiak nem képviseltetik magukat. Hiába keresünk amerikai gerelyhajítót, már tavaly sem tudtak a legjobb húsz közé kerülni. Egy ország legkirívóbb fölénye a gyaloglásban érzékelhető, ahol hat orosz hölgy képezi a 10 km-es táv élmezőnyét!

A világranglista korelnökét, az 1500 m-en ötödik orosz Podkopajevát (43 éves) 27 év választja el az 1979-es évjáratú kínai Li Lei-től (400 m gát) és a francia Poissonnier-től (rúd). További érdekesség, hogy az amerikai Gwen Torrence 1994 után idén is mindhárom sprintszámban a legjobbak közé került. A francia Pérec a 400 m síkfutás elsőse mellett sikeresen

mutatkozott be gáton is. Néhány próbálkozás után - kezdetleges gátvételekkel is - az örökranglista 8. helyére küzdötte fel magát!

A férfiakkal ellentétben, a nőknél koncentráltabb az élmezőny. Míg az előbbieknél 71 nemzet képviselteti magát a huszas világranglistán, a hölgyek 54 országot reprezentálnak. Ebből 29 európai, 11 afrikai, 8 amerikai, 5 ázsiai, 1 óceániai (Ausztrália).

A gyaloglás kivételével valamennyi szakágban csökkent öreg földrészünk részaránya. Ugyanez a viszszaesés jellemzi Ázsia női atlétikáját is. Ebben nyilvánvalóan döntő momentum, hogy a kínaiak idén kevesebbet versenyeztették híres futónőiket. Talán Atlantára készülnek, de lehet, hogy csak a sűrű doppingkontrollt nem kedvelik.

Jelentősen előreléptek az amerikai és különösen az afrikai kontinens atlétái. Az előbbieknél a karibi térség helyezettjeinek gyarapodása szembetűnő, az utóbbiaknál a hosszútávfutók fejlődése. Nem elképzelhetetlen, hogy pár év múlva az afrikai futólányok éppen úgy átveszik a vezető szerepet, mint tették azt férfi kolégáik. Intő jel, hogy míg tavaly 3000 m-től a maratoni távig összességében hat helyezéssel rendelkeztek, addig idén háromszor annyian kvalifikálták magukat a legjobbak közé.

A világranglistán a magyar atlétika reprezentánsai lényegében nem változtak. Ináncsi Rita - világbajnoki bronzérmesünk - hétpróbában megőrizte tavalyi 6. helyezését. Zsigmond Kinga és Urbanikné Rosza Mária az előző évinél jobb teljesítménnyel szerepel az idei rangsorban, illetve a lista 21. helyén.

Név	Versenyszám	Ranglistahelyezés 1994.	1995.
Ináncsi Rita	hétpróba	6.	6.
Urbanikné Rosza Mária	10 km gyaloglás	14.	16.
Zsigmond Kinga	gerely	17.	(21.)
Ináncsi Rita	távol	19.	(29-31.)

Bár nem került a legjobb húsz közé, említést érdemel a rúdugró Szabó Zsuzsanna 25. helyezéseivel és Földingné Nagy Judit, aki a versenydíj első felében az orlandói és a párizsi maratoni versenyen diadalmaszkodott, októberben pedig megnyerte a Párizs-Versailles között megrendezett 16 km-es futóviadalt, ahol 29.000 résztvevő állt rajthoz.

• 100 m

10.84 (+1.4)	Torrence Gwen	65	USA
10.85 (+1.4)	Ottey Merlene	60	JAM
10.90 (+1.4)	Privalova Irina	68	RUS
11.01 (+2.0)	Pintuszevics Zsanna	72	UKR
11.02 (+1.3)	Gaines Chryste	70	USA
11.03 (+0.8)	Guidry Carlette	68	USA
11.04 (+0.6)	Paschke Melanie	70	GER
11.04 (+1.9)	Devers Gail	66	USA
11.06 (+1.9)	Cuthbert Juliet	64	JAM
11.09 (+1.2)	Echols Sheila	64	USA
11.09 (+1.4)	Thanou Katerina	75	GRE
11.10 (+1.8)	Hill D'Andre	73	USA
11.12 (+1.2)	Fynes Savathea	74	BAH
11.14 (+1.5)	Girard Patricia	68	FRA
11.15 (-0.4)	Gainsford Melinda	71	AUS
11.15 (+0.9)	Onyali Mary	68	NGR
11.16 (+2.0)	Lesova Jekatyerina	74	RUS
11.17 (-0.8)	Allen Liliana	70	CUB
11.18	Voronova Natalja	65	RUS
11.19 (+1.2)	Ferguson Debbie	76	BAH

1994. évi 1. 10.77
10. 11.12
20. 11.23

Magyar rangelső:

11.55 (+1.1) Barati Éva 68 Houvé-Schwechter

• 200 m

21.77 (-0.3)	Torrence Gwen	65	USA
21.87 (0.0)	Privalova Irina	68	RUS
21.93 (+1.0)	Ottey Merlene	60	JAM
22.33 (-2.6)	Gainsford Melinda	71	AUS
22.36 (+1.0)	Malcsugina Galina	62	RUS
22.38 (+1.0)	Onyali Mary	68	NGR
22.45 (+0.8)	Knoll Silke-Beate	67	GER
22.45 (0.0)	Guidry Carlette	68	USA
22.48 (+1.6)	Cuthbert Juliet	64	JAM
22.50 (+1.7)	Freeman Cathy	73	AUS
22.53 (-0.7)	Paschke Melanie	70	GER
22.53 (+1.7)	Tu Hszü-csie	71	CHN
22.56 (+1.1)	McDonald Beverly	70	JAM
22.57 (+0.5)	Young Dannelle	64	USA
22.58 (-1.2)	Trandenkova Marina	67	RUS
22.61 (-1.2)	Lesova Jekatyerina	74	RUS
22.63 (+0.8)	Fynes Savathea	74	BAH
22.67	Ferguson Debbie	76	BAH
22.71 (+0.1)	Pintuszevics Zsanna	72	UKR
22.73 (+0.7)	Allen Liliana	70	CUB

1994. évi 1. 21.85
10. 22.41
20. 22.73

Magyar rangelső:

23.93 (0.0) Barati Éva 68 Houvé-Schwechter

• 400 m *			
49.28	Pérec Marie-Josée	68	FRA
49.43	Yusuf Fatima	71	NGR
49.96	Davis Pauline	66	BAH
50.00	Miles Jearl	66	USA
50.21	Freeman Cathy	73	AUS
50.25	Szpaszova-Georgieva Daniela	69	BUL
50.31	Ogunkoya Falilat	68	NGR
50.47	Poetschka Renee	71	AUS
50.50	Afolabi Olabisi	75	NGR
50.53	Richards Sandie	68	JAM
50.63	Hemmings Deon	68	JAM
50.73	Torrence Gwen	65	USA
50.77	Duporty Julia E.	71	CUB
50.77	Malone Maicel	69	USA
50.84	Collins Michelle	71	USA
50.85	Knoll Silke-Beate	67	GER
50.95	Bonne Idalmis	71	CUB
51.01	Csebikina Tatjana	68	RUS
51.03	Myers Sandra	61	ESP
51.06	Szotnyiková Julia	70	RUS

1994. évi 1. 49.77
10. 50.46
20. 51.21

Magyar rangelső:

53.73 Mádai Mónika 68 Royal-Sped ZAC

• 800 m			
1:55.72	Mutola Maria	72	MOZ
1:56.11	Quirot Ana Fidelia	63	CUB
1:56.21	Holmes Kelly	70	GBR
1:56.53	Djáté-Taillard Patricia	71	FRA
1:56.68	Vriesde Letitia	64	SUR
1:57.76	Gurina Ljubov	57	RUS
1:58.20	Rainey Meredith	68	USA
1:58.28	Grigorjeva Tatjana	72	RUS
1:58.70	Rogacsova Ludmila	66	RUS
1:58.74	Hamilton Suzy	68	USA
1:58.86	Van Langen Ellen	66	NED
1:58.94	Clark Joetta	62	USA
1:58.95	Jongmans Stella	71	NED
1:59.11	Mendes Luciana	71	BRA
1:59.20	Afanaszjeva Jelena	65	RUS
1:59.30	Crooks Charmaine	62	CAN
1:59.42	Wickus Amy	72	USA
1:59.45	Duhnova Natalja	66	BLR
1:59.49	Turner Inez	72	JAM
1:59.57	Jacobs Regina	63	USA

1994. évi 1. 1:55.19
10. 1:59.07
20. 1:59.90

Magyar rangelső:

2:04.57 Varga Judit 76 Haladás VSE

• 1500 m			
3:58.85	O'Sullivan Sonia	69	IRL
4:01.84	Graham Yvonne	65	JAM
4:02.42	Boulmerka Hassiba	68	ALG
4:03.04	Holmes Kelly	70	GBR
4:03.43	Podkopajeva Jekatyerina	52	RUS
4:03.75	Brzezinska Anna	71	POL
4:03.79	Sacramento Carla	71	POR
4:04.23	Boriszova Ludmila	66	RUS
4:04.31	Mirosnyik Szvetlana	68	UKR
4:04.51	Maruseva Margarita	67	RUS
4:04.74	Chalmers Angela	63	CAN
4:05.03	Wysocki Ruth	57	USA
4:05.14	Hamilton Suzy	68	USA
4:05.16	Rogacsova Ludmila	66	RUS
4:05.18	Jacobs Regina	63	USA
4:05.61	Murray Yvonne	64	GBR
4:05.81	Pantjukova Maria	74	RUS
4:06.58	Wyeth Alison	64	GBR
4:06.68	Speights-Henner Julie	70	USA
4:06.84	Radcliffe Paula	73	GBR

* A kínai Tu Hszü-csie Universiadén elért eredménye (50.72) doppinghasználat miatt nem került a listára.

Vegyes versenyen:

4:01.6 Mutola Maria 72 MOZ
4:06.54 Da Fonseca-Wollheim Kristina 72 GER

1994. évi 1. 3:59.10
10. 4:02.15
20. 4:04.72

Magyar rangelső:

4:11.35 Javos Anikó 71 UTE-AKUH

• 3000 m			
8:27.57	O'Sullivan Sonia	69	IRL
8:30.03	Szabó Gabriella	75	ROM
8:37.07	Graham Yvonne	65	JAM
8:40.82	Radcliffe Paula	73	GBR
8:41.42	Csurbanova Olga	65	RUS
8:41.51	Boriszova Ludmila	66	RUS
8:41.99	Ribeiro Fernanda	69	POR
8:42.82	Murray Yvonne	64	GBR
8:43.11	Lokar Claudia	64	GER
8:43.19	Ouaziz Zohra	69	MAR
8:44.05	Brzezinska Anna	71	POL
8:44.53	Barsosio Sally	78	KEN
8:44.64	Griffith Gwen	67	RSA
8:44.70	Meyer Elana	66	RSA
8:45.17	Procaccio Gina	64	USA
8:45.71	Fidatov Elena	60	ROM
8:46.02	Nyenaszeva Viktoria	70	RUS
8:46.25	Pantjukova Maria	74	RUS
8:46.32	Dias Maria Albertina	65	POR
8:47.35	Cheruiyot Rose	76	KEN

1994. évi 1. 8:21.64
10. 8:45.59
20. 8:49.92

Magyar rangelső:

9:03.21 Dóczi Éva 70 VEDAC

• 5000 m			
14:36.45	Ribeiro Fernanda	69	POR
14:41.40	O'Sullivan Sonia	69	IRL
14:44.05	Meyer Elana	66	RSA
14:45.90	Csiang Po	79	CHN
14:49.27	Radcliffe Paula	73	GBR
14:53.08	Vang Csün-hszia	73	CHN
14:53.44	Cheromei Lydia	77	KEN
14:53.77	Ouaziz Zohra	69	MAR
14:53.91	Szabó Gabriella	75	ROM
14:56.94	Murray Yvonne	64	GBR
14:57.65	Tulu Derartu	72	ETH
14:57.79	Cheruiyot Rose	76	KEN
14:59.04	McKiernan Catherina	69	IRL
14:59.56	McColgan Liz	64	GBR
15:00.37	Wyeth Alison	64	GBR
15:01.23	Pantjukova Maria	74	RUS
15:04.13	Guida Maria	66	ITA
15:05.75	Barsosio Sally	78	KEN
15:07.62	Lokar Claudia	64	GER
15:07.91	Graham Yvonne	65	JAM

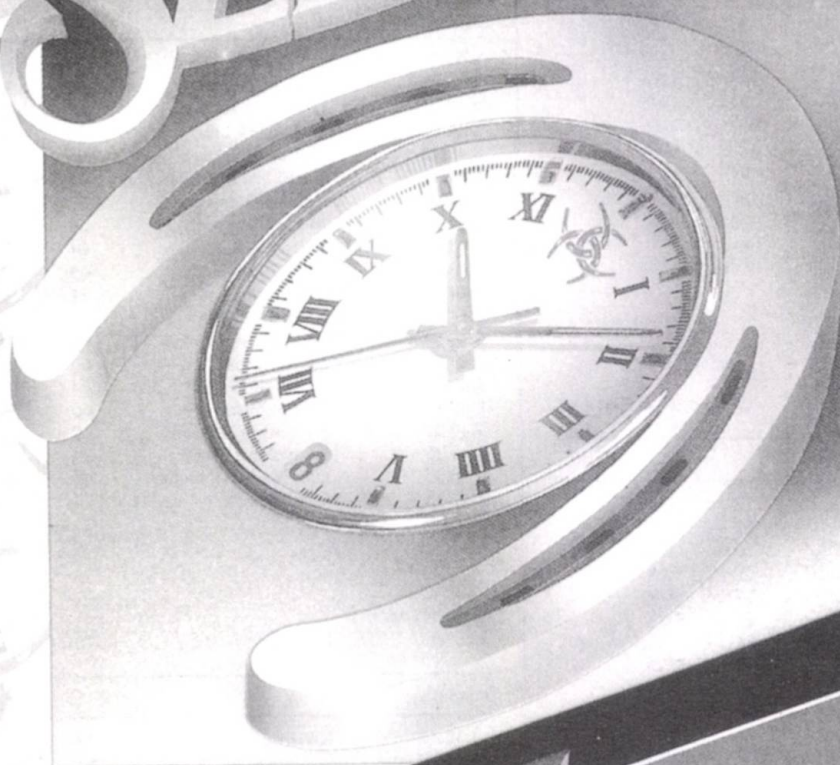
1994. évi 1. 15:05.94
10. 15:14.23
20. 15:24.05

Magyar rangelső:

15:59.02 Dóczi Éva 70 VEDAC

• 10.000 m			
31:04.99	Ribeiro Fernanda	69	POR
31:08.10	Tulu Derartu	72	ETH
31:08.41	McKiernan Catherina	69	IRL
31:17.66	Lorupé Tegla	71	KEN
31:23.24	Vang Csün-hszia	73	CHN
31:23.96	Meyer Elana	66	RSA
31:27.82	Guida Maria	66	ITA
31:31.12	Kataoka Junko	70	JPN
31:40.14	McColgan Liz	64	GBR
31:43.41	Hirojama Harumi	68	JPN

A SZERENCSE



IDŐBEN ERKEFZIK...

SZERENCSEJÁTÉK RT.



31:44.38	Peters Anette	65	USA
31:46.31	Dias Maria Albertina	65	POR
31:47.76	Kimura Jaszuko	76	JPN
31:48.39	Jang Si-ju		CHN
31:52.15	Zsiljajeva Alla	69	RUS
31:54.29	Sandell Annemari	77	FIN
31:55.04	Wessel Kathrin	67	GER
31:57.19	Jennings Lynn	60	USA
31:57.90	Lokar Claudia	64	GER
32:01.23	Ferreira M. Conceicao	62	POR

1994. évi 1. 30:50.34
10. 31:42.14
20. 32:01.91

Magyar rangelső:

33:10.63 Dóczy Éva 70 VEDAC

• Maratoni

2:25:11	Pippig Uta	65	GER
2:26:51	Meyer Elana	66	RSA
2:26:51	Alonso Ana Isabel	63	ESP
2:27:00	Peterková Alena	60	TCH
2:27:24	Kanana Angelina	65	KEN
2:27:29	Gradius Kamila	67	POL
2:27:38	Zsiljajeva Alla	69	RUS
2:27:43	Sobanska Malgorzata	69	POL
2:27:53	Machado Manuela M.	63	POR
2:28:00	Lemettinen Ritva	60	FIN
2:28:06	Lorup Teglá	71	KEN
2:28:17	Maraoui Rakia	67	MAR
2:28:20	Rios Rocio	69	ESP
2:28:43	Statkuvienė Stefania	62	LIT
2:28:50	Okuda J.		JPN
2:28:57	Renders Marleen	68	BEL
2:29:00	Biktajirova Madina	64	BLR
2:29:11	Viceconte Maura	67	ITA
2:29:16	Appell Olga	63	USA
2:29:17	Arimori Juko	66	JPN

Rövidebb pályán (vb):

2:25:39	Machado Manuela M.	63	POR
2:26:25	Catuna Anuta	68	ROM

1994. évi 1. 2:21:45
10. 2:26:26
20. 2:29:16

Magyar rangelső:

2:31:43 Földingné Nagy Judit 65 Győri Dózsa

• 100 m gát

12.44 (-0.8)	Sisigina Olga	68	KZK
12.61 (0.0)	Devers Gail	66	USA
12.69 (-0.8)	Resetnyikova Tatjana	66	RUS
12.74 (+0.1)	Russell Gillian	73	JAM
12.75	Bukovec Brigita	70	SLO
12.78 (+0.9)	Jurkova Lidia	67	BLR
12.81 (-0.3)	Atede Angela		NGR
12.82 (+0.1)	Graudin Julia	70	RUS
12.86 (+0.1)	Baumann Julie	64	SUI
12.86 (-0.3)	Rose Dionne Marie	69	JAM
12.87 (+0.1)	Girard Patricia	68	FRA
12.87 (0.0)	Aladefa Taiwo	71	NGR
12.88 (+1.5)	Ovcsarova Jelena	76	UKR
12.89 (+0.9)	López Aliuska	69	CUB
12.89 (-0.8)	Judakova Natalja	65	RUS
12.90 (+1.5)	Agyepong Jackie	69	GBR
12.91 (-0.3)	Guinaldo Marsha	70	USA
12.92 (+1.5)	Tourret Monique	67	FRA
12.92 (-1.2)	Piquereau Anne	64	FRA
12.92 (+0.2)	Ramalanirina Nicole	72	MAD

1994. évi 1. 12.53
10. 12.78
20. 12.93

Magyar rangelső:

13.57 (+0.4) Bálint Zita 71 Csepel

• 400 m gát

52.61	Batten Kim	69	USA
52.62	Buford Tonja	70	USA
53.21	Pérec Marie-Josée	68	FRA
53.48	Hemmings Deon	68	JAM
54.29	Parris Debbie-Ann	73	JAM

54.57	Farmer-Patrick Sandra	62	USA
54.69	Kurocskina Tatjana	67	BLR
54.86	Meissner Heike	70	GER
54.88	Terescsuk Tatjana	69	UKR
55.01	Rieger Silvia	70	GER
55.16	Nazarova Olga	62	RUS
55.17	Williams Tonya	74	USA
55.20	Edeh Rosey	66	CAN
55.26	Tirlea Ionela	76	ROM
55.30	Li Lei	79	CHN
55.43	Williams Trevaia	68	USA
55.44	Akinremi Omolade	74	NGR
55.65	Ignatyuk Natalja	63	BLR
55.68	Ordina Vera	68	RUS
55.70	Hodaszevics Ludmila	59	UKR

1994. évi 1. 53.33
10. 55.10
20. 55.81

Magyar rangelső:

57.53 Szekeres Judit 66 Sz. MÁV-MTE

• Magas

205	Babakova Inga	67	UKR
203	Motkova Tatjana	68	RUS
201	Astafei Alina	69	GER
201	Kosztadinova Sztéfka	65	BUL
199	Guljajeva Jelena	67	RUS
198	Acuff Amy	75	USA
198	Waller Tisha	70	USA
196	Zilinskienė Nele	69	LIT
196	Sevcik Tatjana	69	BLR
196	Zalevszkaja Szvetlana	73	KZK
196	Henkel Heike	64	GER
196	Haugland Hanne	67	NOR
195	Inverarity Alison	70	AUS
195	Hramova Tatjana	70	BLR
195	Fjodorova Viktoria	73	RUS
195	Topcsina Jelena	66	RUS
195	Quintero Ioamnet	72	CUB
195	Jonckheere Natalie	70	BEL
195	Cadusch Sieglinde	67	SUI
194	Du Plessis Desiré	65	RSA
194	Veneva Venelina	74	BUL
194	Leszeva Szvetlana	67	BUL
194	Wentland Gwen	72	USA
194	Kirchmann Sigrid	66	AUT
194	Zsdanova Jevgenyija	66	RUS
194	Javad Alicia	69	SVK
194	Golodnova Natalja	67	RUS

1994. évi 1. 200
10. 196
20. 194

Magyar rangelső:

190 Fazekas Erzsébet 71 MLTC

• Rúd

423	Szün Caj-jün	73	CHN
422	Bartová Daniela	74	TCH
418	Müller Andrea	74	GER
412	Cai Vei-jan	73	CHN
408	Csung Kuj-king	77	CHN
405	Andrejeva Marina	73	RUS
402	Adams Christine	74	GER
401	Price Melissa	77	USA
401	Rieger Nicole	72	GER
400	Köpernick Daniela	73	GER
400	Mihalcea Gabriela	64	ROM
395	Zubiolo Sophie	73	BEL
395	Cors Tanja	71	GER
390	Abramova Szvetlana	70	RUS
390	Peng Hsziao-min		CHN
385	Zach Janet	75	GER
385	Poissonnier Marie	79	FRA
381	Mládková Sárka	76	TCH
381	Flosadottir Vala	78	ISL

1994. évi 1. 412
10. 390
20. 365

Magyar rangelső:

375 Szabó Zsuzsanna 73 TFSE

(Világgranglista 25.)

• Távol			
707 (+0.4)	Drechsler Heike	64	GER
697 (+1.5)	Kravec Inessza	66	UKR
696 (+1.5)	May Fiona	69	ITA
694 (+1.7)	Caster Nadine	65	FRA
694 (+1.7)	Xantu Niki	73	GRE
693 (+0.1)	Moszkalec Szeptelana	69	RUS
692	Hlopotnova Jelena	63	UKR
690 (+1.9)	Couch Sharon	69	USA
690 (-0.3)	Rubljova Olga	74	RUS
689 (+1.4)	Montalvo Niurka	68	CUB
688 (+0.5)	Prandzseva Iva	72	BUL
686	Olencsenko Vera	59	RUS
685 (+1.1)	Versinyina Viktoria	71	UKR
683	Veltman Maricke	71	USA
683	Perevedenceva Nyina	64	RUS
681 (+1.0)	Musajlova Irina	67	RUS
681 (+1.7)	Tyuhaj Irina	67	RUS
680 (+1.3)	Portuondo Miladys	72	CUB
679 (+1.8)	Szincskukova Jelena	61	RUS
679 (+1.4)	Joyner-Kersee Jackie	62	USA
679 (+0.9)	Ninova Ludmila	60	AUT
679 (+1.4)	Gerhardt Claudia	66	GER
679 (+1.5)	Uccheddu Valentina	66	ITA
1994. évi	1. 749		
	10. 689		
	20. 677		

Magyar rangelső:

671 (+1.9)	Ináncsi Rita	71	Honvéd-Schwechater
------------	--------------	----	--------------------

(Világranglista 29-31.)

• Hármás			
15.50 (+0.9)	Kravec Inessza	66	UKR
15.18 (+0.3)	Prandzseva Iva	72	BUL
15.08 (+1.4)	Birjukova Anna	67	RUS
14.90 (+1.2)	Laszovszkaja Inna	69	RUS
14.88 (-0.2)	Csen Jolanda	61	RUS
14.80 (+0.4)	Petrescu Rodica	71	ROM
14.76 (+0.9)	Csisztjakova Galina	62	RUS
14.66 (-0.8)	Hansen Ashia	71	GBR
14.43 (+1.1)	Carrillo Laiza	68	CUB
14.38 (+0.9)	Kaspárková Sárka	71	TCH
14.35 (+2.0)	Vu Ling-mei	73	CHN
14.34 (+0.6)	Echevarria Eloina	61	CUB
14.31 (+0.6)	Montalvo Niurka	68	CUB
14.31 (+0.6)	Musajlova Irina	67	RUS
14.29 (+1.9)	Blazevica Jelena	70	LAT
14.28	Kajukova Natalja	66	RUS
14.27 (+1.1)	Paredes Concepción	70	ESP
14.25 (+1.8)	Gurejeva Zsanna	70	BLR
14.25 (-0.2)	Hudson-Strudwick Sheila	67	USA
14.25 (+1.7)	Zsen Zsüj-ping	76	CHN
14.24 (-1.0)	Szokova Maria	70	RUS
1994. évi	1. 14.98		
	10. 14.36		
	20. 14.12		

Magyar rangelső:

13.38 (+1.1)	Vaszi Tünde	72	Honvéd-Schwechater
--------------	-------------	----	--------------------

• Súly			
21.22	Kubernuss Astrid	70	GER
20.53	Neimke Kathrin	66	GER
20.07	Huang Csi-hung	65	CHN
20.06	Korzsanyenko Irina	74	RUS
19.79	Szuj Hszin-mej	65	CHN
19.75	Fedjusina Valentyina	65	UKR
19.58	Price-Smith Connie	62	USA
19.56	Mitkova Szeptela	64	BUL
19.43	Vu Hszian-csun	72	CHN
19.42	Csang Liu-hong	69	CHN
19.30	Pavlis Viktoria	69	UKR
19.25	Csang Zsi-jing	73	CHN
19.24	Hudorozskina Irina	68	RUS
19.21	Hammer Grit	66	GER
19.13	Ju Juan	74	CHN
19.12	Storp Stephanie	68	GER
19.11	Cumba Yumeleisis	75	CUB
19.09	Pagel Ramona	61	USA
18.85	Althouse Valcyta	74	USA
18.80	Csurovics Danijela	74	YUG

1994. évi 1. 20.74
10. 19.81
20. 18.98

Magyar rangelső:

15.72	Vörösné Herth Hajnal	59	Építőök
-------	----------------------	----	---------

• Diszkosz			
69.68	Bergmann Mette	62	NOR
69.20	Wyludda Ilke	69	GER
68.84	Zvereva Ellina	60	BLR
66.86	Szadova Natalja	72	RUS
66.86	Csernyavszkaja Olga	63	RUS
65.14	Jatcsenko Irina	65	BLR
64.62	Grasu Nicoleta	71	ROM
64.42	Martén Maritza	63	CUB
64.08	Costian Daniela	65	AUS
63.90	Vizaniari Lisa Marie	71	AUS
63.86	Csao Csi	74	CHN
63.22	Angelova Atanaszka	72	BUL
63.18	Machado Teresa	69	POR
62.90	Boit Cristina	68	ROM
62.90	Katewicz Renata	65	POL
62.84	Hechavarria Barbara	66	CUB
62.62	Filimonova Ludmila	71	BLR
62.62	Bao Dong-jing	73	CHN
62.58	Boyer Edie	66	USA
62.30	Goormachtigh Jacqueline	70	NED

1994. évi 1. 68.72
10. 65.72
20. 62.32

Magyar rangelső:

56.22	Tóthné Csöke Katalin	57	Bp. Erőmf
-------	----------------------	----	-----------

• Kalapács			
68.16	Kuzenkova Olga	70	RUS
66.86	Melinte Mihaela	75	ROM
65.24	Sosimenko Debbie	74	AUS
64.96	Szudak Szeptelana	71	BLR
64.90	Shaw Lorraine	68	GBR
64.58	Mathes Simone	75	GER
63.20	Fjodorova Alla	66	RUS
62.06	Konsztantinyina Tatjana	70	RUS
61.36	Kuznyecova Olga	70	RUS
61.06	Poljanszkaja Viktoria	71	RUS
60.80	Kunyickaja Natalja	71	UKR
60.78	Gubkina Ludmila	73	BLR
60.68	Lobcova Okszana	74	RUS
60.12	Beyer Inga	74	GER
59.56	Fournier Caroline	75	MRI
59.20	Serina Szeptelana	71	RUS
58.98	Münchow Kirsten	77	GER
58.92	Earl-Givan Alexandra	70	USA
58.40	Fitts Sonja	70	USA
58.30	Malakova Olga	71	UKR

1994. évi 1. 67.34
10. 59.92
20. 57.42

Magyar rangelső:

55.42	Divós Katalin	74	SZAC '93
-------	---------------	----	----------

• Gerely			
71.18	Sikolenko Natalja	64	BLR
68.42	Nerius Steffi	72	GER
67.16	Hattestad Trine	66	NOR
67.06	Rivero Xiomara	68	CUB
66.28	Stone Joanna	72	AUS
66.00	Uppa Taina	76	FIN
65.94	Damaske Tanja	71	GER
65.80	McPaul Louise	69	AUS
65.34	Ivakina Jekatyerina	64	RUS
65.22	Tilea Felicia	67	ROM
65.16	Ingberg Mikaela	74	FIN
65.04	Rantanen Heli	70	FIN
64.88	Renk Silke	67	GER
64.72	Isaila Claudia	73	ROM
64.68	Strasek Renata	72	SLO
64.64	López Isel	70	CUB
64.58	Tolkkinen Heli	73	FIN
64.38	Jeppesen Jette Ö.	64	DEN
64.10	Li Lei	73	CHN
63.96	Reichardt Yvonne	73	GER

1994. évi 1. 71.40
10. 64.62
20. 62.74

Magyar rangelső:

63.82 Zsigmond Kinga 64 FTC
(Világranglista 21.)

• Hétpróba

6715	Shouaa Ghada	73	SYR
6617	Braun Sabine	65	GER
6604	Tyuhaj Irina	67	RUS
6583	Moszkalec Szvetlana	69	RUS
6527	Guthrie-Gresham Diane	71	JAM
6522	Ináncsi Rita	71	HUN/H.-Schwech.
6478	Blohina Tatjana	70	RUS
6375*	Joyner-Kersee Jackie	62	USA
6375	Drechsler Heike	64	GER
6374	McNair Jamie	69	USA
6363	Beer Peggy	69	GER
6354	Carter Kym	64	USA
6354	Blair Kelly	70	USA
6342	Lebegyenko Jelena	71	RUS
6340	Barber Eunice	74	SLE
6306	Cardenas Regla	75	CUB
6299	Lewis Denise	72	GBR
6284	Vosztrikova Irina	70	RUS
6283*	Nathan DeDee	68	USA
6280	Atroschenko Anzsela	70	BLR

1994. évi 1. 6741
10. 6371
20. 6274

• 10 km gyaloglás

41:29	Ramazanov Larisza	71	RUS
41:30	Ivanova Olimpiada	70	RUS
41:50	Arsinceva Jelena	71	RUS
41:55	Sztankina Irina	77	RUS
41:58	Gruzinova Jelena	67	RUS
42:01	Kovalenko Tamara	64	RUS
42:04	Sidoti Annarita	69	ITA
42:11	Aljusenko Nyina	68	RUS
42:16	Perrone Elisabetta	68	ITA
42:18	Saxby-Junna Kerry	61	AUS
42:19	Gao Hong-miao	72	CHN
42:20	Nyikolajeva Jelena	66	RUS
42:20	Essayah Sari	67	FIN
42:26	Giordano Rossella	72	ITA
42:34	Szajko Jelena	67	RUS
42:34	Urbanikné Rosza Mária	67	HUN/Besabai AC
42:35	Cibulskaja Valentyina	68	BLR
42:38.3**	Liu Hong-ju	75	CHN
42:40.4**	Feng Hai-szia	73	CHN
42:53	Vojevodina Jelena	71	RUS

1994. évi 1. 41:38
10. 42:43
20. 43:16

• 4x100 m

42.12	USA	Mondie-Milner, Guidry, Gaines, Torrence
42.25	JAM	Duhaney, Cuthbert, McDonald, Ottey
42.49	RUS	Voronova, Malcsugina, Trandenkova, Lesova
42.56	FRA	Singa, Bangué, Girard, Combe
42.74	BAH	Clarke, Ferguson, Fynes, Davis
42.83	GER	Paschke, Lichtenhagen, Knoll, Becker
43.42	COL	Mera, Palacios, Rodriguez, Brock
43.43	NGR	Tombiri, Idehen, Opara-Thompson, Onyali
43.71	FIN	Kemila, Hermesniemi, Suomi, Koivula
43.90	GBR	Richardson, Murphy, Jacobs, Thomas
43.92	NED	
44.08	CUB	Ferrer, López, Perez, Allen
44.19	CHN	
44.19	TCH	Musinska, Benesova, Obdrzalkova, Suchovska
44.21	AUS	
44.27	ITA	Ardissonne, Tuzzi, Gallina, Levorato
44.35	UKR	Sevcsuk, Fomenko, Balahonova, Puha
44.42	BUL	

* Megengedettnél erősebb hátszéllal elért eredmény.
** Pályán elért eredmény.

44.44 GHA
44.65 SUI

Donders, Simasotchi, Wüest, Haug

1994. évi 1. 42.45
10. 43.51
20. 44.63

Magyar rangelső:

45.48 HUN Ináncsi R., Szabó G., Barati, Vaszi

• 4x400 m

3:22.24	RUS	Csebikina, Goncsarenko, Zaharova, Andrejeva
3:22.39	USA	Graham, Stevens, Jones, Miles
3:23.71	JAM	Williams, Frazer, Campbell, Richards
3:23.84	GER	Kisabaka, Janke, Kuschmann, Rohländer
3:25.42	NGR	Ogunkoya, Afolabi, Akinremi, Yusuf
3:25.50	GBR	Neef, Llewellyn, Hanson, Oladapo
3:25.88	AUS	Naylor, Poetschka, Gainsford, Freeman
3:26.27	TCH	Kostovalova, Benesova, Formanova, Fuchsova
3:26.32	CUB	Morales, McLeon, Bonne, Duporty
3:26.43	UKR	Fomenko, Moroz, Lenszkaja, Rurak
3:27.11	FRA	Bevis, Dorsile, Elien, Pérec
3:29.14	CHN	
3:29.39	ITA	Carbone, Spuri, Perpoli, de Angeli
3:29.65	BLR	Kazak, Kuprijanovics, Kurocskina, Duhnova
3:31.71	ESP	Lahoz, Myers, Bravo, Reyes
3:32.80	ROM	
3:33.43	IND	
3:33.68	RSA	
3:33.77	COL	Brock, Robledo, Rodriguez, Restrepo
3:33.88	BRA	dos Santos, Silva, Figueiredo, da Silva

1994. évi 1. 3:22.27
10. 3:29.11
20. 3:33.39

Magyar rangelső:

3:39.20 HUN Petráhn, Varga, Balazsic, Gróf
(ifjúsági válogatott)

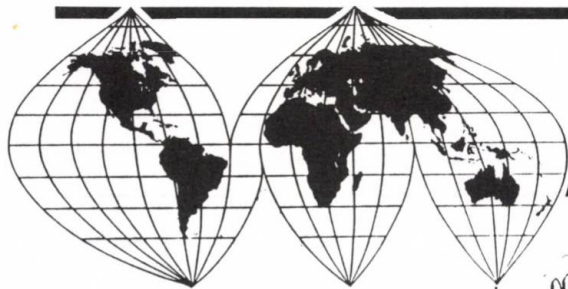
Vásároljon kedvező áron közvetlenül az importőrtől:

- ENDRESS áramfejlesztőt 800 W-850 KW-ig, vízpumpát, zagyszivattyút, garázsajtónyitót, hőlégbefűvőt
- HONDA áramfejlesztőt, vízpumpát
- MAST zagyszivattyút, olajszivattyút robbanásbiztos kivitelben
- TECALEMIT olajleszívót, olajadagolót
- VAX porszívót, szőnyeg- és kárpittisztítót
- Szigetelőszalagot
- Szívó és nyomó gégecsövet minden méretben
- Magnézium-karbonátot sportolóknak

Információ: VALEX KFT
8060 Mór, Kodály Z. u. 9. Pf.: 62
Tel/Fax: 22/407852, 22/407321

CASTROL minőségi kenőanyagok mintaboltja
VALEX KFT 1058 Budapest, József krt. 76.

Tel/Fax: 06/1/1331544
Tel/Fax: 22/407852
Tel/Fax: 22/407321



HÍRCSOKOR

A 27 éves hármassugró **Vaszilij Szokov** júniusban Moszkvában az orosz bajnokságon tiltott szer szedésén érték. Szokov 1991-ben negyedik volt a vb-n, 1994-ben 17.43 m-rel a világranglista hatodik helyén szerepelt, s ugyanebben az évben a fedett-pályás Eb-n harmadik helyet ért el. Az IAAF szabályai szerint három hónapos eltiltás vár rá. Az angol súlylökő, **Guy Marshallt** egy májusi versenyen ellenőrizték, de rá négyéves eltiltás vár, mivel mind az A-, mind pedig a B-próbája pozitív lett. Az angol atlétikát nem éri érzékeny veszteség: Marshall legjobb teljesítménye 16.00 m volt...



A távolugró **Larry Myricks** (39 éves), aki az 1987-es vb-n és az 1988-as olimpián bronzérmet nyert, valamint **Trinette Johnson** (24 éves), az 1993-as ranglista hatodik helyezettje, nem indulhatnak az atlantai olimpián. Az amerikai szövetség (USATF) négy évre eltiltotta mindkét atlétát, mert nem voltak hajlandók alávetni magukat a doppingellenes határozatnak. A szövetség elutasította a fellebbezésüket.

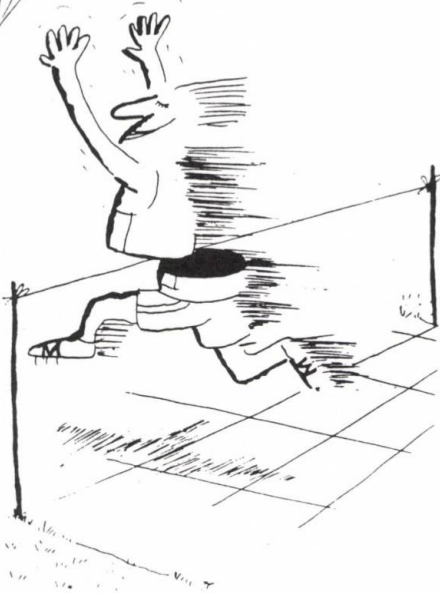


A 27 éves **Hassiba Boulmerkát**, a kétszeres 1500 m-es világbajnoknő különleges megtiszteltetés érte. **Juan Antonio Samaranch**, a NOB elnöke által vezetett zsűri az algériai sportlónő a "Gran Premio de Asturias" díjjal tüntette ki, amely rendkívül rangos kitüntetésnek számít. A díjat 1987 óta a sportban szerzett érdeméért adják.



Nastja Ryshich (18 éves), aki 1995-ben 3.80 m-rel a világ harmadik legjobb junior rúdugrója, megkapta a német állampolgárságot. A korábban orosz állampolgár atlétalány apjával, **Vladimirrel** edz, aki **Andrej Tiwontschik**nek és **Andrea Müller**nek is az edzője.

30



Minden idők legeredményesebb rúdugrója, **Szergej Bubka** utazási irodát nyitott Stockholmban. A "Sergej Bubka International Travel AB" egykori svéd sztárokkal, a teniszező **Björn Borg**gal és a jégukrist **Börje Salming**gal fog együttműködni. A legnívósabb sportrendezvényekre, mint például az olimpiai játékokra, a világbajnokságokra, angliai, olasz vagy brazil labdarúgó-mérkőzésekre, továbbá az USA-ba az NBA profi kosármecseire való utazások szervezésére specializálódnak.



Vang Csün-hszia nem védte meg Göteborgban világbajnoki címét. Edzője, **Csiang Zuo-mei** kijelentette, hogy a 3.000 és 10.000 m-es világcsúcstartónő inkább az 1996-os atlantai olimpiára készül. Vangnál jelentős formaromlás volt megfigyelhető, miután múlt ősszel szakított edzőjével, az igencsak vitatott módszerekkel dolgozó **Ma Jun**-rennel.



A 28 éves **Paul Ereng**, 800 m-en Szöulban olimpiai győztes és fedett-pályás világbajnok, 1996-ban Atlantában újra rajthoz akar állni. A kenyai futó Budapestre tette át székhelyét, ahol is dr. **Spiriev Bozsida**r szárnyai alatt készül a közelgő olimpiára. Erre a lépésre az edző inspirálta, aki

fia, **Spiriev Attila**, az ismert menedzser révén került kapcsolatba **Ereng**gel. "Az utóbbi három év sérüléseit kihevertem és teljesen fellelkesültem" - mondta **Ereng**.



Juan Antonio Samaranch, a NOB elnöke semmilyen ígéretet sem tett még az olimpiai menetrend változásával kapcsolatban a 400 m-es világbajnok **Michael Johnson**nak lausanne-i beszélgetésük során. "Jelenleg nincs új szempont, de még megvitatjuk ezt a kérdést", nyilatkozta **Brad Hants**, **Johnson** menedzsere a 200 és 400 m-en tervezett atlantai kettős rajtról. Az IAAF már megengedte **Johnson**nak, hogy a 200 m-es középdöntő és a 400 m-es döntő között 1.45 óra helyett 2.35 óra pihenőidő legyen. **Johnson** viszont azt szeretné elérni, hogy a 400 m-es versenyt fejezzék be, mielőtt a 200 m elkezdődne, ugyanis azt állítja: "az a szám, amelyikben nem indulok, nevetséges lesz".



A 73 éves dr. **Hans Axmannt**, az Európai Veterán Atlétikai Szövetség (EVAA) elnökét Párizsban a "Plaque of Merit"-díjjal tüntették ki. Az európai atlétika ezen legnagyobb kitüntetésével a bajnokságok szervezésében, a veteránsport megteremtésében és Kelet-Európa sportjának a változások utáni újjászervezésében elért eredményeit értékelték.



Atlanta minden idők legnagyobb szabású nyári olimpiáját akarja megrendezni és az eddigi legnagyobb és legszebb olimpiai fáklyát bemutatni. Néhány órával azután, hogy a szervezőbizottság főnöke, **Billy Payne** Athénban ismertette a fáklya-tervet, a **Peter Mastrogiannis** tervezte prototípust Atlantában a sajtó képviselői is láthatták. A fáklya 81 cm hosszú és 1.6 kg súlyú, a korábbi nyári játékokat szimbolizáló 22 alumínium csövet két aranyszínű sárgaréz abroncs tartja össze. A közepében elhelyezett

fogantyú hikorifából készült (ez a legelterjedtebb fa Georgia államban). A körülbelül 40 percig égő fáklyába belevésték valamennyi olimpiai város nevét. A mintegy 10.000 fáklyát darabonként 414 dollárért állítják elő. Ugyanennyi férfi és nő futó viszi jövőre az olimpiai lángot Los Angelesből Atlantába, Amerikán keresztül és utána mindenki megveheti a "saját" fáklyáját.



Az 1985-ös és 1986-os mezeifutó-világbajnoknő, a 29 éves **Zola Budd-Pieterse** vissza akar térni a futópályára. A dél-afrikai futónő, aki 1988-ban egészségi okok miatt vonult vissza az élsporttól, jövő év őszére jelentette be visszatérését: "Ha minden jól megy, ismét futok. Maratonit, utcai versenyt és amikor teljesen fitt leszek, akkor a hosszabb távokat is a pályán". Az 1986-os Eb negyedik helyezette 3.000 m-en visszatérését tulajdonképpen az idei mezeifutó-világbajnokságra tervezte, de első terhesége váratlanul közbeszólt.



Linford Christie (35 éves), a még aktív 100 m-es olimpiai győztes a jamaikai **Juliet Cuthbert**nek, Barcelona 100 és 200 m-en ezüstérmes sportlónőjének segít felkészülni választott hazájában, az Atlantában rendezendő olimpiai játékokra. "Teljesen kikészít", mondta Cuthbert a jamaikai születésű Christievel való eddigi közös munkájukról. "Egész életemben nem emeltem összesen annyi súlyt,

mint a legutóbbi időben." **Juliet Cuthbert** szerint honfitársa, **Merlene Ottey** is az angol sportolóval való közös munkát tervezi.



A nyolcszoros olimpiai aranyérmes **Carl Lewis** attól fél, hogy Atlantában az olimpiai menetrend megakadályozhatja további érmek gyűjtésében. A jelenlegi időbeosztás szerint a távolugrás fináléja egyidőben van a 200 m-es döntővel. **Lewis** menedzsere, **Joe Douglas** az IAAF központját kérte, hogy a két versenyt különböző időpontokban bonyolítsák le. Így védené mindkét számban indulhatna.



Atlanta 1996

A 21 éves **Andrea Müllert**, Németország rúdugró-csúcstartóját meghívták a távoli Kínába. A sportlónő és edzője, **Vladimir Ryshich** október 30-án repült Frankfurtból először Hongkongba, s onnan tovább Kínába, hogy ott egy rúdugróversenyen vegyen

részt. A kínaiak rajta kívül meghívták még a világcsúcstartó **Daniela Bartovát**, az egyik legjobb amerikait, **Melissa Price-t**, a román **Gabriela Mihalceát** és a belga **Sophie Zubiolot**.



A londoni **Sunday Times** szerint az angol olimpiai csapat egykori orvosa, **Jimmy Ledingham** anabolikát írt fel az azóta visszavonult sprintereknek, **Drew McMasternek** és **David Jenkinsnek**, valamint megmutatta azt is, hogyan lehet kijátszani a doppingkontrollt. "Azért tettem ezt, mert tudtam, hogy a melletted levő pályán futó is tele volt pumpálva drogokkal", mondta **Ledingham** egy magnószalagra vett beszélgetésen.



A **Los Angeles Times** tudósítása szerint **Göteborg** gátfutó világbajnoka, **Gail Devers** felépült sérüléséből és az 1996-os atlantai olimpián a 100 m-es síkfutásban és 100 m gáton is rajthoz akar állni.



A **New York Marathon** 1994-es és 1995-ös női győztese, a 24 éves kenyai **Tegla Loroupe**, 1996-ban az olimpián nem a 42.195 km-es távon, hanem 10.000 m-en tervezi az indulását. Ezzel szemben a férfi győztes, **German Silva** szívesen rajthoz állna maratoni futásban az olimpián, amennyiben sikerül legyőznie Mexikóban az erős hazai ellenfeleit.



Az Európai Atlétikai Szövetség legutóbbi kongresszusán, Párizsban olyan határozat született, hogy 1996-tól kétévente Gyalogló Európa Kupát rendeznek. Ugyancsak itt határozta el a testület, hogy a 23 éven aluli korosztály számára az EK helyett Európa-bajnokságot fognak rendezni, az elsőre 1997-ben kerül majd sor.

Amennyiben a fenti események megrendezésére volna hazai érdeklődő, a Magyar Atlétikai Szövetségben vagy az EAA frankfurti központjában kaphat bővebb információkat!

BAJNOKI PONTVERSENY '95

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	Összp.
UTE-AKUH	-	-	150	321	66	181	-	75	30	140	178	327	-	794	32	-	1407.5	-	164	95	73	-	214	168	-	4415.5
Honvéd-Schwechater	-	6	46	252	-	44	62	27	15	75	12	387	75	727	12	76	1037.5	-	218	-	42	64	-	102	180	3459.5
VEDAC	42	21	108	114	45	263	-	105	95	135	110	186	-	501	56	-	480	-	45	-	190	-	188	180	-	2864
IFSE	3	60	4	276	-	-	-	-	-	240	-	160	-	650.5	-	-	467.5	-	226	-	9.5	-	49	-	-	2145.5
PAC	30	27	24	51	52	34	-	34	-	412.5	-	167	40	569	14	-	165	-	138	-	68	-	194	64	45	2128.5
Sz. MÁV-MTE - SzVSI	-	-	96	39	14	18	-	21	-	65	-	88	-	245	186	-	220	-	-	65	71	-	199	69	-	1988
DMTE-DSI	-	-	138	183	-	66	-	-	-	-	81	187	45	465	138	-	340	-	20	25	94	-	113	9	-	1904
NyVSC-NySI	15	-	66	69	167	94	45	-	-	65	78	243	-	626	-	28	95	-	-	-	55	27	157	37	-	1867
SZAC '93	-	-	12	57	331	-	-	-	-	285	-	-	-	477	-	-	475	-	-	-	13	-	76	-	-	1726
Haladás VSE	-	15	20	54	99	24	-	-	-	135	-	158	-	417	-	-	390	-	54	-	13	-	78	30	-	1487
Csepel SC	-	-	116	126	15	107	-	9	-	-	113	4	-	474.5	-	-	450	-	-	-	34	-	-	34	-	1482.5
ARAK	-	-	64	78	14	88	-	64	-	80	12	65	40	446	-	-	315	-	-	-	35	-	21	70	55	1447
Békéscsaba	-	30	30	6	-	-	-	15	70	-	8	-	220	396	-	80	135	52	40	15	55.5	6	61	84	35	1338.5
KSI	33	-	168	57	-	104	-	-	-	-	24	145	-	304	112	-	87.5	-	-	-	100	-	107	36	-	1277.5
Royal Sped-ZAC	54	-	86	159	-	-	-	-	-	-	-	317	-	200	44	-	350	-	-	-	41	-	-	-	-	1251
FTC	-	-	24	63	97	4	-	21	35	205	12	24	-	177	46	-	210	-	-	-	101	-	124	8	-	1151
BVSC	-	-	-	-	-	330	-	35	190	-	86	-	-	-	-	-	160	-	-	180	-	-	-	-	-	981
Favorit	15	-	48	57	11	4	-	5	-	140	-	53	-	181	76	-	85	-	42	-	76	-	132.5	4	-	927.5
KSC	-	53	68	27	-	41	-	-	-	-	-	105	-	143	96	-	-	-	108	-	75	-	134	2	-	852
SzTE	-	-	62	6	51	12	39	5	-	115	-	21	120	151	10	60	20	36	-	-	7	-	17	10	110	852
ELTE Tk.	9	21	-	34.5	-	-	-	-	-	300	-	65	-	224	-	-	75	-	9	-	-	-	21	-	-	758.5
BEAC	-	-	-	67.5	-	-	33	-	-	45	-	-	45	115	-	52	220	-	-	-	-	21	-	-	125	723.5
SzVSE	-	-	-	-	-	59	-	63	-	-	-	5	95	145.5	-	20	-	-	-	40	35	21	58	41	55	645.5
Tatabányai SC	-	-	84	60	-	11	-	8	-	-	-	21	-	224	52	16	-	28	16	-	80	-	14	30	-	634
Diósgyőri AC	-	-	20	12	-	-	-	-	-	-	-	134	75	89	-	112	-	12	-	-	14.5	38	-	-	100	606.5
SKDASE	-	18	16	48	-	15	-	-	-	-	15	60	-	132	-	-	165	-	59	-	2	-	-	7	-	537
MTK	-	-	20	51	-	95	-	-	-	-	35	80	-	95	-	-	110	-	-	30	2	-	-	-	-	518
Vasas SC	-	-	8	33	21	9	-	25	-	-	52	30	-	149	12	-	45	-	21	-	15	-	-	91	-	511
Hunyadi DSE	-	-	18	-	-	58	-	17	190	-	18	-	-	48	-	-	-	-	-	-	11	54	-	34	-	448
Soproni SI	-	-	80	18	-	30	-	15	-	60	-	46	-	89	-	-	15	-	-	-	51	-	40	-	-	444
Győri Dózsa	12	-	26	-	-	25	-	-	-	-	55	84	-	59	-	-	60	-	-	35	35	-	-	46	-	437
Ikarus BSE	-	-	14	-	-	17	-	-	-	-	-	65	-	203	36	-	20	-	-	-	9	-	67	5	-	436
Dunaújvárosi AC	-	77	8	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	98.5	20	-	-	-	126	-	14	-	66	-	-	430.5
GEAC	6	-	-	-	-	12	-	-	-	-	15	67	35	31	12	52	-	84	-	-	56	-	-	9	-	370
MLTC	-	-	-	27	21	-	-	-	-	-	-	14	-	-	14	-	175	-	-	-	70.5	-	29	-	-	350.5
MAFC	-	-	-	24	-	25	-	-	-	-	74	-	-	52	-	-	-	-	-	65	-	-	-	100	-	340
Kaposvári Építők	-	-	34	54	20	4	-	-	-	-	-	-	-	77.5	-	-	70	-	20	-	-	-	-	36	-	315.5
DVSE	-	-	40	-	-	-	-	30	-	20	-	20	-	60	8	-	-	-	-	45	7	-	83	-	-	313
Soroksári TE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	104	-	-	-	-	-	63	-	87	-	-	276
Szombath. Tk.	-	-	-	-	15	-	-	25	-	32.5	-	-	-	126	-	-	25	-	-	5	-	-	-	27	-	255.5

BAJNOKI PONTVERSENY '95

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	Összp.
III. ker. TVE	-	17	10	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	69	-	-	35	-	60	-	-	-	42	-	-	254
Palotai SAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	20	-	-	150	-	-	-	3	-	-	-	-	243
AC Szekszárd	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	13	-	66	22	-	-	-	30	-	5	-	8	-	-	238
DEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	44	-	-	110	-	-	-	-	-	-	-	-	224
Gyulai SE	-	-	6	-	-	3	-	-	-	-	-	62	-	115.5	-	-	-	-	-	10	11	-	-	-	-	207.5
Kiskunhalasi ATE	-	-	-	-	-	11	-	-	-	60	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	47	20	-	-	-	198
KBSK	-	-	-	-	-	8	25	-	-	-	-	-	65	28	-	-	-	-	-	-	10	7	-	-	45	188
Csepeli HC '94	-	-	14	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	91	-	-	70	-	-	-	3	-	-	-	-	185
Spartacus	-	-	16	36	-	3	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	30	-	18	-	7	-	12	-	-	167
Ipoly Walking Club	-	-	-	-	-	-	56	-	-	-	-	-	10	54	-	-	-	-	-	-	19	18	-	-	-	157
SporTolna (Szekszárd)	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	18	-	66	-	-	15	-	-	-	18	-	-	20	-	143
Kiskunfélegyházi H.	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	49	34	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	136
PVSK	-	-	2	27	-	20	-	35	-	-	6	5	-	9	-	-	25	-	-	-	-	-	-	6	-	135
Tamási SzSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	77	-	34	-	-	135
Vitalitás (Bgyarmat)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	110	-	-	-	15	-	10	-	-	135
Érdi VSE	-	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	30	14	-	-	-	24	-	7	-	27	-	-	134
Salgó Öblös	-	-	-	-	-	55	-	-	-	-	30	-	-	4	-	-	30	-	-	-	7	-	-	-	-	126
Mezőtúr	-	-	-	-	14	2	-	1	-	5	-	-	-	35	28	-	-	-	-	-	11	-	15	12	-	123
ÓDIAC	-	-	12	-	-	-	27	-	-	-	-	-	15	41	-	-	-	-	-	-	3	25	-	-	-	123
Törökszentmiklósi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	62	-	-	-	-	-	31	-	11	-	-	113
Postás SE	-	-	12	3	-	3	-	16	15	-	-	-	-	42	-	16	-	-	-	-	-	-	-	5	-	112
MVSC	-	-	-	-	-	9	-	9	-	-	-	5	-	66	-	-	-	-	-	5	7	-	-	9	-	110
Juhász Gyula Tk.	-	-	-	9	-	-	-	-	-	30	-	-	-	40	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	104
Reménység (Vác)	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	48	-	7	-	-	-	-	93
Micro	-	-	-	30	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	90
Bercsényi DSE	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	34	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88
Nagykőrösi Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	7	-	-	-	-	87
Esztergomi AC	-	-	20	12	-	9	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	23	-	-	-	-	85
Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	85	-	-	-	-	-	-	-	-	85
CVSE	-	13	6	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	19	14	-	-	-	21	-	6	-	-	-	-	82
Erőmf SE Bp.	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	55	-	-	-	-	-	-	-	-	82
MEAFK	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	27	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81
Vaker SE (Izsák)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	80
ASE	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	6	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	79
Békési DAC	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	10	21	12	-	-	-	-	14	6	-	3	-	-	79
Hatvani KVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	18	-	-	-	31	-	20	5	-	-	-	78
OBK	-	-	-	6	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	66
Marathon (Kaposvár)	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	57
Kőszegi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	36	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	56
Hevesi SE	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	15	-	-	-	12	-	-	-	-	55

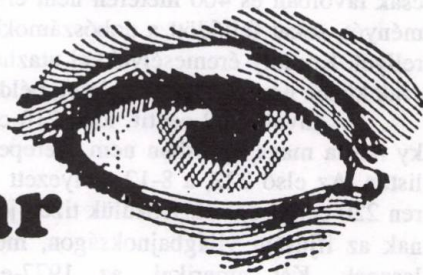
[illegible]

BAJNOKI PONTVERSÉNY '95

Jelölés: 1. = fedettpályás váltóbajn., 2. = fedettpályás váltóbajn., 3. = fedettpályás ifjúsági bajn., 4. = fedettpályás bajn., 5. = téli felnőtt és ifj. dobóbajn., 6. = mezőfutó-bajn., 7. = ifj. és serd. A hosszútávú gyaloglóbajn., 8. = országúti váltóbajn., 9. = maratoni bajn., 10. = felnőtt ügyességi CsB, 11. = 10.000 m-es bajn., 12. = váltóbajn., 13. = 20 és 10 km gyaloglóbajn., 14. = junior, ifj. és serd. A bajn., 15. = serd. B többpróbabajn., 16. = junior 20 és 10 km gyaloglóbajn., 17. = országos bajn., 18. = junior 35 km-es gyaloglóbajn., 19. = felnőtt, junior, ifj. és serd. A többpróbabajn., 20. = félmaratoni bajn., 21. = serd. B bajn., 22. = fiatalok gyalogló CsB, 23. = ifj. és serd. B ügyességi CsB, 24. = kismaratoni bajn., 25. = 50 km gyaloglóbajn.

Megjegyzés: A versenyzők igazolási szabályzata értelmében 1994. április 18-tól egy bajnoki idényben egy versenyző csak egy szakosztály színeiben szerezhethet bajnoki pontot (kivételez képeznek az egyetemi, főiskolai felvételt nyert, illetve végzett, vagy sorkatonai szolgálatra behívott, illetve leszerelt versenyzők).

Ifjúsági 10-es világranglista -



magyar szemmel

A jövő évben az ifjúsági atlétikai világbajnokságot az ausztráliai Sidney-ben, a 2000-es olimpia városában rendezik meg. A nagy távolság és a várhatóan magas költségek miatt nyilván csak kisebb létszámú magyar csapat fog majd szerepelni a vb-n. Kik lehetnek fiataljaink közül erre a legesélyesebbek? Ebből a szempontból érdekes tanulmányozni a Londonban havonta megjelenő *World Junior Athletics News* című lap táblázatát, amely 1995. szeptember 30-ai érvénnyel tartalmazza az ifjúsági atléták ez évi tizes világranglistáját. Öt versenyszámban találunk magyar versenyzőket a legjobbak között. Versenyszámonként mutatjuk be a helyezéseiket, és ami nagyon lényeges, hogy születési évük alapján a jövő évi ifjúsági világbajnokságon való indulási jogosultság szempontjából hogyan állnak a világranglistán, mi várható a jövőben tőlük?

FIÚK

Tízpróba

Világranglista:	1. Jiri Ryba	TCH	76	7511 pont
	2. Glenn Lindqvist	FIN	76	7363 pont
	3. Thomas Naubert	GER	76	7305 pont
	4. Rick Wassenaar	HOL	76	7299 pont
	...7. Bart Bennema	HOL	77	7252 pont
	8. Zsivótzky Attila	HUN	77	7237 pont
Ifjúsági Eb:	1. Glenn Lindqvist	FIN	76	7363 pont
	2. Rick Wassenaar	HOL	76	7299 pont
	3. Jiri Ryba	TCH	76	7271 pont
	4. Bart Bennema	HOL	77	7252 pont

A tizes világranglistán szereplő versenyzők közül csak a holland Bart Bennema és Zsivótzky Attila lehet ott Sidney-ben az ifjúsági világbajnokságon, mert másik nyolc társuk 1996-ban már utánpótláskorba lép. Fiatal bajnokunk 1995. május 13-14-én nagyon kedvezőtlen időjárási viszonyok között, zavaró szélben és hidegben érte el 7237 pontos eredményét. A nyíregyházi ifjúsági Európa-bajnokság előtt sokáig sérüléssel bajlódott és az utolsó pillanatig kérdéses volt, hogy el tud-e indulni? Végül magasugrásban a vártnál mérsékeltébb eredménnyel, hármas holtversenyben a nyolcadik helyen végzett és tízpróbában nem indult el. Hat héttel később, szeptember 9-10-én, Újpesten az ifjúsági többpróba bajnokságon - ifjúsági feltételekkel - 7786 pontra javította a korosztályos rekordot. A két verseny részeredményei:

május: 11.60, 695, 13.73 (7.25 kg), 216, 50.27, 16.34 (106 cm), 39.90 (2 kg), 410, 48.28, 4:40.89 = 7237
szeptember: 11.34, 663, 15.75 (6 kg), 216, 51.48, 15.99 (99 cm), 48.90 (1.5 kg), 410, 57.24, 4:33.98 = 7786

A hét összehasonlítható szám közül szeptemberben csak távolban és 400 méteren nem érte el a májusi eredményét, sokat fejlődött a dobószámokban, elsősorban gerellyel. Komoly éremesélyekkel utazhat Ausztráliába, ha csak közbe nem jön ismét valami, például egy sérülés...

A tavaly 222 centit, idén 218 centit elérő Zsivótzky Attila magasugrásban nem szerepel a tízes világranglistán. Az első 222, a 8-12. helyezett 1995-ben szabadtéren 220 centit ugrott. Közülük tizen jövőre nem indulhatnak az ifjúsági világbajnokságon, mert már húszévesek lesznek. Két amerikai, az 1977-es születésű Jason Archibald (221 cm) és az 1978-as születésű Kevin Dotson (220 cm) azonban számíthat a részvételre. Zsivótzky Attilának, ha ebben a versenyszámban vesz részt, itt is jók az esélyei.

LÁNYOK

1500 méter

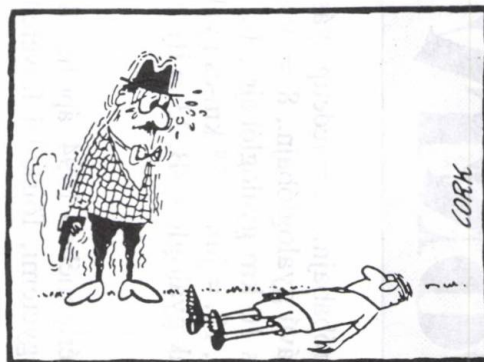
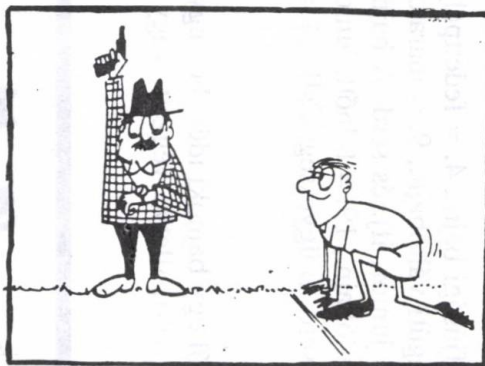
Világranglista:	1. Kutre Dulecha	ETH	78	4:08.70
	2. Lydia Chojecka	POL	76	4:15.27
	3. Tusai Brigitta	HUN	77	4:15.30
	...9. Lavinia Miroiu	ROM	78	4:19.11
Ifjúsági Eb:	1. Lydia Chojecka	POL	76	4:17.29
	2. Lavinia Miroiu	ROM	78	4:19.11
	3. Jolanda Steblovnik	SLO	76	4:20.22
	4. Tania Fransissi	LUX	77	4:22.12
	5. Tusai Brigitta	HUN	77	4:23.56

Az 1500-as világranglistát vezető etiópai és lengyel lány áll a 800-as világranglista élén is (2:01.74 és 2:02.42). A mezőny nagyon fiatal, csak az ifjúsági Európa-bajnok Lydia Chojecka 1976-os születésű, a többi kilenc között hat 1977-es, két 1978-as és egy 1981-es kenyai futólány található, így mind a kilencen indulhatnak az 1996. évi ifjúsági világbajnokságon. Tusai Brigitta ifjúsági rekordot jelentő 4:15.30 perces idejét - három héttel az Európa-bajnokság után - Linzben augusztus 22-én egy GP-versenyen futotta.

Magas

Világranglista:	1. Viktoria Sztjopina	UKR	76	192
	2. Hestrie Storbeck	RSA	78	191
	3. Kajsza Bergqvist	SWE	76	190
	...7. Julia Ljahova	RUS	77	189
	8. Amewu Mensah	GER	77	188
	9-12. Györfly Dóra	HUN	78	187
	Emilie Färdigh	SWE	77	187
	Rachel Forrest	GBR	77	187
	Michelle Dunkley	GBR	78	187
Ifjúsági Eb:	1. Viktoria Sztjopina	UKR	76	191
	2. Kajsza Bergqvist	SWE	76	189
	Julia Ljahova	RUS	77	189
	4. Emilie Färdigh	SWE	77	187
	5. Györfly Dóra	HUN	78	184
	Amewu Mensah	GER	77	184

A tizenkettes mezőnyből jövőre is ifjúsági még öt 1977-es és négy 1978-as születésű lány, köztük Györfly Dóra, aki az Európa-bajnokság után, három héttel később az országos bajnokságon, augusztus 20-án ugrotta át a 187 cm-es egyéni csúcsot jelentő magasságot és lett ezüstérmes. Az ifjúsági Európa-bajnokságon is a fiatalabbak voltak többségben, az első nyolcból csak a világranglista-vezető Európa-bajnok, az ukrán Viktoria Sztjopina és a Budapesti Atlétikai Szövetség nemzetközi versenyén már többször szerepelt, svéd Kajsza Bergqvist lép jövőre utánpótláskorba.



Gerely

Világranglista:	1. Taina Uppa	FIN	76	66.00
	2. Mirela Manjani	ALB	76	62.40
	3. Nora A. Bicet	CUB	77	62.24
	4. Kovács Réka	HUN	76	57.66
	...9. Ináncsi Vera	HUN	76??	55.00
	10. Bina Ramesh	FRA	79	54.84
Ifjúsági Eb:	1. Taina Uppa	FIN	76	60.72
	2. Mirela Manjani	ALB	76	59.36
	3. Angeliki Tszolakoudi	GRE	76	54.76
	4. Bina Ramesh	FRA	79	53.02
	5. Kovács Réka	HUN	76	51.86
	...7. Szabó Nikoletta	HUN	80	50.96

A világranglista első tíz helyezettje, köztük Kovács Réka is - két kivétellel - 1996-ban már 20 éves lesz. A kubai Nora A. Bicet mellett még az 1979-es születésű francia Bina Ramesh szerepel a világranglistán, az övé a tizedik eredmény. Helyet kapott a ranglistán - tévesen - 1976-os évmegjelöléssel az 1975-ös születésű Ináncsi Vera, hiányzik viszont az 1980-as születésű Szabó Nikoletta 55.32 méteres eredménye, amelyet a szeptember 16-17-i serdülő B-korcsoportos bajnokságon ért el.

4x400 m

Világranglista:	1. Franciaország	3:32.79
	2. Jamaica	3:34.88
	...7. Magyarország	3:39.20
	(Petráhn Barbara, Varga Judit, Balázsic Renáta, Gróf Andrea)	
Ifjúsági Eb:	1. Franciaország	3:32.79
	...6. Magyarország	3:39.20

A nyíregyházi európai sorrendet a világranglistán csak Jamaica töri meg. Figyelemre méltó, hogy 4x400 méteres lány váltónkból jövőre csak az 1976-os születésű Varga Judit esik ki, Petráhn Barbara és Balázsic Renáta 1996-ban csak 18, Gróf Andrea pedig még mindig serdülőkorú, csak 16 éves lesz. Hármasukat például Szakács Enikő, Tőszegi Julianna vagy Hirt Katalin jól egészítheti ki.

További váltóink nem szerepelnek a tizes világranglistán.

Fiú 4x100 m

Világranglista:	1. GBR	39.43
	...10. FRA	40.56
Ifjúsági Eb:	1. GBR	39.43
	...6. HUN	40.69

Fiú 4x400 m

Világranglista:	1. USA	3:04.37
	...10. RSA	3:13.07
Ifjúsági Eb:	1. GBR	3:07.09
	2. Középfutamban: HUN	3:12.28 (kizárva)

Lány 4x100 m

Világranglista:	1. GER	44.67
	...10. TCH	45.61
Ifjúsági Eb:	1. GER	44.77
	...7. HUN	46.82

Fiú 4x400 méteres váltónk a középfutamban jól küzdött, de szabálytalan váltás miatt kizárták. Idejével a döntőben az ötödik, a világranglistán a hetedik lehetett volna. Három tagja, Berezhvai Péter, Nagy István és Bakonyi Balázs jövőre is ifjúsági, csak Bella Attila lép utánpótláskorba.

*

Legjobb fiataljaink, Zsivótzky Attila, Tusai Brigitta, Györfly Dóra, Szabó Nikolett és talán egy-két váltónk azonban nemcsak jövőre szerepelhet Sidneyben, hanem 2000-ben az olimpián is. Hozzájuk kell még számítani az ifjúsági Eb-n jól szerepelt, de jövőre már utánpótláskorba lépő fiatalokat, többek között Varga Juditot, Kovács Rékát, Magyar Balázst és a sérülése miatt az Eb-n nem indult, de jövőre is még csak 19 éves 400-as gátabat, Eckermann Tibort. Körükből kerülhetnek ki azok, akik a jelenlegi szűk élvonalat bővíthetik. És ők azok, akiket az 1998-as budapesti Európa-bajnokság szempontjából is kiemelten kell figyelni és támogatni.

Dr. Istenes Vilmos

Fedettpályás világcúcsok

• FÉRFIAK

50 m	5.61	Manfred Kokot	GDR	1973
	5.61	James Sanford	USA	1981
60 m	6.41	Andre Cason	USA	1992
200 m	20.25	Linford Christie	GBR	1995
400 m	44.63	Michael Johnson	USA	1995
800 m	1:44.84	Paul Ereng	KEN	1989
1000 m	2:15.26	Noureddine Morceli	ALG	1992
1500 m	3:34.16	Noureddine Morceli	ALG	1991
1 mérföld	3:49.78	Eamonn Coghlan	IRL	1983
3000 m	7:35.15	Moses Kiptanui	KEN	1995
5000 m	13:20.4	Suleiman Nyambui	TAN	1981
50 m gát	6.25	Mark McKoy	CAN	1986
60 m gát	7.35	Colin Jackson	GBR	1994
5 km gyal.	18:07.08	Mihail Scsenyikov	RUS	1995
4x200 m	1:22.11	Nagy-Britannia		1991
4x400 m	3:03.05	Németország		1991
4x800 m	7:17.8	Szovjetunió		1971
Magas	243	Javier Sotomayor	CUB	1989
Rúd	615	Szergej Bubka	UKR	1993
Távol	879	Carl Lewis	USA	1984
Hármas	17.77	Leonyid Volosin	RUS	1994
Súly	22.66	Randy Barnes	USA	1989
Hétpróba	6476 pont	Dan O'Brien	USA	1993

• NŐK

50 m	5.92	Irina Privalova	RUS	1995
60 m	6.92	Irina Privalova	RUS	1993
	6.92	Irina Privalova	RUS	1995
200 m	21.87	Merlene Ottey	JAM	1993
400 m	49.59	Jarmila Kratochvilová	TCH	1982
800 m	1:56.40	Christine Wachtel	GDR	1988
1000 m	2:34.18	Ijubova Kremljova	RUS	1995
1500 m	4:00.27	Doina Melinte	ROM	1990
1 mérföld	4:17.14	Doina Melinte	ROM	1990
3000 m	8:33.82	Elly van Hulst	HOL	1989
5000 m	15:03.17	Liz McColgan	GBR	1992
50 m gát	6.58	Cornelia Oschkenat	GDR	1988
60 m gát	7.69	Ijudmila Narozsilenko	SZU	1990
3 km gyal.	11:44.00	Alina Ivanova	RUS	1991
4x200 m	1:32.55	Eintracht Hamm	GDR	1988
4x400 m	3:27.22	Németország		1991
4x800 m	8:18.71	Oroszország		1994
Magas	207	Heike Henkel	GER	1992
Rúd	415	Szun Caj-jün	CHN	1995
Távol	737	Heike Drechsler	GDR	1988
Hármas	15.03	Jolanda Csen	RUS	1995
Súly	22.50	Helena Fibingerová	TCH	1977
Ötpróba	4991 pont	Irina Bjelova	RUS	1992

HAZAI FEDETTPÁLYÁS CSÚCSEREDMÉNYEK

A hazai fedettpályás csúcslistán elsősorban az okozott változást, hogy a rekordok között helyett kaptak az 1995 telén a fedett futófolyósón elért hosszabb távú vágta- és gáteredmények is, de a fiatalabbaknál nem minden ilyen versenyszámban akadt induló. A rúdugrók eredményei a legjobb eredményekből itt is a csúcsonyilvántartásba kerültek.

Két serdülő javított rekordot az 1994/1995-ös téli idényben. A diósgyőri Nagy Viktor, akárcsak szabadtéren az újpesti Nagy István 1994. évi, úgy az Olimpiai Csarnokban a gyulai Nagy Béla 12 éve fennálló 800 méteres csúcsát is a múltnak adta át. Magasugrásban Györfly Dóra háromszor ugrotta át a 182 cm-es csúcsmagasságot, egy centivel megjavítva a régi rekordot.

FELNŐTTEK

• FÉRFIAK

60 m	6.65	Kovács Attila	Ú. Dózsa	1984
	6.65	Kovács Attila	Ú. Dózsa	1985
	6.65	Tatár István	Bp. Honvéd	1986
100 m	10.75	Maklár Szabolcs	Honvéd-Schwechater	1995
200 m	20.84	Nagy István	Ú. Dózsa	1985
400 m	46.37	Molnár Tamás	NYVSC	1990
800 m	1:46.79	Bereczki József	DVTK	1982
1000 m	2:20.30	Banai Róbert	Ú. Dózsa	1990
1500 m	3:39.25	Knipl István	Bp. Honvéd	1985
2000 m	5:02.98	Banai Róbert	Ú. Dózsa	1990
3000 m	7:48.81	K. Szabó Gábor	Bp. Honvéd	1986
60 m gát	7.60	Bakos György	Ú. Dózsa	1985
110 m gát	13.89	Csillag Levente	UTE	1995
5 km gyaloglás	18:34.77	Urbanik Sándor	TBSC	1989
Magas	227	Deutsch Péter	Építők	1990
Rúd	582	Bagyula István	Csepel	1992
Távols	824	Szalma László	Vasas	1986
Hármas	17.25	Bakosi Béla	NYVSC	1988
Súly	19.98	dr. Ladányi Zsigmond	SZEOL	1988
Hétpróba	6130 pont	Szabó Dezső	Ú. Dózsa	1990
		(7.07, 751, 13.59, 200, 8.22, 540, 2:40.58)		
4x400 m	3:13.84	Válogatott		1987
		(Kiss, Menczer, Takács, Katona)		
4x400 m (egyesületi)	3:15.63	Testvériség		1992
		(Hasszán, Borsos, Árpási, Török)		

• NŐK

60 m	7.22	Barati Éva	Bp. Honvéd	1994
100 m	11.64	Barati Éva	Honvéd-Schwechater	1995
200 m	23.61	Orosz Irén	Ú. Dózsa	1982
400 m	52.29	Forgács Judit	TBSC	1987
800 m	2:03.37	Szabó Erzsébet	SZEOL	1989
1500 m	4:07.88	Rácz Katalin	Ú. Dózsa	1988
3000 m	8:55.99	Ágoston Zita	Bp. Honvéd	1988
60 m gát	8:00	Siska Xénia	Vasas	1985
100 m gát	13.92	Bálint Zita	Csepel	1995
Magas	199	Sterk Katalin	TBSC	1982
Rúd	330	Czmel Krisztina	TFSE	1995
Távols	665	Vanyek Zsuzsa	Építők	1986
Hármas	13.52	Fekete Ildikó	DMTE	1993
Súly	19.20	Horváth Viktória	BVSC	1989
Ötpróba	4775 pont	Ináncsi Rita	Bp. Honvéd	1994
		(8.39, 187, 14.47, 657, 2:20.87)		
4x180 m	1:29.0*	MTK-VM		1991
		(Bátori, Mátrai, Drommer, Fodor)		
4x200 m	1:39.38	MTK-VM		1991
		(Fodor, Drommer, Bátori, Mátrai)		
4x400 m	3:49.42	Bp. Honvéd		1994
		(Szabó A., Steinmetz, Mészáros, Barati)		

IFJÚSÁGIAK

• FIÚK

60 m	6.76	Havas Endre	KSC	1983
	6.76	Havas Endre	KSC	1984
100 m	10.77	Dobos Gábor	Honvéd-Schwechater	1995
200 m	21.26	Havas Endre	KSC	1984
400 m	47.61	Szalai József	Sz. MÁV-MTE	1980
800 m	1:51.35	Czakó Péter	Bp. Honvéd	1985
1500 m	3:44.3	Bereczki József	DVTK	1981
3000 m	8:00.35	Káldy Zoltán	Ú. Dózsa	1988
60 m gát (106 cm)	7.89	Bédi Tibor	Csepel	1992
60 m gát (99 cm)	7.86	Bédi Tibor	Csepel	1992
110 m gát (99 cm)	14.50	Magyar Balázs	DSI	1995
5 km gyaloglás	20:07	Kirszt Károly	KBSK	1988
Magas	221	Társi Zoltán	TBSC	1980
Rúd	540	Bagyula István	Csepel	1987
	540	Bagyula István	Csepel	1988
Távols	767	Makó György	DMTE	1992
Hármas	15.82	Czinger Zsolt	Ú. Dózsa	1990
Súly (7.25 kg)	17.81	Kóczián Jenő	BEAC-MAFC	1986
Súly (6 kg)	18.14	Kóczián Jenő	BEAC-MAFC	1985
Hétpróba	5421 pont	Zsivótzky Attila	III. ker. TVE	1994
		(ifjúsági feltételekkel: 7.47, 658, 14.32, 219, 9.00, 420, 2:38.13)		
4x180 m	1:20.1*	Bp. Honvéd		1993
		(Blatnyák, Czebei, Dobos, Maklár)		
4x400 m	3:22.30	NYVSC		1991
		(Kovács, Lipse, Metzner, Széles)		

• LÁNYOK

60 m	7.54	Molnár Mónika	Sz. MÁV-MTE	1993
100 m	12.33	Szabó Enikő	DSI	1995
200 m	24.70	Antók Zsófia	Bp. Honvéd	1988
400 m	53.88	Bátori Noémi	KSI	1988
800 m	2:04.76	Bálint Mónika	V. Ikarus	1988
1500 m	4:22.06	Ágoston Zita	DKSE	1983
3000 m	9:30.49	Tóth Mónika	Csepel	1992
60 m gát	8.36	Vári Edit	Mosonmagyaróvári SI	1993
3 km gyaloglás	13:24.2	Szászi Beáta	SzVSE	1991
Magas	186	Kovács Judit	DMTE	1987
Rúd	300	Németh Krisztina	UTE	1995
	300	Donáth Katalin	UTE	1995
Távols	639	Ináncsi Rita	Bp. Honvéd	1990
Hármas	12.52	Németh Réka	Soproni SI	1994
Súly	15.17	Stefanovits Mónika	Gyulai SE	1988
Ötpróba	4453	Ináncsi Rita	Bp. Honvéd	1990
		(felnőtt feltételekkel: 8.69, 175, 13.80, 639, 2:21.17)		
4x180 m	1:31.5	MTK-VM		1989
		(Mátrai, Sebők, Tóth, Bátori)		
4x400 m	3:53.76	KSI		1992
		(Dóczi O., Spiegl, Radics, Tarcsa)		

Megjegyzés: * Kézi mérés

• FIÚK

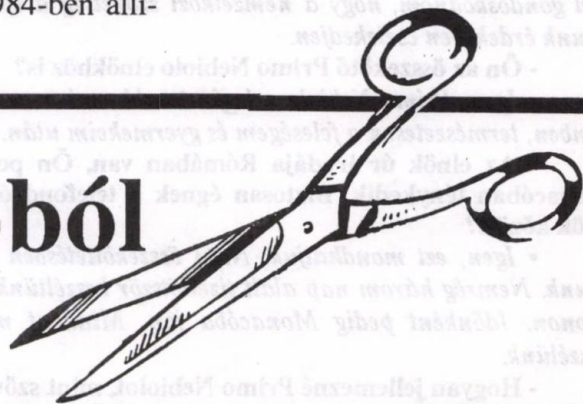
60 m	6.76	Havas Endre	KSC	1983
200 m	21.72	Havas Endre	KSC	1982
400 m	49.14	Kiss László	DVTK	1990
800 m	1:53.6	Nagy Viktor	DiAC	1995
1500 m	3:53.2	Hegedűs József	Kaposvári SI	1980
3000 m	8:29.7	Hegedűs József	Kaposvári SI	1980
60 m gát (99 cm)	8:14	Nagy Mihály	DMTE	1991
60 m gát (914 cm)	8:03	Magyar Balázs	DSI	1993
5 km gyaloglás	21:44	Vozár Attila	Békéscsaba	1991
Magas	219	Zsivótzky Attila	III. ker. TVE	1994
Rúd	530	Bagyula István	Csepel	1986
Távol	709	Gáspár László	Vasas	1988
Hármas	15.20	Makó György	DMTE	1990
Súly (5 kg)	17.49	Czinger Zsolt	KSI	1988
Hétpróba	5421 pont	Pintér Attila	V. Ikarus	1994
		Zsivótzky Attila	III. ker. TVE	1994
		(ifjúsági feltételekkel: 7.47, 658, 14.32, 219, 9.00, 420, 2:38.13)		

• LÁNYOK

60 m	7.58	Faragó Emese	Bp. Honvéd	1977
100 m	12.33	Szabó Enikő	DSI	1995
200 m	25.12	Szakács Enikő	KSI	1994
400 m	55.58	Bátori Noémi	KSI	1987
800 m	2:07.76	Bálint Mónika	V. Ikarus	1987
1500 m	4:27.50	Javos Anikó	DKSE	1988
3000 m	9:53.1	Javos Anikó	DKSE	1988
60 m gát (76.2 cm)	8.61	Bartha Angéla	SKSE	1976
3 km gyaloglás	13:56.48	Szabó Andrea	Békéscsaba	1989
Magas	182	Györfly Dóra	BEAC	1995
Rúd	300	Donáth Katalin	UTE	1995
Távol	616	Ináncsi Rita	KSI	1988
Hármas	12.33	Németh Réka	Soproni SI	1992
Súly	14.93	Takács Mária	FTC	1983
Ötpróba	34630 pont	Kovács Réka	Kaposvári Építő	1993
		(felöltött feltételekkel: 9.87, 157, 12.63, 518, 2:28.38)		
4x400 m	3:53.76	KSI		1992
		(Dóczi O., Spiegl, Radics, Tarcza)		

Az előző számunkban közölt hazai szabadtéri csúcslistába egy (?) tévedés csúszott be (az ifjúsági lány 200 m-es rekordot Szabó Ildikó 1973-ban futotta) és a serdülő fiúknál kimaradt a 2000 m-es akadály, amelynek csúcsát (5:40.10) Banai Róbert (Dombóvár) 1984-ben állította fel. (A szerk.)

A Leichtathletik-ból ollóztuk

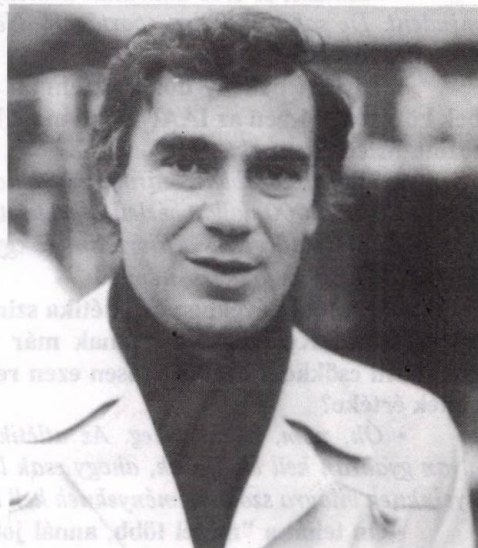


"Az IAAF-nek színészre van szüksége a színházhoz"

Beszélgetés Gyulai Istvánnal az atlétika fejlődéséről, az IAAF terveiről

Gyulai Istvánban két szív dobog. Húsz évig volt televíziós újságíró Magyarországon, mielőtt 1991-ben a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) főtitkárává választották volna.

"Nem kizárt, hogy egyszer visszatérek az újságíráshoz", mondja az 1964-es tokiói olimpia résztvevője, akinek 400 m-en 47.3 volt a legjobb ideje. Jelenleg azonban kizárólag az IAAF érdekeivel foglalkozik. "Hetente hét nap, naponta 24 órát", biztosít az 52 éves főtitkár. A Magyarországon született férfi Budapesten angol-német szakot végzett az egyetemen és hat nyelven beszél: magyarul, angolul, németül, franciául, oroszul és "minden nap egy kicsit többet olaszul". Gyulai István nő, két lánya (Katalin 20, Júlia 5) és két fia (Miklós 24, Márton 15) van. A riporter a Villa Miraflores-ban - az IAAF két monacói székhelye kö-



zül az egyikben - kereste fel és az atlétika fejlődéséről, az IAAF terveiről, valamint saját személyéről beszélgetett vele.

- Gyulai úr, hogyan lesz egy televíziós újságíróból az IAAF főtitkára?

• Az úgy adódott, hogy 1984-ben Los Angelesben be-
választottak a tanácsba, 1987-ben Rómában és 1991-ben
Tokióban újraválasztottak és a tanács 1991-es stuttgarti
ülésén az IAAF úgy döntött, hogy először kér fel egy embert
a tanácsból...

- Mi készítette Önt arra, hogy újságíró-karrierjét
feladja?

• Valami mást is akartam már csinálni. Nagy kihí-
vás volt ez számomra. A televíziótól most négyéves fizetés
nélküli szabadságon vagyok és visszamehetek, ha akarok.

- Mi az Ön feladata az IAAF-nál?

• A feladatomban nincs munkaköri leírás. Én min-
denért felelős vagyok.

- Nevezzen meg néhány dolgot...

• Hát, például egy új számítógépes rendszer beveze-
téséért, melyhez minden tagszövetség csatlakozna, éppúgy
felelős vagyok, mint a rendezvénykiosztásokért vagy egy új
fordító alkalmazásáért. És hozzám fordulnak a szövetsé-
gek is, ha valami nyomja a szívüket. Szoros kapcsolatban
vagyok az aktuális világbajnokság szervezőbizottságával.
Általános áttekintésem van az IAAF területeiről és arról
kell gondoskodnom, hogy a nemzetközi szövetség a sport-
águnk érdekében cselekedjen.

- Ön az összekötő Primo Nebiolo elnökhöz is?

• Igen, Primo Nebiolo a legfontosabb ember az éle-
temben, természetesen a feleségem és gyermekeim után.

- Az elnök úr irodája Rómában van, Ön pedig
Monacóban ténykedik. Biztosan égnék a telefondrótok
önök között?

• Igen, ezt mondhatjuk. Napi összeköttetésben va-
gyunk. Nemrég három nap alatt tizenötször beszélünk te-
lefonon. Időnként pedig Monacóba jön. Mindent meg-
beszélünk.

- Hogyan jellemezné Primo Nebiolot, mint szövet-
ségének elnökét?

• Vaskézrel és erős akarattal keményen kézben tart
mindent. De sokat is tett a sportágért. Nélküle nem tar-
tana itt az atlétika.

- Történt néhány dolog az elmúlt években. Töb-
bek között 1994-ben az IAAF Londonból Monacóba köl-
tözött. Miért?

• Tudja, korábban három rezidenciánk volt Lon-
donban és 500.000 dollár bérleti díjat fizettünk érte. Most
van a Villa Miraflores és a Florestine és egy fillért sem kell
fizetnünk. Ez csak jó csere, nem?

- Az utóbbi években az atlétika szinte forradalmi-
an változott. Kétévenként vannak már világbajnoksá-
gok. Nem csökkent ezáltal erősen ezen rendezvények és
címek értéke?

• Óh, nem, ellenkezőleg. Az atlétikát olyan jól és
olyan gyakran kell eladnunk, ahogy csak lehet. Rendezvé-
nyeinknek világra szóló eseményeknek kell lenniük.

- Ön tehát a "minél több, annál jobb" mottó sze-
rint él?

• Az 1980-as moszkvai olimpiáig négyévenként volt
atlétika, közöttük pedig semmi. Most négy év alatt 25 új ver-
senyt hívtunk életre. El nem tudom képzelni, mit csinált az
IAAF korábban. Most egész évben van atlétika, és ez na-
gyon fontos a sportág számára.

- Ez azért túl sok a sportolóknak. Valamikor csak
kell, hogy regenerálódjanak. Ennek a következménye,
hogy sokan kihagyják a fedettpályás szezont és ezáltal
leértékelődnek ezek a bajnokságok...

• A nagy nemzetközi viadalok és a különféle bajnok-
ságok gazdagságában nem várjuk el, hogy minden kiváló
atléta induljon fedettpályán. Ezt sohasem gondoltuk, de
széles választékot kell nyújtanunk. És ezek a fedettpályás
bajnokságok esélyt adnak a fiatal vagy a második vonalat
képviselő sportolóknak. Tervezzük, hogy egy Grand Prix-
sorozattal értékesebbé tesszük a fedettpályás szezont. Való-
színűleg még nem a következő évben, de dolgozunk rajta.

- Grand Prix-sorozat fedettpályán, a Golden
Four, a Grand Prix-"cirkusz" szabadtéren - nem halad
téves irányba az atlétika? Egyre több pénz, egyre keve-
sebb sportolónak. A sportoló csak a célhoz vezető eszköz
és a másodvonalbeliek ott maradnak leterítve. A show
csak a szupersztárokra korlátozódik, ők nyernek és a
többiek iránt már senki sem érdeklődik többé...

• Hát ez már csak így van, a közönség a szupersztá-
rokért megy a stadionba. Aki Pavarottit akarja hallani és
látni, az miatta megy az operába és nem feltétlenül a ját-
szott darabért. A sport mind professzionálisabb lesz, ez
igaz - de az IAAF számára mégiscsak a sportolók vannak
az előtérben.

- Mit tesz Ön az "atlétáiért"?

• Természetesen gondolunk sportolóink jövőjére.
Pontosan tudjuk, hogy ők a legfontosabbak az előadásunk-
ban. Éveken keresztül csak a sportért élnek és nincs idejük
más dolgokra. Munkacsoportokat szerveztünk, hogy kon-
cepciókat dolgozzanak ki, amivel a sportolókat segíthetjük
karrierjük befejezése után.

- Pontosabban mit jelentene ez a segítség?

• Biztosításra, nyugdíjra gondolunk, valamint tan-
folyamokra, mellyel megkönnyíthetjük a sportolók "normá-
lis" életbe való visszatérését. Ezt elsősorban a másodvonal-
ra értjük, a szupersztároknak nincs szükségük a mi segít-
ségünkre.

- A karrierjük befejezése után tehát a sportolók
segítséget kapnak, de hogy néz ki a világbajnoki címek
díjazása?

• Göteborgban minden világbajnok kapott egy Mer-
cedest, mint 1993-ban, Stuttgartban. Egyelőre átmeneti
állapotban vagyunk. Én személyesen azonban meg vagyok
győződve arról, hogy 1997-től minden verseny érmese, de
még a finalisták is prémiumot fognak kapni. A sportolókat
honorálni kell. Egy nagy színházunk van, amelyben a leg-
jobb színészeknek kellő honoráriumért kell fellépniük.. Ti-
zenöt év alatt az IAAF bevétele tizenötször nagyobb lett.
Ebből például a televíziós pénzek 153-szorosak lettek, a
szponzorálás 215-szörösre nőtt. Ennek a pénznek a sport-
ba kell visszakerülnie.

- Időközben igencsak busás pénzdíjakat fizetnek
ki!

• Igen, a Grand Prix-döntőben a sportolók egy délu-
tán alatt 2.4 millió dollárt nyerhetnek. A maratoni világ-
kupán, április közepén már 400.000 dollár volt a díj.

- Az IAAF fejlesztési segítséget is nyújt?

• Igen, összesen 5 millió dollárt adunk és kilenc fejlesztési központunk van. Négy Afrikában - Nairobi, Dakar, Kairo és Lisszabon (a portugál főváros ebben az értelemben Afrikához tartozik) -, ezen kívül Pekingben, Dzsakartában, Santa Fében (Argentína), Puerto Ricóban és Adelaide-ban. Célunk, hogy ezekben a régiókban erősítsük az atlétikát.

- Hogyan járnak el ezekben az országokban?

• Tanfolyamokat, szemináriumokat, munkaértékelteket, edző- és versenybíróképzést kínálunk, valamint szakirodalmat. Ezen kívül létezik a tehetséggondozás és az edzőtábor.

- De azért a világbajnokságokon részt vevő országok számára van még hozzájárulás?

• Igen, kvótákat állítunk fel és az IAAF fizeti a sportolók utazási és tartózkodási költségeit, ehhez jön még 1000 dollár sportolónként a szövetségnek. Göteborgban például összesen 1351 sportolót támogattunk.

- Mekkora Németország kvótája?

• 40 sportoló.

- Kinek a legnagyobb a kvótája?

• Az USA-nak, 70 sportolóval.

- Mióta létezik ez a rendszer?

• A kvótaszabály 1983 óta, a Helsinkiben rendezett első vb óta létezik. Az 1000 dolláros atlétákkénti kiegészítés 1993, Stuttgart óta van. A rendszer a szabadtéri és a fedettpályás világbajnokságokra, valamint a vilákgupákra érvényes. Ezen kívül az ifjúsági világbajnokságokra, de ott 1500 dollár jár egy-egy fiatalnak, aki beleesik a kvótaszabályba.

- Nem véletlenül egyre jobbak az afrikaiak és nem véletlenül nyernek egyre több érmet egyre több fejlődő országból...

• Nagyon sok tehetség van a fejlődő országokban. Ha támogatást kapnak, nagyon gyorsan fejlődnek és nagy-szerű eredményeket céloznak meg.

- Apropos, fejlesztési segítség. Mi van Dél-Afrikával? Nem is annyira a pénzügyi, mint a szervezési kérdéseket tekintve...

• Dél-Afrika miatt nem kell aggódnunk, számunkra ez a terület nem fejlődő ország. Nagyon elégedettek vagyunk a kilátásaikkal és terveikkel. A következő három évben ők kapják meg az 1997-es mezeifutó-világbajnokság és az 1998-as vilákgupa rendezési jogát. Ők jó partnerek.

- De úgy tűnik, nem minden sportoló eszik csak spenótot. Nemrégiben Germinstonban a nemzeti bajnokságon egy 14 éves sportolót értek doppingoláson...

• Nem szabad ezt az esetet általánosítani. Jogászainkkal konzultáltunk, hogy közelebbit tudjunk meg. Egyáltalán nincs szabály 14 évesekre. Itt mindenesetre az edzők és a vezetők lesznek büntetve.

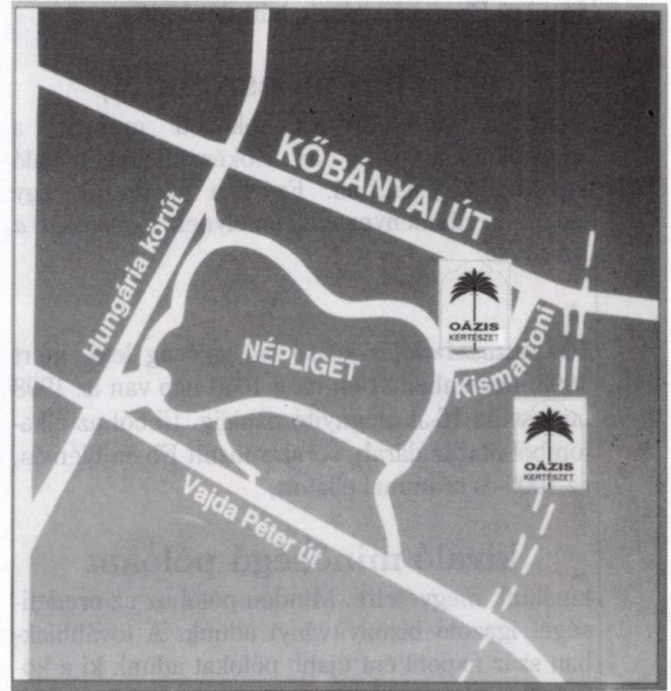
- Már a 14 évesek is doppingolnak. Hová vezet ez?

• Jelenleg 1200 edzőkontrollunk van évente. Doppingszakembereink az ellenőrzések számát rövid időn belül az ötszörösére akarják emelni. Többet nem tehetünk.

- Hogyan tartja Ön a kapcsolatot a 206 tagszervezettel?

• Ez nem okoz problémát. Az IAAF egy jó csapat, munkatársainkban megvan az akarat az összmunkához. Sohasem szabad elfelejtenünk: a sportolónak szükségük van a szövetségeikre, a szövetségeknak pedig az IAAF-ra. És az IAAF-nak a nagy világszínházhoz nagyszerű színészek kellenek.

Fordította: Molnárné Vég Anna



Célunk, hogy környezetét, munkahelyét szebbé kellemesebbé tegyük az Ön ízlése és a mi szakmai tudásunk segítségével. Kérjük keressen meg bennünket.



OÁZIS Kertészeti Kft.

1101 Budapest, Kismartoni út 4.

1101 Budapest, Kőbányai út 47/A.

OTP Bp. II., Frankel L. u. 21-23.

Telefon/Fax: 261-89-04

261-31-60

261-87-82

Nyitva: H-P: 8-18 óráig

Sz-V: 8-13.30 óráig

VISSZASZÁMLÁLÁS

Tisztelt Atlétabarát!

Az 1998. évi budapesti atlétikai Európa-bajnokság szervezőbizottsága a kontinensviadal majdani nézőközönségével együtt kívánja figyelemmel kísérni az Eb megnyitásáig hátralévő időt,

azt a három esztendőt,

amely a szervezőknek fokozott munkát, a szurkolóknak pedig az előkészületekkel való együttélést jelentheti. Ezért a szervezők egy akciót kezdeményeznek, amelynek a *formája a következő:*

A visszaszámlálás jelszó élő valóság lesz, mert 1995. november 21-én még 1000 nap van az 1998 augusztus 16-ai megnyitó napjáig. Ebből az alkalomból ötszáz darab, sorszámozott Eb-emblémás, az 1000-es számmal ellátott,

kiváló minőségű pólókat

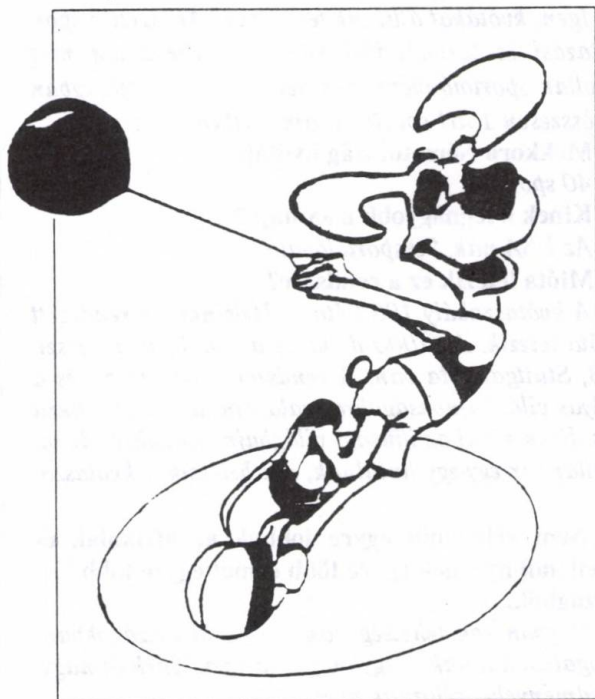
kínálunk megvételre. Minden pólóhoz az eredetiségét igazoló bizonyítványt adunk. A továbbiakban száz naponként újabb pólókat adunk ki a következő időpontokban:

1996. február 28.	(900 nap)
május 7.	(800 nap)
szeptember 15.	(700 nap)
december 24.	(600 nap)
1997. április 3.	(500 nap)
július 12.	(400 nap)
október 20.	(300 nap)
1998. január 28.	(200 nap)
május 8.	(100 nap)

Az első póló ára

- amely 1995. november 21. és 1996. február 25. között vásárolható - 1.200 Ft. A további pólók ára 11 DEM-nek megfelelő forintösszeg. A pólók a MASZ irodában, illetve a később közölt egyéb helyeken vásárolhatók meg. Aki azonos számú pólókat szeretne a maga számára biztosítani, attól előjegyzést fogadunk el erre.

A pólókon szereplő kabalaállatunk, egy magyar vizsla, minden alkalommal más-más atlétikai mozgást imitál. Az utolsó pólót 10-es sorszámmal készítettük.



1998. augusztus 6-án

egy műsor keretében mindazok, akik rendelkeznek az előző kilenc póló igazolószelvényére kapott utalvánnyal, ajándékként megkapják a 10-es számú pólót és az Európa-bajnokság összes napjára szóló I. o. bérletet. A 10-es számú pólóra az emblémán és a kabalaállaton kívül

"Az Eb '98 tiszteletbeli vendége"

felirat kerül. Aki minden alkalommal az azonos számú pólót vásárolja az említett műsor keretében, különsorsoláson vesz részt.

Nyerhet az is, akinek nincs meg valamennyi pólója, de öt darab különböző számút be tud mutatni. A nyeremény: tiszteletjegy a megnyitó napjára, 1998. augusztus 16-ra.

A szervezőbizottság nevében:
Schulek Ágoston
elnök

ISMERETLEN ISMERŐS A MASZ-BAN

(Folytatás az 1. oldalról.)

• *Nem tudni, hogyan alakult így, de vannak sportági szövetségek, ahol a főtitkár, másutt pedig a szövetségi kapitány az "erős ember". Mifelénk hogy áll ez a dolog?*

- Gyulai Pistát idézem, aki szerint "egy főtitkárnak annyi hatalma van, amennyit kiharcol magának". Mielőtt bárki is megróna, sietve kijelentem, nem a saját személyemet akarom előtérbe tolni, hanem az ügy érdekében szeretném azt elérni, hogy több, szélesebb hatásköröm legyen, mert sokkal hatékonyabban tudnám végezni a munkámat, ha nem kellene állandóan az elnökséghez szaladgálnom.

• *Amikor a mostanihoz hasonló módon faggattam hivatali elődödet, úgy nyilatkozott, hogy szeretne rendet teremteni az apparátus munkájában. Te is forgatsz valami hasonlót a fejedben?*

- Meggyőződése, hogy csak rendezett körülmények között lehet eredményes munkát végezni. Mindenkiel szemben maximális követelményeket szeretnék támasztani (természetesen ez saját magamra is vonatkozik). Azzal is tisztában vagyok, hogy illene tisztességesebben megfizetni az iroda munkatársait. Ezt mindenképp szeretném elérni, még akkor is, ha ennek az ára, hogy kevesebben maradunk.

• *Magad említetted, hogy hosszú ideig semmi kapcsolatot nem volt a sportággal. Nem gondolod, hogy ez hátráltatja a munkádat?*

- Nézd, annak is van előnye, hogy - ha úgy tetszik - kívülről jöttem. Nem voltak előítéleteim, egy sor kérdés megítélésében abszolút objektív tudtam maradni. Most, hogy már közel kilenc hónapot lehúztam, nagyon sok tapasztalatot szereztem.

• *Egészen biztos vagyok abban, hogy a sportági szövetségekben tevékenykedő főtitkárokban előbb-utóbb felmerül a nemzetközi karrier gondolata. Te milyen álmokat dédelgetsz?*

- Nem igazán vannak ilyen irányú ambícióim. Én elsősorban a hazai környezetben szeretnék produkálni. Legalábbis egyelőre... Ha nagyon őszintén tekintek a lelkem mélyére, az is

ott munkál a háttérben, hogy eléggé hadilábon állok az angol nyelvvel. Márpedig a mai világban nélkülözhetetlen lehet karriert csinálni a határainkon kívül. Ha úgy hozza a jó sorsom, hogy lesz egy kis szabadidőm, feltétlenül neki fogok veselkedni az angolnak.

• *Az utóbbi időben az elnök és az apparátus emberei a korábbiakhoz képest sokkal többször keresték fel a vidéki atlétacentrumokat, tudatos törekvésük volt az országjárás.*

- Én is szívesen megyek vidékre, ha van rá mód. Hiszek a személyes kapcsolatok fontosságában és tudom, hogy egészen másképp ítélt az ember, ha nem csak hall róla, de közvetlenül meg is tapasztalja a gondokat.

• *Egy férfi főtitkárnak valószínűleg szóba sem hoznám, de téled megkérdelem: nem találsz kissé snassznak a szövetség helyiségeit? Hogy lehet itt egy rangosabb vendéget leültetni vagy egy tekintélyesebb szponzorral tárgyalni?*

- Jó kérdés. Őszintén megvallom, nem érzem jól magamat ebben a kopottas környezetben. Nem véletlen, hogy amióta itt vagyok, ezekben a szobákban még nem kötöttem szponzori szerződés. Egyszer talán sikerül egy olyan támogatót találni, aki a szobáink rendbehozatalára, csinosítására is áldozna némi pénzt.

• *Valamelyik verseny sajtótájékoztatóján tanúja voltam annak, amikor egy újságíró azt kérdezte a MASZ-iroda egyik munkatársától: "a hölgy nem beszél?" - s az újjával feléd bökött. Aztán itt volt a Gécsek-ügy. Az egyik hozzád forduló újságírót - amint az olvasható volt - meglehetősen kurtán-furcsán leráztad a válaszáddal.*

- Való igaz, hogy nem nagyon szeretek nyilatkozgatni, inkább a munkámra igyekszem koncentrálni. Ez persze nem azt jelenti, hogy problémáim lennének a sajtó képviselőivel. Sőt, jó néhány tollforgatóval kifejezetten jó viszonyban vagyok. Ami a Gécsek-ügyet illeti, én mindvégig meg voltam győződve Tibor ártatlanságáról és nem szerettem volna, ha nagyon felfújják a dolgot. Így is az történt, hogy az eset kapcsán az írott és az elektronikus sajtó - kis túlzással - többet foglalkozott sportágunkkal, mint azt megelőzően az egész esztendőben.

• *Az utóbbi időben egyre többet hallani a szövetség elnökének "pozícióhalmozásáról", felerősödtek azok a vélemények, amelyek etikátlannak tartják, hogy az EAA alelnöke és a '98-as Eb szervezőbizottságának elnöke ugyanaz a személy és így tovább... Te hogy látod ezt a kérdést?*

- Egy kérdéssel tudnék válaszolni: ha az Európai Atlétikai Szövetségnek ez nem probléma, akkor egyes itthoni szakembereknek miért az? Meggyőződése, hogy sportágunk meg-

sínylené, ha az Eb szervezőbizottsága teljesen külön működne, mert alig maradna támogatónk. Másrétől: az EAA nagy hatalmú marketing tanácsadó társaságának (API) igazgatója számára eddig szinte nem is léteztünk, viszont amióta Schulek Ágoston az európai szövetség alelnöke, hirtelen felbukkant, s azóta is állandóan keresi a kapcsolatot.

• *Vessünk egy pillantást az elmúlt esztendőre. Hogyan ítéled meg a magunk mögött hagyott szezon?*

- A magyar atlétika nem süllyedt lejjebb, sőt, ha szerény mértékben is, valami megmozdult felfelé. Soha rosszabb világ bajnoki szereplést, s a szerzett pontok alapján az ifjúsági Eb sem okozott csalódást (csak az a sokat emlegetett érem jött volna össze). Annak ellenére, hogy jó néhány reményteljes fiatal versenyző bontogatja a szárnyait, az utánpótlás elég szomorú összképet mutat. Ezen a téren nem sok előrelépés történt, nincs meg a kellő anyagi háttér, nem sikerült megállítani a fiatal korosztályllyal foglalkozó edzők elvándorlását.

• *Mire számíthatunk az előttünk álló évben?*

- Remélem, nem neveket, helyezéseket vagy időeredményeket akarsz hallani tőlem. Ez közvetlenül nem az én asztalom. Ami elsősor-

ban rám tartozik: az 1996-os költségvetésben az ideinél jóval magasabb, szponzoroktól származó bevételt terveztem. Pillanatnyilag úgy néz ki, hogy 95%-ban rendben alakulnak a dolgok. Az állami támogatással már több gond van, itt sokkal nagyobb a bizonytalanság. A központi támogatás mértékét firtató kérdéseinkre olyasmi válaszokat kapunk, hogy körülbelül az ez évihez hasonlóra számíthatunk. Nos, ez az összeg 1995-ben is igen szűkre sikeredett, s ehhez jön még az infláció...

• *Köszönöm a beszélgetést. Mi mással is fejezhetnénk be egy decemberben készült interjút, mint azzal, hogy sikereiben gazdag, boldog új esztendőt kívánok!*

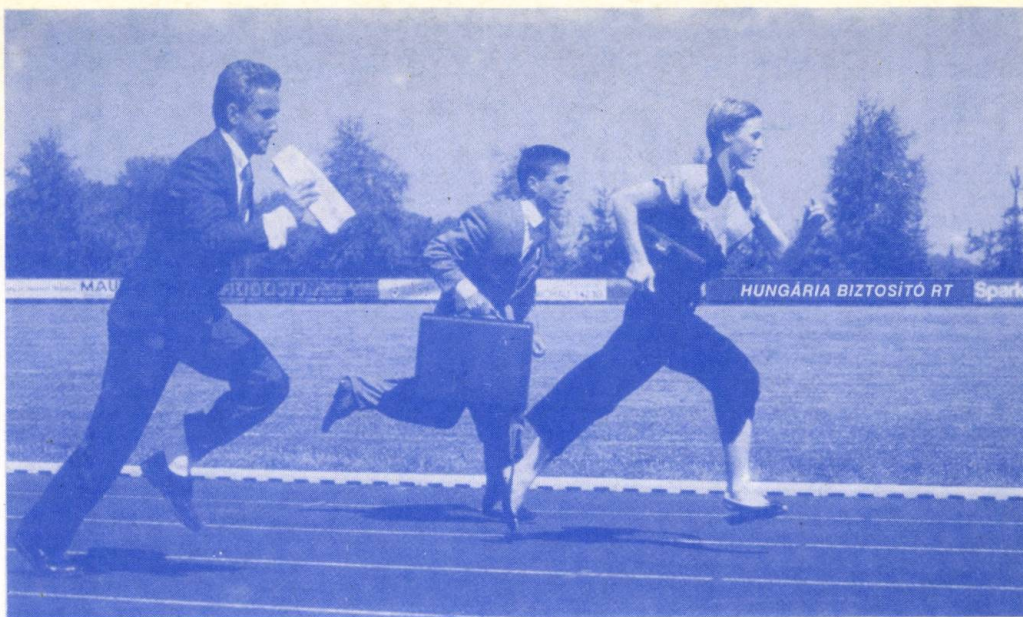
Amint a főtitkár asszony irodáját elhagyva lefelé ballagtam a lépcsőn, felidéztem magamban azt a Vasas mezben serénykedő többpróbázó kislányt, akit oly gyakran láttam az edzéseken és a versenyeken (szóval "a Klenóczkyt"), s arra gondoltam, hogy ha a pályán tapasztalt szorgalmából, céltudatosságából, keménységéből egy kicsit is sikerült átmenteni e nehéz napokra, akkor - mindannyiunk öröme - van remény céljainak, törekvéseinek elérésére, megvalósítására.

Krasovec József

**MINDEN KEDVES TÁMOGATÓNKNAK, PARTNERÜNKNEK,
VALAMENNYI SZAKOSZTÁLYNAK, VERSENYZŐNEK
ÉS EDZŐNEK, SPORTVEZETŐNEK
EREDMÉNYEKBEN, SIKEREKBEN
GAZDAG ÚJ ESZTENDŐT
KÍVÁN**



**a Magyar Atlétikai Szövetség
és a Szerkesztő**



Gondolkodjon hosszú távra!

Mikor érdemes elgondolkodni a jövőről? Nem lehet elég korán kezdeni. Mert mindannyiunknak van jövője. Önnek is és családjá minden

tagjának. Ezért érdemes olyan biztosítási formát választani, amely kortól függetlenül, az egész család igényeihez alkalmazkodik.

Komoly előnyök

A Hungária Lépéselőny Életbiztosítás 15, 20 vagy 25 évre köthető vegyes biztosítás. Évi 5,5%-os kamatot és az ezen felüli befektetési hozam 85%-át garantálja Önnek. Más élet- és balesetbiztosítási szolgál-

tatásokkal bővíthető. Természetesen lehetőség van arra is, hogy Ön minden évben megemelje a biztosítás összegét. De a legnagyobb előny az, hogy...

...olyan, mintha bankszámlája lenne!

A Hungária Lépéselőny Életbiztosítás számol azzal, hogy a családban időről-időre szükség van nagyobb kiadásokra. Új autó, családi nyaralás, költséges iskola... Ezért, mint egy bankszámláról, bizonyos össze-

geket felvehet még a biztosítás lejárta előtt.

A 15 és 20 évre szóló biztosításnál a szerződés megkötésétől számítva 5 évenként, a 25 évre szóló biztosításnál a 10. évtől kezdve 5 évenként.

Plusznyereség: ADÓKEDVEZMÉNY

adidas®

**Az adidas Budapest Kft.
és partnerei által
működtetett adidas
márkaboltok országos
hálózata:**

BUDAPESTEN:

V., Váci utca 24.
XIII., Váci út 10-12.
Skála Budapest Nagyrúház
Skála Metró Áruház
Centrum Kispesti Áruház
XVII., Pesti út 61-67.
Sugár Üzletközpont

VIDÉKEN:

Debrecen, Plac u. 32.
Dunaújváros, Skála Áruház
Gyöngyös, Skála Gyöngyszöv Áruház
Győr, Baross u. 23.
Győr, Arrabona Áruház
Kaposvár, Fő u. 15.
Miskolc, Széchenyi u. 58.
Mohács, Dózsa Gy. u. 21.
Nyíregyháza, Luther u. 2.
Nyíregyháza, Zrínyi u. 4.
Pécs, Király u. 27.
Salgótarján, Arany J. u. 1.
Szeged, Kárász u. 1.
Szekszárd, Garay udvar
Székesfehérvár, Fehérvár Áruház

