

ATLÉTIKA

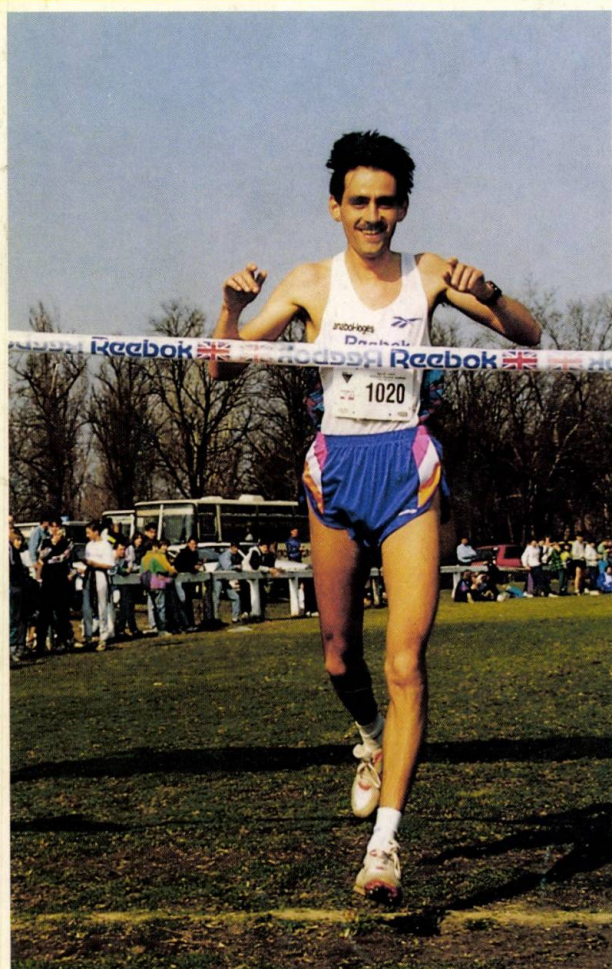
A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

39. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

1995. MÁRCIUS

ÁRA 78 FT

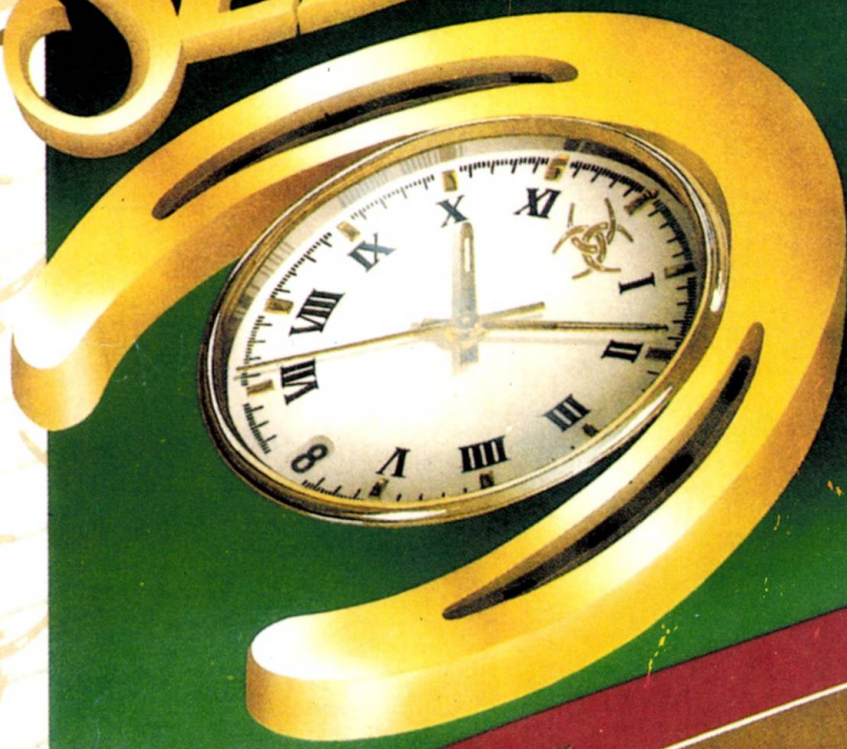
40-545



HUNGÁRIA
BIZTOSÍTÓ RT

A MAGYAR ATLÉTIKA ARANY SZPONZORA

A SZERENCSE



IDŐBEN ERKEFZIK...

SZERENCSEJÁTÉK RT.



Tartalom

CÉL MOTORS-HYUNDAI országos
fedettpályás ifjúsági bajnokság 1

Országos téli ifjúsági dobóbajnokság
a Trezor Kupáért 3

Országos fedettpályás bajnokság
az ÉSZ-SZERKER Kupáért 4

Országos téli dobóbajnokság 6

Balatel-Kurir
87. országos mezeifutó bajnokság . . 7

Európai Atlétaedzők
XIX. Konferenciája 9

A diszkosz sebességének változása
a technikai végrehajtás folyamatában . 13

Hol tartanak gyaloglóink
a felkészülésükben? 16

Jegyzőkönyv 17

A nyíregyházi
ifjúsági Európa-bajnokság hírei . . . 31

Hogyan oktassuk az atlétikát? 33

A Mester követte a Tanítványt
Elhunyt Tamás László mesteredző . 40

Címlapfotó:

A 87. országos mezeifutó bajnokság
felnőtt női és férfi győztese.

(Fotó: Zádor)

Terjeszti a Magyar Posta
Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivatalok-
nál, a kézbesítőknél, a posta hírlapüzleteiben és
a Hírlap-előfizetési és Lapellátási Irodánál
(HELIR) Postabank Rt. 219-98636-02102799
jelzőszámra.

Előfizetési díj: egy évre 780,-Ft

ATLÉTIKA

39. évfolyam 3.

1995. március

A Magyar Atlétikai Szövetség lapja
Szerkesztőség:

Magyar Atlétikai Szövetség
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Szerkesztő: Krasovec Ferenc
Felelős kiadó: Schulek Ágoston
ISSN 0571-799x

Készült: Ariston Print Nyomda



HYUNDAI

ORSZÁGOS FEDETTPÁLYÁS IFJÚSÁGI BAJNOKSÁG

A vidék visszaszerezte a vezetést: 19 vidéki, 7 fővárosi győzelem - A tavalyinál jobb eredmények - Három fiatal javított csúcst - Nyolc címvédő győzött - Két serdülő nyert bajnokságot

Budapest, Olimpiai Csarnok, 1995. február 18., lány serdülő 1995. február 19.

Úgy látszik, hogy a nyári nyíregyházi ifjúsági Európa-bajnokság nagy vonzerő a fiatalok számára. Ezt bizonyítja, hogy nagy kedvvel versenyeztek és a tavalyinál lényegesen jobb eredményeket értek el, elsősorban a fiúk, az alábbi táblázat szerint.

	Első		Második helyezett jobb eredménye		Harmadik	
	1995	1994	1995	1994	1995	1994
Fiúk	12	1	10	3	11	2
Lányok	8	4	5.5	6.5	6	6
Összes	20	5	15.5	9.5	17	8

A fiúk mérlege egészen kitűnő. Csak a rúdugrók nem tudták túlszárnyalni Kovács Ákos múlt évi 500 cm-es ugrását, a többi számban felülmúlták a tavalyi bajnok teljesítményét. A versenyszámok felében szoros küzdelem alakult ki, így nagyon jól szerepeltek az ezüst- és bronzérmesek is, a négy ugrószámban azonos eredmények mellett centik is döntöttek.

A lányok teljesítménye csak a bajnokoknál mutat javulást, a második és harmadik helyezettek összehasonlítása „döntetlen”-t hozott. Négy számban, 400 és 800 méteren, gáton és váltóban nem érte el az idei bajnok a tavalyi győztes eredményét. Az első ízben rendezett lány rúdugrást az összehasonlításnál természetesen nem lehetett figyelembe venni.

Tavaly nem, idén három fiatal is csúcst javított. Először 800 méteren a 18 éves Nagy István kitűnő idővel védte meg a bajnoki címét, mögötte a 17 éves Nagy Viktor serdülő csúccsal ért a célba. A lányok rúdugrásában a két újpesti elérte a 3 métert, ez Némethnek ifjúsági csúcst, Donáthnak ifjúsági csúcs társtulajdonosságot, egyben serdülő csúcst is jelentett. Csúcsközeli eredménnyel győzött a súlylökő Biber Zsolt és a hármasugró Bolla Edit.

A múlt évi bajnokok közül tizen idén már utánpótláskorba kerültek, így nem indulhattak. Helyüket döntő többségben az előző évben is helyezettek foglalták el. Ennek figyelembevételével nagyon biztató az ifjúsági Eb-re, hogy a tavalyi öttel szemben idén nyolc címvédő győzött: Kiss Gábor 60 m-en (egy tizeddel Eckermann Tibor előtt), Bella Attila 200 m-en, Nagy István 800 m-en, Magyar Balázs gáton, Dobozi Sándor hármasban (hat centivel Szabó Ambrus előtt), Biber Zsolt súlylökésben, Tusai Brigitta 1500 m-en, a tavaly még nagykanizsai, most központi sportiskolás Szemerédi Eszter távolban. Komoly reménységei lehetnek nyáron a magyar ifjúsági csapatnak. Közülük Bella Attila a bajnokság egyetlen duplázója, aki a 400 métert is megnyerte, két tizeddel előzte meg a kétszeres ezüstérmes csepeli Eckermann Tibort.

A további bajnokok közül a múlt évi ezüstjé aranyra váltotta Varga Judit, a bronzérmét Benyőcs Gergely, Szabó Tamás, Stupián Mónika és Kürti Éva (egyéni csúccsal), a negyedik helyét Gazdag Zoltán, Soós Csilla, a serdülő Appelt Orsolya (eddig legjobb



A leány 200 m-es befutója Fotó: Szlavicsék

szabadtéri eredményének beállításával) és Bolla Edit. Nagy előrelépést jelent a tavaly 3000 m-en csak hetedik Horváth Béla 1500 m-es, gáton a múlt évben hatodik Kanyó Dóra győzelme. A fedettpályás hétpróbabajnok Molnár Sándor egy centivel nyerte a távot, az ugrásszerűen fejlődő Dobi Gabriella legyőzte a címvédő Szakács Enikőt, a serdülők második bajnokságát 400 m-en a 17 éves Petráhn Barbara nyerte. A váltókban a fiúknál az élen helycsere történt, most a szegediek győztek a címvédő KSI előtt. A lányoknál a Csepel helyét a múlt évben nem indult váltóspecialista zalaegerszegiek vették bajnoki birtokba.

A bajnokság végeredményben nagyon érdekes változást okozott, a vidék visszaszerezte tavaly elvesztett vezető szerepét. Ezt mutatja a győzelmek megoszlási táblázata.

Győzelmek száma

Év	Vidék	Budapest	Összesen
1992	19	6	25
1993	15	10	25
1994	11	14	25
1995	19	7	26



A fiúk 1500 m-es mezőnye Fotó: Szlavicsék

Ebben az évben visszaállt az 1992. évi arány (idén már a lány rudat, az új számot is figyelembe vettük). Nagyon megváltozott a győzelmek szakosztályi megoszlása. Tavaly 15, idén 18 szakosztály szerzett bajnokságot az alábbi megoszlásban.

	1995	1994
UTE	3	3
DSI	3	2
Royal-Sped ZAC	3	1
Csepel	2	3
Sz. MÁV-MTE	2	1
KSI	1	4
ERDÉRT	1	-
DVSE	1	1
Hunyadi	1	-
TSC	1	-
Szegedi TE	1	-
Békéscsaba	1	-
ARAK	1	1
SSI	1	1
Gy. Dózsa	1	-
Haladás VSE	1	-
VEDAC	1	-
NYVSC	1	1
Bp. Honvéd	-	3
BEAC	-	1
Szombathelyi TK	-	1
Mosonmagyaróvár	-	1
Olajbányász	-	1
	26	26



Szemerédi Eszter Fotó: Szlavicsék

ORSZÁGOS TÉLI IFJÚSÁGI DOBÓBAJNOKSÁG

Az ifjúságiak és a serdülő A-korcsoporthoz tartozók harmadikban megrendezett országos téli dobóbaajnokságát idén - a női kalapácsvetést kivéve - nem a felnőttekkel együtt, hanem két különböző helyen, önállóan bonyolították le. A gerelyhajítók Budapesten, a Tüzér utcai pályán, míg a diszkosz- és kalapácsvetők Veszprémben, a VEDAC-pályán küzdöttek a bajnoki címekért. Ezúttal nem felnőtt, hanem ifjúsági szerekekkel versenyeztek, ezért a fiú diszkosz- és kalapácsvető eredményeknél ezt figyelembe kell venni.

Budapest, 1995. február 18.

A bajnokság legnagyobb meglepetését és örömdetesen kimagasló teljesítményét az 1980-ban született **Szabó Nikolett**a, Széles Lajos tanítványa nyújtotta, aki tavaly még nem indult. A bajnokságot akkor Széles Lajos "széles" gerelyhajító-csapatából az idén utánpótláskorba lépett Antal Katalin nyerte Kovács Réka előtt, aki nyáron az ifjúsági vb-n bronzérmet szerzett ebben a számban. Nos, Szabó Nikolett, az FTC 15 éves üdvöskéje, aki a múlt esztendőben állandóan kacérokodott az 50 méterrel, most nem teketóriázott, "nyári formában" 52 méter fölé hajította a gerelyt és ezzel legyőzte kitűnő ellenfelét, a kaposvári Kovács Rékát, akinek ezúttal is a második hellyel kellett megelégednie.

I. V.

Veszprém, 1995. február 19.

A **Trezor Kupáért** kiírt bajnokság rendezői nagy munkára vállalkoztak, mert a viadalt megelőző napon az országos eső Veszprém városát sem kímélte, emiatt azután a pályamunkások mindent megpróbáltak, hogy a salakpályán keletkező "tengert" versenyzésre alkalmassá varázsolják. Becsületükre, ez sikerült is, csupán annyi engedményt kellett tenni, hogy nem az előírásoknak megfelelően minden dobást mérjenek, hanem csak "táblázzanak" és az eredményeket a verseny végén rögzítsék.

A VEDAC stábjá és a város atlétaszerető vezetői már az előkészületek során elkövetek mindent a siker érdekében.

Kétségkívül bajnoki mezőny gyűlt össze, amit az esőt követően a ragyogó napsütés is méltányolt, csupán az igen erős - diszkoszvetők szempontjából nagyon hátrányos - jobboldali hátszél igyekezett kellemetlenkedve rontani az eredményesség szempontjából.

A rendezők - a versenyeiken már korábban is megszokott - videofelvételt készítettek, amit a versenyt követően meg lehetett tekinteni, a technikai továbbfejlődés érdekeit maximálisan elősegítve.

Az ezúttal első ízben megrendezésre kerülő női kalapácsvetés hozta a legjobb eredményt. **Dívós Katalin** - az előző napi bécsi fedettpályás súlylökő válogatottságát követően - hazautazva,

egyéni csúcsát minden dobásával túlszárnyalva már-már a nemzetközi színvonalat is elérő teljesítményével érte el országos felnőtt és junior csúcsát. Formájára jellemző, hogy "póttáblája" is csak centiméterekkel volt kisebb (54.90). Edzője, Németh Pál is elégedett volt és elképzelhetőnek tartja, hogy rövidesen elérheti a valóban nemzetközi szintű 60 métert és is elégedetten állapította meg, hogy érdemes volt a lányokkal korábban is foglalkozni ebben a számban (mert ő már tudta, hogy előbb-utóbb a női kalapácsvetés is egyenjogúságot nyer a többi dobószám között).

A SZAC'93 sikersorozatát egyedül a III. ker. TVE ígéretes versenyzője, **Varga Roland** törte meg, akivel édesapja, egyben edzője, Varga Sándor ezúttal nem volt maradéktalanul elégedett, mivel egyetlen dobása sem "akadt rá" a vállára, így "nem talált igazán bele". Teljesítményét még a nagyon rossz irányból fújó szél is csökkentette, de hát "ami késik, nem múlik" mondta és nagyon is igaza van, mivel a fiú így is nagyon szépen fejlődik, a dobó szakág egyik legújabb ígéretének tekinthető.

A VEDAC vezetői csak esélyes versenyzőjük, Maróti Szabolcs "betlízése" miatt szomorkodtak (három sikertelen kísérlete miatt nem került döntőbe), de hát neki is bőven van ideje helyrehozni hibáját.

KERESKEDELMI BANK Rt.

K&H
BANK

A lányok között a 18 éves **Sugár Barbara** megvédte diszkoszvetésben a bajnok címét és megnyerte az első ízben kiírt kalapácsvető bajnokságot is, amelynek múlt évi, még csak bemutató számában is a legjobb fiatalnak bizonyult. Diszkosszal 3 méter 40 centivel, kalapáccsal 68 centivel dobott nagyobb, mint az előző évben. Utóbbi eredménye természetesen most már nyilvántartott országos ifjúsági csúcs, akárcsak a másik szombathelyi lány, az ezüstérmes, 17 éves Puskás Marianné a serdülők között.

Söjtör

*

Végeredményben a két színhelyen zajló bajnokság során a SZAC'93 fiataljai három, az FTC egy számot nyert, ugyanazokat, mint az előző évben. Csak fiú diszkoszban és gerelyben változott a helyzet: a VEDAC és a Vasas helyett a II. ker. TVE és az NYVSC adott bajnokot.

Országos fedettpályás bajnokság az ÉSZ-SZERKER Kupáért

Somfay Dávid, Barati Éva és Dóczi Éva duplázott - Csak Czinger Zsolt és hét női szám győztese védte meg a bajnokságát - Három utánpótláskorú bajnok - Az újpésteiek nyerték el a kupát

Budapest (Olimpiai Csarnok), 1995. február 25.

Az idén egy nap alatt megrendezett fedettpályás bajnokságon csak a serdülőknél lehetett egy csúcsot feljegyezni, a 17 éves Györfly Dóra ebben a téli idényben harmadszor is átugrotta a 182 cm-es serdülő csúcsmagasságot. A barcelonai fedettpályás világbajnokság kiküldetési szintjei közül is csak a 22 éves Csillag Levente teljesített egyet, az utánpótláskorúak részére megállapított 7.75 másodperces időt - az előfutamban. Ott elért 7.74 mp-es ideje után a döntőben az utolsó gát után szinte leállt és - ez már a meglepetések kategóriájába tartozik - a 24 éves Tamásovics Zoltán befogta és első bajnokságát nyerte.

Az említett csúcson, illetve szintteljesítésen kívül, ha a győztesek eredményeit összehasonlítjuk a tavalyi bajnokokéval, a mérleg a múlt év javára alakult 12:9 arányban, míg mindkét magasugrásban azonos eredményt értek el a bajnokok. Idén elsősorban a kisebb mezőnyű hosszabb távú futószámokban születtek mérsékeltbb eredmények. Kedvezőtlen az is, hogy az indulók a tavalyi 323 fős létszám (194 férfi, 129 nő) az idén alaposan lecsökkent, mindössze 240 versenyző (135 férfi, 105 nő) állt rajthoz.

Az idei bajnokságot a kiemelkedő eredmények helyett a sikeres duplázások, meglepetések és a ritka sorozatok jellemezték. Hármán dupláztak sikerrel: Somfay Dávid, Barati Éva és Dóczi Éva. Egyiküknek sem újság a kettős siker, hiszen Somfay 1993-ban fedettpályán, Barati 1993-ban és 1994-ben fedettpályán és szabadtéren (ott természetesen 100 méteren), Dóczi Éva

pedig 1992-ben és 1993-ban szabadtéren aratott kettős győzelmet ugyanazokban a versenyszámokban.

Érdekeseen alakult a bajnokság a címvédők szemszögéből. A férfiak közül csak Czinger Zsolt tudta megvédeni tavalyi elsőségét. Ezt érthetővé teszi, hogy kilenc férfi címvédő nem indult! Hiányzott: Rezák Pál (60 méteren), Bédi Tibor (200 méteren és gáton), Szilágyi Tamás (800 méteren), Banai Róbert (1500 méteren), a Kenyában versenyző Berkovics Imre (3000 méteren), az idén már 224 centiméteren is túljutott, de a bemelegítésnél megsérülő Bakler Zoltán, Farkas Zoltán (rúdban négy győzelem után) és Ordina Tibor, a távolugrás utolsó két évének a bajnoka. Akik elindultak: Kiss Gábor (400 méteren) és Kóczián Jenő (súlyl) most ezüstérmet szereztek.

A nőknél viszont hét számban ismét a múlt évi bajnok győzött. Barati Éva (két távon), Márai Mónika, Mészáros Krisztina,

Meglepetések

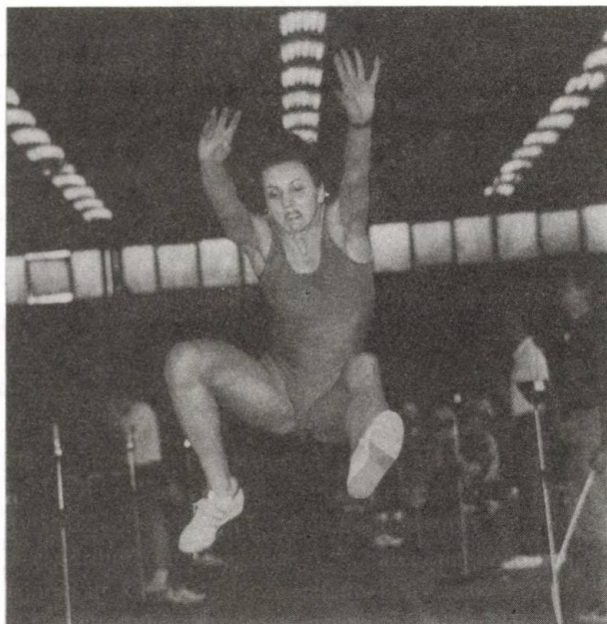
Meglepetést okozott, hogy gáton **Csillag Levente** az első győzelmét arató Tamásovics Zoltán mögött csak a második helyre szorult, akárcsak a múlt évben (akkor Bédi Tibor győzte le őt).

*

Meglepetésnek számított, hogy 1500 méteren nemcsak a címvédő Banai Róbert, hanem a tavalyi bajnokság további hat helyezette sem állt rajthoz. A hattagú mezőnyben (!) így a múlt évi nyolcadik **Povársay László** lett első ízben bajnok, a tavalyival csaknem azonos, jóval 4 perccel felüli idejével.

*

A legnagyobb meglepetést a súlylökés hozta. A fedettpályán 1989-től kezdve hatszor győztes Kóczián Jenő öt 18 méteren felüli dobással, harmadikra elért 18.28 méterrel vezetett és most is biztos győztesnek látszott. Mégsem lett hetedszer is ő a bajnok. A hatodik kísérlet utolsó dobásánál a 25 éves **Pénzes Tamás** - addig 17.91 méteres dobással a második helyen állt - az első osztályú szintet jelentő 18 és fél méterre lökte a súlygolyót. Dr. Kovács Etele tanítványa alaposan megjavította eddigi legjobbját és legyőzte a sokszoros újpésti bajnokot.



Vaszi Tünde

Fotó: Szlavicsk

Bálint Zita (gáton), Fazekas Erzsébet és Divós Katalin (súlyl) nyerte el az előző év után ismét a fedettpályás bajnoki címet. És ha már a nőknél tartunk: a tavalyi bajnokok közül az egyidejűleg Kenyában a 6000 méteres mezei futásban rajthoz állt Javos Anikó helyét 1500 és 3000 méteren Dóczi Éva foglalta el, a sérült Ináncsi Rita bajnoki sorozatát távolban a kitűnően ugró 23 éves Vaszi Tünde első győzelmével szakította meg. Hármassugrásban a tavalyi tető alatti bajnokságról hiányzó Me-

dovarszki Éva (1994. évi szabadtéri első bajnoksága után) most a fedettpályán is győzött, mégpedig a hosszú sérülése után ismét beszálló Fekete Ildikó előtt (Dávid Noémi az 1994. évi fedettpályás bajnok most a negyedik helyen végzett).

A férfiak között Somfayn és Czingleren kívül Karaffa László (60 méteren), Sámi István (200 méteren) és Kliszek Tamás (3000 méteren) a korábbi években már nyert fedettpályás felnőtt bajnokságot. új bajnoknak iratkozott fel Povázsay László (1500 méteren), Tamásovics Zoltán (gáton), Kovács István (magasban), Molnár Gábor (rúddal), Makó György (távolban) és végül Pénzes Tamás (súlyyal).

A jövő szempontjából biztató, hogy a bajnokok átlagéletkora 25 év körül van. A három utánpótláskorú bajnok, a 22 éves Kovács István és Makó György, valamint a 21 éves Divós Katalin mellett, tizenkettő a 23-25 éves bajnokok száma és csak nyolcan lépik át a 25 éves korhatárt. Az ifjúságiak és serdülők, bár bajnokságot nem nyertek, hét ezüst- és hat bronzéremmel jelezték, hogy a nyíregyházi ifjúsági Európa-bajnokságon számítani lehet rájuk.

A győzelmeken tavaly kilenc, az idén tizennégy szakosztály osztozott. A Honvéd-Schwechat nyerte a legtöbb bajnokságot, szám szerint ötöt, ugyanannyit, mint tavaly. Az újpésteiek a múlt évi hét arany helyett, most csak hármat gyűjtöttek, a támogató által kitűzött kupát mégis ők nyerték, mert négy ezüst- és négy bronzérmükkel szemben a Honvéd-Schwechat csak egy ezüstöt és két bronzot szerzett.

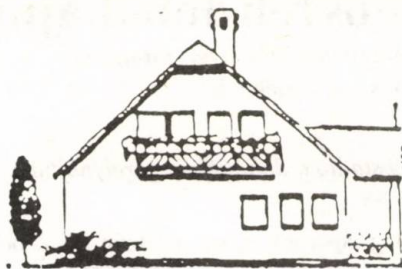
Ritka sorozatok

Ha az idei fedettpályás bajnokok névsorát vizsgáljuk, a meglepetések között már említett Kóczyán Jenőn kívül, további három bajnok ritka sorozatára kell figyelni.

Barati Éva, a Honvéd-Schwechat 27 éves vágtázónője első ízben 1989-ben nyerte a 60 méteres bajnokságot, azóta sorozatban, megszakítás nélkül ő a tető alatti bajnok. Mellette 200 méteren 1990-ben ezüst-, 1991-ben és 1992-ben bronzérmeket nyert, attól kezdve háromszor duplázott sikeresen ezen a távon is. Végeredményben most már tíz tető alatti bajnoki aranya van, ő a 60 méter csúcstartója.

Karaffa László ugyancsak a Honvéd-Schwechat vágtázója. A 31 éves bajnok 1987-ben és 1988-ban szerezte 60 méteren az első két ezüstérmét, 1989-ben ugyanezen a távon és 200 méteren ezt kettővel gyarapította. 1990-ben már arannyal duplázott és ezt 1993-ban is megismételte, közben 1992-ben is ő a 60 méteres bajnok. Tavaly csak második lett Rezák Pál mögött, idén hatodszor is megnyerte a csarnoki vágtabajnokságot.

Czingler Zsolt, az újpésteiek 23 éves bajnoka, azzal a ritka sorozattal dicsekedhet, hogy három ifjúsági fedettpályás hármasugró bajnoksága után (1988-1990) a felnőttek öt tető alatti hármasugró bajnokságát is megnyerte. Most második kísérletével megközelítette a fedettpályás vb-kiküldetési szintet, de a harmadik ugrás után nem folytatta, mert még távolban is indult. Nyáron a göteborgi szabadtéri világbajnokság hármasugrásában szeretne indulni.



ÉSZ-SZERKER
Építőipari Szerelő Szervező
és Kereskedelmi Kft.

Két új női bajnoki szám

A nemzetközi szinten is tért hódított két új női versenyszámban, rúdugrásban és kalapácsvetésben bemutató jelleggel hazánkban már korábban is rendeztek versenyeket, de bajnoki versenyszámként első ízben csak most írta ki azokat a szövetség. A fiatalok mindkét helyen a felnőttekkel együtt versenyeztek.

Mindkét felnőtt bajnokság a várakozásnak megfelelően alakult, az esélyes utánpótláskorúak győztek. A 22 éves Czemel Krisztina rúddal most elmaradt az általa idén felállított 330 cm-es fedettpályás országos csúcsától és a 21 éves Divós Katalin kalapácsvető eredményénél is dobott már nagyobbab a most 25 éves Stefanovits Mónika.



Országos téli dobóbajnokság

Jó átlagok - A gerelyhajítók nyári formában -
Szombathelyieké az érmek fele

Budapest (Népstadion, dobópálya, gerelyhajítás: Tüzér utca),
1995. február 25.

Ha csak 1990-ig lapozunk vissza a felnőtt téli dobóbajnokságok történetében, akkor azt látjuk, hogy az utolsó öt évben a férfiak közül Horváth Attila diszkosszal és Gécsek Tibor kalapáccsal sorrendben ötször egymás után nyerte meg a téli dobóbajnokságot, míg Belák József a gerelyt 1992-től 1994-ig háromszor. A nők között Tóthné Csőke Katalin diszkosszal 1992-ben és 1994-ben, Zsigmond Kinga gerellyel az előző évben érdemelte ki a téli dobóbajnoki címet.

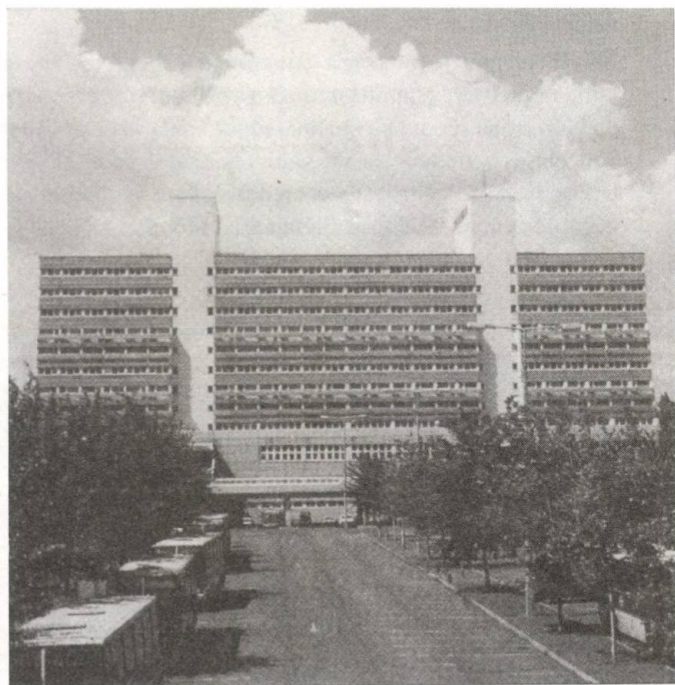
Az öt címvédőből négy most is győzött, az 1994. évi diszkoszvető világranglistát vezető Horváth Attila ezúttal nem indult. Helyébe a tavaly még ifjúsági diszkoszvetésben második, a kalapácsvetésben bajnok, a most 20 éves Fazekas Róbert lépett. Hatalmasat javult a fiatal dobó, mert mindkét szerrel közel tíz méterrel dobott nagyobb, mint a múlt évben. A Gécsek Tibor vezette jó átlagú

kalapácsvetésben, amelyben hárman dobtak 71 és fél méter fölött, így is csak a hatodik helyet tudta megszerezni a szombathelyi dobó.

Nyári formában versenyeztek a gerelyhajítók, három férfi is túldobta a hetven métert (az előző évben még a 68 és fél métert sem érte el a most is győztes Belák József). A női mezőnyben Zsigmond Kinga 61 méteren felüli dobással védte meg a bajnokságát, mögötte a múlt évben eredmény nélkül maradt 25 éves Szegvári Katalin alapos egyéni csúcjavítással, első osztályú eredménnyel lett ezüstérmes.

Női diszkoszvetésben az első négy helyen az előző évi sorrend alakult ki. A szabadtéren és fedett pályán is többszörös címvédő bajnok, Tóthné Csőke Katalin szomorúan emlékezett vissza a most elhunyt Tamás Lászlóra, egykori mesteredzőjére és külön kérte, hogy jelenlegi edzője neve mellett az övé is szerepeljen a jegyzőkönyvben.

Ha az érmek megoszlását vizsgáljuk, látható, hogy azoknak közel a fele, szám szerint 15-ből hét Szombathelyre vándorolt, köztük két arany a SZAC'93-é, bizonyítékául annak, hogy a vasi város továbbra is dobónagy hatalom, kalapácsvetésben az első hat helyen csak szombathelyi versenyző neve szerepel.



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 sportszarnokához - a Budapest Sportszarnokhoz - 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

87. országos mezeifutó-bajnokság

A felnőtt vasutas futók újabb sikere a mezőn - Berkovics Imre sorrendben negyedszer első Dunakeszin - Dóczi Éva és a BVSC felnőtt csapatai is megvédték a bajnoki címüket - Székesfehérvári serdülő csapatsikerek - A Vándordíjat a VEDAC nyerte.

Dunakeszi, 1995. március 11.

Közel kilenc évtizede annak, hogy 1908-ban megkezdődött a magyar bajnokságok közül talán az egyik legnépszerűbb, a mezeifutó bajnoki sorozat (akkor csak a felnőtt férfiak küzdelmével). A műsor 1940-ben a felnőtt férfiak rövidebb távú kismezejével bővült, majd három évvel később a felnőtt nők is gyepre léptek, végül a különböző korcsoportok is bekapcsolódtak a küzdelmekbe. Tavaly még 13 versenyszámban avattak egyéni és csapatbajnokokat. Idén a versenyszámok eggyel csökkentek, mert a kismezeit, amelyért kisebb megszakítások után, 1955-től, négy évtizeden át folyamatosan küzdöttek legjobb felnőtt férfi futóink, most nem rendezték meg. Az edzőbizottság javaslatára ugyanis úgy döntött a szövetség, hogy a felnőtt férfiak részére az eddigi 12 és 6 km helyett, csak 10 km-es távú bajnokságot rendeznek.

Ilyen előzmények után (immár 23. alkalommal Dunakeszin), nagyszerű futóidőben, hagyományosan a 13 évesek versenyével kezdődött a bajnokság, amelyet a szövetség által kiírt pályázat nyertesei kitűnően rendeztek meg. A legfiatalabbaknál a székesfehérváriak arattak csapatsikereket és ez folytatódott a 14 és 15 évesek között is. A hat serdülő B-korcsoportos csapatbajnokságból a székesfehérváriak ötöt nyertek meg, az ARAK hármat, a Hunyadi DSE kettőt és csak az UTE tudott közéjük ékelődni. A serdülő A-korcsoportosoknál és az ifjúságiaknál visszaállt a tavalyi rend: a VEDAC-os lányok mindkét csapata és a KSI-s fiúk ifjúsági együttese idén is győzött, csak a debreceni sportiskolás serdülő fiúk jelentkeztek új csapatbajnoknak.

A múlt évi fiatal egyéni bajnokok közül négyen folytatták sikersorozatukat: Békési Ferenc harmadszor, Szentgyörgyi Katalin negyedszer, Kőműves Norbert és Lászlóvszky Andrea másodszor lettek sorrendben ismét elsőek Dunakeszin. A két tavalyi második, Domonyik Gábor és Gáspár Éva most ezüstről aranyra váltott. Ketten, Rakonczai Beáta és Simon Gábor az előző esztendei hatodik helyüket cserélték fel most elsőre.

A fiatalok elvonulása után következtek a felnőttek. Déli egy órakor a nők, tíz perccel később 10 km-en a férfiak rajtoltak. Az esélyesek felsorakoztak a rajthoz, de a korábbi évek bajnokai közül Káldy Zoltán, Földingné Nagy Judit és Barócsi Heléna hiányzott. A nők versenye ért hamarabb véget. A várt párharc elmaradt, mert Dóczi Éva, a veszprémiek 25 éves csillaga biztosan védte meg bajnoki címét és hét másodperccel előzte meg a nála egy évvel fiatalabb Javos Anikót, az 1992. évi mezei bajnokot. A veszprémi futónő a befutás után elmondta, hogy nehezebb küzdelemre számított. Nem csoda, hiszen kettejük mögött Visnyei Márta, a tavalyi ezüstérmes, az 1989-1990-es évek kétszeres mezei bajnoka és a most már csak az atlétikára koncentráló Oláh Katalin a tájfutás világbajnoknője ért a célba.

Ők ketten, Ágoston Zitával együtt olyan erős csapattal védtek meg a bajnokságukat idén is a veszprémiek előtt, hogy Molnár Gizella, a múlt évi bajnokcsapat tagja, mostani 12. helyével már nem fért be a vasutasok győztes hármasába.

Az utánpótlás is fontos Újpesten

A korábbi években sok sikert aratott újpesti közép-, hosszútávfutás ezen a mezei bajnokságon sem lépett előre. Helyezések mellett csak egy serdülő csapatbajnokságot nyertek és a pontversenyben 7 ponttal épphogy megelőzték a harmadik helyen a sok fiatallal felvonuló ARAK-ot.

- Mi ennek az oka? - erről kérdeztük Csoma Ferenc szakedzőt, az újpestiek eddigi sikerkovácsát.

- Felnőtt férfi csapatunkból, amely most harmadik lett, az év vége óta négyen nem velem dolgoznak, hanem Szűcs Csabával, a maratoni futás "csúcstartójával". Közülük Káldy most nem indult, akárcsak tavaly, úgy hallom, hogy sérült, Banai Robi a hetedik, Kollár Csaba a tizenkettedik, a közben a BVSC-be átigazolt Holba Zoli pedig tizenötödik lett. A legjobban az újpesti férfi felnőtt csapatban - lábfájása ellenére - Kliszek Tamás, míg a nőknél az ezüstérmes Javos Anikó szerepelt. Rajtuk kívül is van még sok tehetséges tanítványom - sorolja fel a neveket -, a célunk most a fiatalok felé való fordulás, az utánpótlás biztosítása. Örömkre szolgál, hogy az ifjúsági fiúk csapata és egyénileg a 16 éves Teveli Zsanett második lett, míg a 14 éves fiúk csapata bajnokságot nyert. Úgy érzem, hogy jó úton járunk - elemezte röviden a jelent és a jövőt az újpestiek szakedzője.

Fiúk igen, lányok nem

A március 25-én az angliai Durhamban megrendezésre kerülő mezeifutó világbajnokság előtt Kovács Sándor utánpótlás vezetőedző érthetően elsősorban fiatalok küzdelmét figyelte Dunakeszin. Benyomásairól rövid tájékoztatást adott a verseny után:

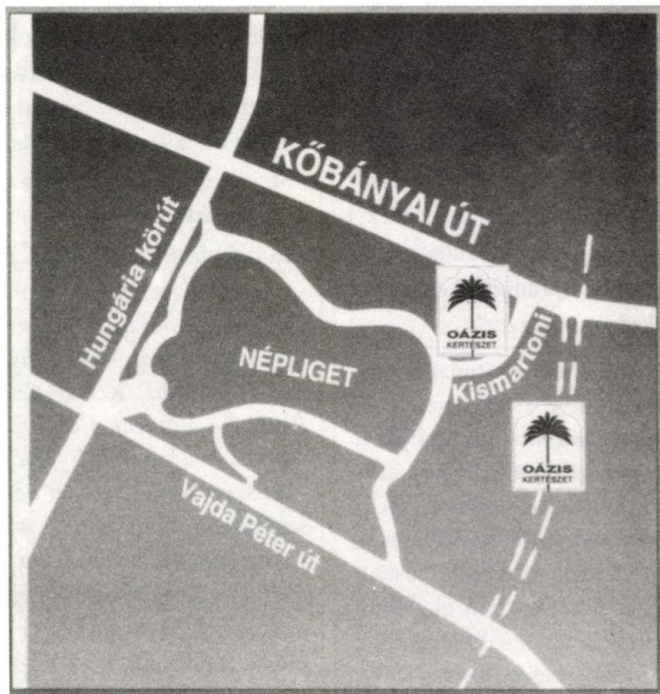
- Csaknem valamennyi esélyes megjelent a rajtnál, de a legjobbak közül Kálovics Anikó még sérült, Benyócs Gergely is orvosi kivizsgálás alatt áll. Az ifjúsági fiúk között Domonyik győzelme várható volt, tavalyelőtt 17 évesen is győzött Dunakeszin, a múlt évben második lett, az akkori ifjúsági bajnok Csakai Zsolt idén már utánpótláskorba lépett. Meglepetésnek számút viszont Rakonczai Beáta győzelme az esélyesebbnek látszó lányok előtt.

- A bajnokok közül nekem nagyon tetszett a két 16 éves, Békési Ferenc és Szentgyörgyi Katalin futása, imponáló fölényrel hagyták idén is messze maguk mögött a többieket, akik között pedig a náluk egy évvel idősebbek is futottak. A látottak alapján a lányok nem, de a fiúk részt fognak venni a világbajnokság ifjúsági számában - mondta Kovács Sándor.

A felnőtt férfiak bajnokságát - az 1915-ben történt egyszeri kihagyással - 87. alkalommal rendezték meg. A küzdelem ezúttal is az 1990-ben elhunyt dr. Szerb Elek, az 1927-1931 közötti évek ötszörös mezei győztese, a MAC örökös bajnoka emlékére alapított vándordíjért folyt. A 29 éves Berkovics Imre nagy elődjei nyomában jár: sorrendben három győzelme után ismét bebizonyította, hogy jelenleg ő a legjobb hosszútávfutónk. 20 másodperccel hagyta maga mögött a bajnoki viadal legnépesebb mezőnyét, amelyből 112-en értek célba. Ilyen sorozatot, négy vagy annál több sorrendbeli győzelmet eddig még csak négyen értek el mezei bajnokaink közül: Grósz István (1916-1919), Szerb Elek (1927-1931), Mecser János (1964-1971) és

Kerékjártó István (1980-1983). A csapatversenyt ismét a BVSC nyerte, de nem mesterhármassal, mint tavaly, mert Vágó Béla, az MTK akadályfutó bajnoka és Kadlót Zoltán, az 1988. évi mezei bajnok beékelődött a Jáger Péter - Kovács József kettős elé.

Ám hiába nyertek a BVSC felnőtt futói három bajnoki aranyat, ugyanennyi nyertek a veszprémiek is. Dóczi Éván kívül a VEDAC fiataljai két győzelmet és sok helyezést értek el, így a bajnokság valamennyi számára kiírt Munka Vándordíjas pontversenyben elhódították az elsőséget a tavalyi győztes BVSC-től, az élen helyet cseréltek, harmadikak az újpestiek lettek.



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.
Adószám: 107 41904213
OTP Bp. II., Frankel L. u. 21-23.
MNB 21798302, 566-056726-8
Telefon/Fax: 157-0574
Nytva: H-P: 8-18 óráig
Sz-V: 8-14 óráig

EURÓPAI ATLÉTAEDZŐK XIX. KONFERENCIÁJA

(Valladolid, 1995. február 3-5.)

Elérkezett a várva-várt nap és Valladolid megnyitotta kapuját az Európai Edzők Konferenciája előtt. Két évvel ezelőtt Berlinben volt az utolsó konferencia, s akkor úgy köszöntek el a résztvevők, hogy két év múlva, Moszkvában újra találkozunk. Az orosz főváros rendezési okokra hivatkozva azonban lemondta a vendéglátó szerepét... Ez azonban nem befolyásolhatta a konferencia megrendezését, hiszen nem kisebb témáról volt szó, mint a többpróbázás. Így esett a választás Spanyolország "Tokajára".

A három napon szinte megállás nélkül, reggeltől késő estig zajlottak az előadások és viták. A konferencia elnökének (Frank Dick) "pezsgő" személyisége azonban végig biztosította a résztvevők figyelmét. Több mint húsz országból jöttek el a szakág "mesterei". A résztvevők száma 60-100 között hullámzott a spanyol edzők csoportjainak érkezési-távozási szokásainak megfelelően.

A rendezvény lebonyolítási módja követésre méltó, így pár sorban ezt is részletezem. A kilenc központi előadás mindegyikét kis csoportok (20-30 fő), úgynevezett WORKSHOP-ok elemezték közel egy órás időtartamban. Három ilyen csoport alakult ki, melyek más-más oldalról (ugrás, futás, dobás) több pontban állást foglaltak az előadások anyagainak a többpróbázók felkészítéséhez adaptálható részeire. Ezt azután újra nagy fórum előtt ismertették az egyes csoportok szónokai. Egyéni felszólalások és viták után aztán megpróbált a konferencia az egyes nézetekről állást foglalni.

A következő témák szerepeltek az előadások alkalmával:

1. Vágtafutás és a gyorsaság

Előadó: FRANK DICK (GBR)

Konklúziók:

- Az öröklött gyorsaság nélkülözhetetlen a specialisták esetében ahhoz, hogy a világ legjobbjai legyenek.
- Többpróbában az esetleges hiányosságokat kemény munkával le lehet és kell is "faragni".
- Főleg a hétpróba esetében nagyban meghatározó a vágtagyorsaság, de a férfiak esetében is fontos szerepe van.
- A többpróbázóknak nem csak a sprintgyorsaságra, hanem a mozdulatgyorsaságra is nagy figyelmet kell fordítaniuk.
- Gyorsasági edzéseket relatíve frissen kell folytatni (ez vonatkozik a rúdugrásra is).
- A gátfutás és az egyes ugrások nekifutásait is figyelembe kell venni a terhelés meghatározásánál.
- A specialisták által felhasznált módszerek és gyakorlatok közül egyénre meghatározottan a leghatásosabbakat szabad csak alkalmazni.
- A vágtafutás mellett a többpróbázóknak nagy gondot kell fordítani az optimális sebességtartományú futásokra, mert a vágtagyorsaság ezen keresztül transferálható az egyes számokra.
- A gyorsasági edzés dobószámokban is nagyon fontos, ezt leghatékonyabban a könnyített szerekkel lehet fejleszteni.

- Az elasztikus gyorsasági fejlesztése biztosítja az egyes számokban a jó eredmények alapjait.

2. Állóképesség, gyorsasági állóképesség

Előadó: ANDY HIGGINS (CAN)

Konklúziók:

- Az őszi alapozásnak nagy jelentősége van a többpróbázók felkészítésében. Az ott megszerzett aerob kapacitás későbbi időben már nehezen pótolható a sok technikai és gyorsasági munka elvárásai mellett.
- A maximális erőt és az aerob kapacitást igen intenzíven, egymással karöltve kell kezelni.
- Egyes ciklusokban a heti négy-öt aerob edzés is elképzelhető a következő módszerekkel:
 - = folyamatos, fartlek vagy a kettő keveréke;
 - = intervall futás (pl. 20x100 m);
 - = regeneratív úszás vagy vízben futás.
- Az intervall futás igen jól ellazítja, "átmossa" az izomzatot.
- A vízben történő edzés kíméli az ízületeket.
- Hat-nyolc hetes intenzív állóképességi edzések nagyban meghatározzák az egész éves felkészülést.
- Az állóképességi munkáknál amennyire lehet, kerülni kell a monotonitást. A futást lehetőleg kedvvel végezzék a versenyzők, ehhez az edzőnek kell biztosítani a feltételeket.
- Gyorsasági állóképességi munka végzésénél ügyelni kell arra, hogy a másnapi technikai feladatokat még el lehessen végezni.
- Gyorsasági állóképességi munka után (megfelelő pihenőt követően), 3x40 m-es intenzív futás ajánlott.
- Gyorsasági állóképességi munkát követően fontos a regeneráció (masszázs, stretching stb.).
- Használjunk minél változatosabb távokat a megfelelő pihenőidőkkel, így hasonló terhelések érhetők el és az iramérzéke is fejlődik a versenyzőnek.
- Ajánlott futások felnőtt élversenyzőknek:
 - = 2x3x300 m (a másodalapozás időszakában);
 - = 2x300, 1x200 m;
 - = 300 + 200 m;
 - = 450 + 150 m.

A pihenőidő mindig a cél és az edzettségi állapot függvénye.

3. Új elképzelések a többpróbában

Itt jutott szóhoz a szakmai elképzelések alkalmával kényszerpihenőre ítélt edzők garadája. Néhány felvetett elképzelés - kommentár nélkül:

- mega-többpróba (20-25 próba);
- egynapos tízpróba;
- a tízpróba napi 4-5 órás versenyre redukálása;
- gyaloglás, kalapácsvetés, hármassugrás felvétele a tízpróba mellé;

- háromnapos tízpróba;
- vissza az ötpróbaóhoz ...

Az igazán érdekes vita a női tízpróba körül alakult ki, például:

- az 1996-os olimpia után közvetlenül vezessék be;
- fokozatosan, 16 éves kortól kerüljön be a versenyprogramba;
- rúdugrás helyett legyen hármassugrás stb. ...

A vitát CONRAD LERCH (AUT) zárta rövidre azzal a briliáns fordulattal, hogy ötletek helyett kérdéseket tett fel:

- Kik akarják a női tízpróbát, a versenyzők, az edzők, a nézők, a sportvezetők?

- Ki fogja tudni megrendezni a férfiakkal együtt?

Személyes véleményem, melyet a konferencia részvevőivel is megosztottam:

- A világ változik, változnak az emberek, a fejlődés a jövő útja. Elképzelhetőnek tartom, hogy a női hétpróba a jövőben versenyszámokkal gyarapodjon, de ahhoz előbb meg kell erősödnie, hiszen még nem is sikerült igazán talpraállnia az ötpróbáról történő átállása (1981) óta.
- A jövőbeni bevezetését csak fokozatosan, lassú lépésekben tudom elképzelni. Első ilyen lépés talán a nyolcpróba lehetne, ahol a következő három változtatás is már nagy kihívás lenne a nők számára:

- 200 m helyett 400 m,
- 800 m helyett 1500 m,
- diszkoszvetés bekapcsolása a programba.

4. *Elasztikus gyorsasági*

Előadó: ELIO LOCATELLI (ITA)

Konklúziók:

- Az elasztikus gyorsasági (EGY) az alapja a többpróba-teljesítményeknek.
- Elasztikus gyorsasági a többpróbázónak nagy hangsúlyt kell fektetnie nem csak a láb, de a törzs, váll és kar izomzatának fejlesztésekor is.
- A maximális erő fejlesztését kössük össze az EGY lehetőség szerinti legmagasabb szintjének megőrzésével.
- A többpróbázóknak kevesebb EGY-fejlesztő gyakorlatra van szükségük a specialistákkal szemben.
- Az EGY-gyakorlatok kiválasztásánál minél inkább figyelemmel kell lenni az EGY transzferálhatóságára.
- A maximális erő fejlesztésekor stretchingmódszerrel minél inkább törekedni kell arra, hogy az izomzat potenciális elasztikusságát megőrizze.
- A többpróbában is vigyázni kell az öncélú erősítésekre, mert ami nem realizálódik a teljesítményekben, az csak olyan felesleges izomtömeg, amely sok-sok pont elvesztését eredményezheti.

5. *SABINE BRAUN felkészítése*

Előadó: GERTRUD SCHAFER (GER)

Az edzőnő a világ egyik legjobb hétpróbázójának edzéstervezési-kivitelezési sajátosságait mutatta be. Előadását alaposan megtervezett forgatókönyv alapján, sok hatásvadász történettel fűszerezve adta elő. Az előadás kivonata jelenleg fordítás alatt áll, remélhetőleg lapunk egyik következő számában már be is tudjuk mutatni.

A konklúziók a következők voltak:

- S. Braun felkészülését egy héttagú edző-orvos-fiziológus-pszichiáter stb. team biztosítja. Minden előre tervezetten, német precizitás alapján zajlik...
- Különös figyelmet fordítanak Sabine érzékeny testrészeire, melyre megelőző-rehabilitáló programmal rendelkeznek.
- Az erősítésben a speciális gyakorlatokkal próbálja helyettesíteni edzője az általános erőgyakorlatokat (pl. szakítás).

6. *Tehetséggondozás és stratégia a fiatal többpróbázók felnevelésében*

Előadó: BRUCE LONGEN (GER)

A konferencia számomra legérdekesebb előadását hallottuk DALEY THOMPSON nevelőedzője tolmácsolásában. LONGEN jelenleg S. GUNNEL mestere.

A konferencia állásfoglalása csupán felületes, a szakemberek számára nem sokat mondó tényekre szorítkozott, így ezt most nem ismertetem. Helyette a kérdéseimre adott válaszait ismertetném, melyeket közvetlenül elutazása előtt a reptéren adott.

Kérdés: Mely versenyszámokkal érdemes elkezdni a többpróbázók felkészítését?

XIX CONFERENCE OF THE EUROPEAN ATHLETIC COACHES ASSOCIATION THEME COMBINED EVENTS

3rd - 5th February 1995

Valladolid (Spain)



CONSEJERÍA DE CULTURA Y TURISMO
Dirección General de Deportes y Juventud

Válasz: Tizenegy éves kor környékén, ha a neuromuszkuláris rendszer aktuális állapota lehetővé teszi, érdemes már elkezdni a szisztematikus felkészítést a következő feladatok kihangsúlyozásával:

- a futótechnika kialakítása és az elasztikus izomgyakorlatok alkalmazása;
- erősítő jellegű gyakorlatok technikai elsajátítása;
- a rúdugrás, a magasugrás és a diszkoszvetés technikájának intenzív kialakítása;
- a távolugrás és a gerelyhajítás előkészítése.

Kérdés: Miért nem kezdi el a gátfutás alapjainak a lerakását már az első lépésben?

Válasz: A futótechnika kialakítása sokkal fontosabb feladat, ennek különösen nagy jelentőséget tulajdonítok. Néha-néha már az első évben is futnak kis akadályok fölött, de ez nem sokszor fordul elő. Egyébként az elasztikus izomgyakorlatoknál nagy szerepet tulajdonítok a gátfutás alapjainak lerakására. Az aktív lazaság igen fontos, mert a későbbiekben a gátfutás egyik pillérköve lehet.

Kérdés: Miért nem súlylökéssel kezdi az oktatást, hiszen az jóval egyszerűbb, mint a diszkoszvetés?

Válasz: Éppen ezért...

és elkezdi magyarázni a vesztibuláris rendszer adaptációs-mozgáskoordinációs kapcsolatát. Nem győzők bólogatni, feledtetve ezzel "csacska" kérdésem. Szerencsére idejében észrevette a válasz akadémikus prezentálását és gyakorlatias válaszra váltott át...

különben az iskolai testnevelésben előtte már foglalkoznak a súlylökéssel, így a többpróba szempontjából sokkal jobb a diszkoszvetés alapjainak minél korábbi lerakása.

Kérdés: Lát-e szignifikáns összefüggést abban, hogy egyes 400 gátosok jó eredményt érnek el tízpróbában és fordítva?

Válasz: Igen, ez gyakran megfigyelhető, van kapcsolat a két versenyszám között.

Kérdés: Hogyan lehetne a 400 gátas felkészülés egyes elemeit adaptálni tízpróbában?

Válasz: Jó kérdés, ezen még nekem is gondolkodnom kell. (Felkapta csomagját, hogy az utolsó hívásra még becsekkelhessen a londoni járatra.)

Különben itt van a névjegyem, faxon vagy levélben még beszélhetünk erről...

Akarok még mondani valami köszönetfélét, de azt már úgy sem hallaná a nagy fergetegben.

7. Az erőedzések optimalizálása többpróbázók számára

Előadó: GÜNTER TIDOW (GER)

(Számomra mindig nagy élmény régi tízpróbázó nagyságokkal találkozni. Szerencsére a konferencián akadt belőlük bőven. Elbeszélgetni a régi szép időről - eredményekről, sérülésekről - kifogyhatatlan téma a tízpróbázók számára.

A polgármesteri fogadáson aztán Günter Tidow (GER) mellé rendelt a sors. A gombóc egyre nagyobb lett a torkomban. Szerencsére ő lépett, rutinos megoldást választva. FROM HUNGARY?, s rámutatott a nemzeti színekkel ékesített nyakkendő-tűmre! Innen aztán már minden könnyen ment: Do You Know

Mr. BAKAI? Kérdeztem, mert ez mindig bejött még mindenhol. Itt sem maradt el a siker! 1966. Budapest és jöttek az élmények...)

De nézzük, miről is szólt az előadása. Némethez méltó, profi előadást tartott az erőfejlesztési lehetőségekről. Sajnos nem tudott felülemelkedni professzori akadémikusságán, s másfél órás előadásból 65 percet a Heavy Meromiosin S. I-II-III-ről és egyebekről beszélt. Büszke voltam magamra, az első 45 percet még tudtam követni, a többiek még eddig sem bírták (ezt onnan tudom, hogy utána a WORKSHOP erről szólt). Aztán a WORKSHOP felhagyott az anyag elemzésével és arra koncentrált, hogy milyen gyakorlatias kérdéseket csálhatnának ki a professzorból.

A WORKSHOP-ot követő megbeszélésen aztán kiderült, hogy TIDOW mester a szakma másik oldalát is érti ám és igen értékes információkat kaptunk tőle:

- A többpróbázók erősítésében nem szabad túlhangsúlyozni a hipertrófizáló hatású gyakorlatokat (izometria, izokinetikus megoldások stb.).
- A dinamikus gyakorlatok híve, ott is a súlyzókkal elvégzett munkát tartja értékesnek dinamikai és kinematikai szempontok miatt.
- A hagyományos piramisrendszer helyett a következő eljárást ajánlotta:

Erőpiramis

Hagyományos	TIDOW ajánlása
3 x 7 x 65%	2 x 5 x 80%
2 x 5 x 80%	3 x 3 x 90%
3 x 3 x 85%	5 x 1 x 95%
3 x 1 x 95%	3 x 2 x 85%
2 x 3 x 80%	(ism.: 30)
1 x 5 x 75%	
(ism.: 54)	

Sokkal kevesebb ismétlésszámmal ugyanaz, vagy még jobb hatás is elérhető ezzel a módszerrel és a hipertrófia sokkal kisebb lesz.

8. Edzéstervek készítése és a versenyzés

Előadó: FRANK DICK (GBR)

Alapvető dolgokat adott elő (adaptáció stb.), azonban igen érdekes megközelítési formákból. Egyfajta kreativitást fokozó előadás volt, rengeteg egyéni ötlettel és példával, ami ugyan szerintem többpróbában nem alkalmazható (ezt ő is hangsúlyozta), viszont a megközelítési módok irigylésre méltó kreativitásról tanúskodtak.

9. A többpróbázók versenyeztetési rendszere

Előadó: CONRAD LERCH (AUT)

Az előadó neve a többpróbázók számára úgy cseng, mint a Formula I-ben ECKLESTON-é. Azt hiszem, ez mindent elárul nagyságáról a szakmában. Götzis neve - ahol minden valamirevaló többpróbázó megfordul - összeforr személyével.

Madridi megérkezésemkor a buszon mellé vetett a sors szele. Kérdeztem, hogy emlíkszik-e rám, mint versenyzőre. Udvari-

as, sztereotip válasza nem nyugatott meg, de aztán jött a következő kérdés: WHAT'S ABOUT BAKAI? Ekkor már tudtam, hogy minden rendben van, tovább nem kell félnem a kínos egymásmellettlét rémlátomásától. Szerencsére "véletlenül" nálam volt Fejes Zoli bácsi érdekes előterjesztése a többpróba GP versenyek rendezésével kapcsolatban, így az egyébként kifogyhatatlan Bakai-sztorik után jutott idő szakmai beszélgetésre is.

Fejes Zoltán elképzeléseit látva, Conrad először láthatóan elkomorodott, hiszen az ő témája is ez volt a konferencia keretében. A Fejes-féle GP-rendszer lényege a következő:

1. *lépcső*: a selejtező helye Götzis... (Conrad egyből felengedett);
2. *lépcső*: három bontásban a tízpróba (első 16-20)
 - 110 m gát, távol, diszkosz, 400 m;
 - 100 m, magas, gerely;
 - súly, rúd, 1500.
3. *lépcső*: GP-döntő (első 8-10).

Conrad hosszasan tanulmányozta a tervezetet, majd ennyit mondott: interestin (érdekes).

Szerintem több volt annál... Ebben aztán a konferencia több résztvevője is megerősített, miután előadtam a magyar elképzelést a többpróba GP rendszerünkről.

A konferencia kifogása az anyagunkkal kapcsolatban a következő volt:

- nem szerencsés a többpróba felbontása, mert ez a versenyszám szétbomlásához vezethet;
- a GP versenyeken nem volna szerencsés, ha a többpróbázók a specialistákkal együtt versenyeznének, mert ez kényelmetlen volna számukra (pl. magas, rúd, 400 m).

Végül is a konferencia Conrad Lerch javaslatát fogadta el, amely előterjesztésre kerül az IAAF fejlesztési bizottságánál.

C. Lerch javaslata a következő:

Az eddigi évenkénti EK helyett egyik évben GP, a másik évben EK legyen. A GP évében rendezzenek utánpótlás (22 év) EK-t. A bevezetés éve: 1997 (GP).

A GP rendszer:

Az *első állomás* a götzisi meghívásos verseny (meghívottak: az előző évi (1996) világranglista 1-12. helyezettei + a fedettpályás vb első helyezettei, valamint az előző évi vb érmesei). *Második állomás*: Talencd (FRA). *A harmadik állomás*: a világbajnokság, ahol az első nyolc helyezett kap pontot.

A három verseny alapján alakul ki a végső sorrend.

A versenyzők a következő pontokat kapják a versenyen elért helyezések alapján: I.=12, II.=9, III.=7, IV.=5, V.=4, VI.=3, VII.=2 és VIII.=1 pont.

A konferencia a fenti anyag mellett arra is javaslatot tett, hogy az utolsó versenyszámot - az öttusázókhoz hasonlóan - a pontoknak megfelelő hátránnyal indítsák egymás után a versenyzőket. Így a verseny vége sokkal érdekesebb lenne és az szakítja át elsőnek az 1500 m után a célszalagot, aki az igazi győztese a versenynek.

Javaslatok születtek az ifjúsági világversenyszersúlyaira és gátmagasságaira is (diszkosz: 1,75 kg; súly: 6,25 kg; gátmagasság: 100 cm).

A konferencia záróakkordjaként az a nagy megtiszteltetés ért, hogy az edzők nevében én mondhattam köszönetet a rendezők-

nek. (Biztos azt gondolták, hogy ennyi szereplés után ez már meg se kottyán nekem.)

Összességében elmondhatom, hogy szakmailag életem három leghasznosabb napját töltöttem Valladolidban.

Szakmailag bebizonyosodott, hogy a magyar többpróbaiskola (Fejes, Bakai, Skoumál) legjobbjaiktól tanultak, nemzetközi megmérettetésben is kiválóan megállják helyüket! Ismét bizonyosságot nyertem afelől, hogy többpróbázóink jelenlegi sikere nem csak a véletlen műve, hanem nagyon alapos edzői tudáshalmaz és tapasztalat eredménye. Nem volna szabad hagynunk, hogy ez az eredményes magyar többpróbaiskola az idő múltával az egykor világhírű gerelyhajító-, diszkoszvető-, magasugró-, közép- és hosszútávfutó iskolák sorsára jusson.

Edzőtársaim! A magyar többpróbaiskola a Tiétek is, bátran merítsetek belőle!

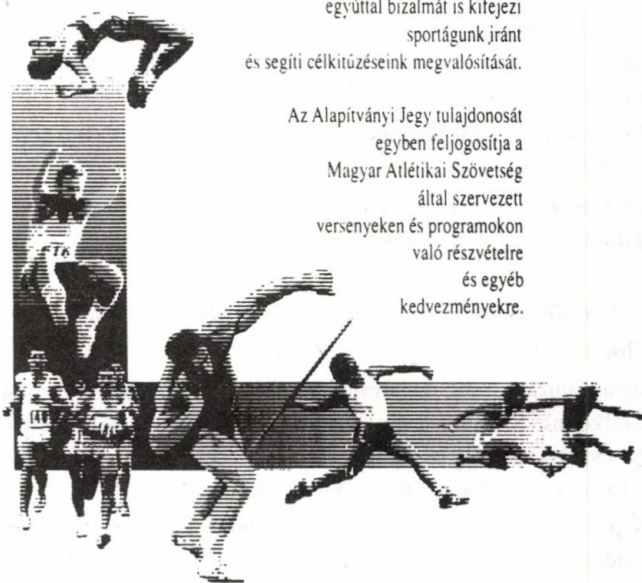
Vágó Béla



A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT ALAPÍTVÁNYI JEGY

Aki ezen Alapítványi Jegy megvásárlásával támogatja a Magyar Atlétikáért Alapítványt, 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.



A Diszkosz sebességének változása a technikai végrehajtás folyamatában *

A z optimális kidobási sebesség elérése szempontjából nem felesleges elemző munka a diszkosz sebességének vizsgálata a végrehajtás folyamatában.

Hogyan épül fel a diszkosz sebessége az előzőekben már leírt mozgásfázisok során? Erre a kérdésre az ún. sebességgörbék adnak felvilágosítást. Knicker tanulmányában nem mutat be sebességgörbéket, mert figyelmét az egyes fázisok sebességváltozásaira irányítja. Az alábbi táblázat a diszkosz fázisonkénti sebességváltozásait tárja elénk (1. táblázat).

Név	S	dv ₂ (m/s)	dv ₃ (m/s)	dv ₄ (m/s)	dv ₅ (m/s)
Burova	67.40	+2.79	-1.39	+4.57	+13.54
Costian	65.36	+1.21	+0.04	+2.48	+16.00
Min	65.26	+1.31	+1.77	+11.80	+3.16
Marten	64.62	-2.05	+2.05	+0.91	+15.39
Gundler	62.92	+4.50	+1.84	+2.54	+10.98
Echevarria	60.16	+4.26	-2.76	+3.02	+14.03
Dietzsch	62.02	+2.93	+0.19	-0.40	+16.88
Wyludda	60.42	+2.97	-0.79	+1.62	+16.91
Riedel	67.34	+2.57	-0.88	+2.23	+17.88
Shevchenko	66.90	+0.97	-	+2.44	+16.72
Schult	66.12	+1.99	+1.52	+3.07	+13.13
Ubartas	63.98	+4.80	-0.70	+1.22	+17.41
Grasu	65.24	+5.54	-0.08	-0.70	+18.17
Zinchenko	62.02	+4.89	-1.23	-2.38	+19.38
Sweeny	61.26	+4.42	-0.61	+0.32	+16.00
Kaptyukh	61.64	-1.04	+0.45	-0.92	+16.77

1. táblázat:
A diszkosz sebességének változása a Ph₂-Ph₅ fázisok alatt

s = dobási távolság

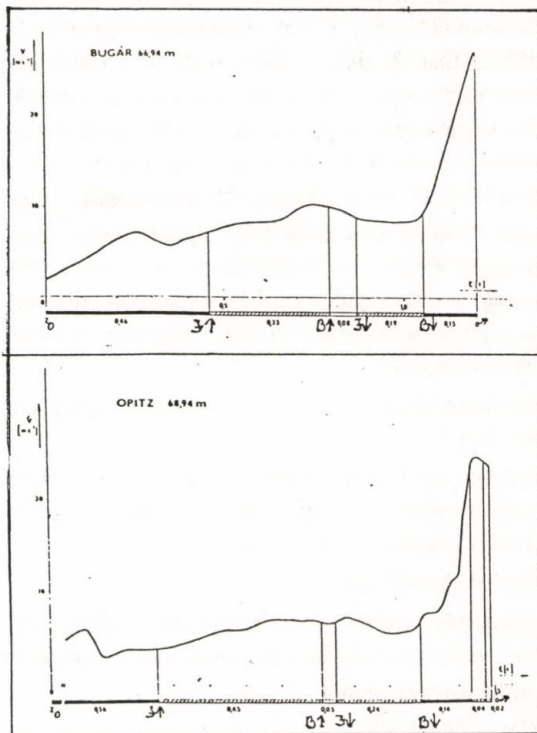
dv₂ = a diszkosz sebességének változása az indulási fázisban,

dv₃ = a diszkosz sebességének változása a repülési fázisban,

dv₄ = a diszkosz sebességének változása az átmeneti fázisban,

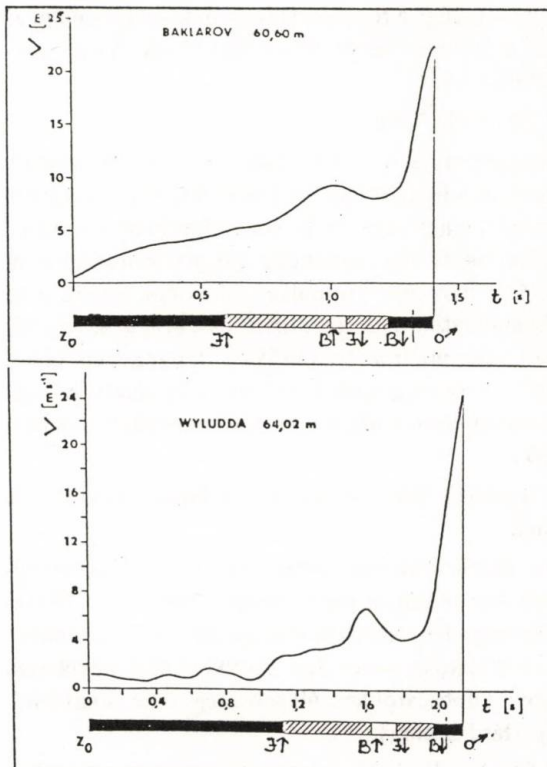
dv₅ = a diszkosz sebességének változása a kidobási fázisban.

A sebességváltozások adatsorai jobban értelmezhetővé válnak, ha a News Studies in Athletics 1987. márciusi számában megjelent Stepanek és Susanka tanulmány néhány sebességgörbéjét is bemutatjuk (1., 2. ábra).



1. ábra

A diszkosz sebességgörbéje (Bugár, Opitz; 1983. vb) Stepanik és Susanka után



2. ábra

A diszkosz sebességgörbéje (Baklarov, Wyludda; 1986. junior vb) Stepanek és Susanka után

* Vesd össze az Atlétika, 1995. évi 2. számban megjelent cikkel (32-34.)

A sebességgörbék elemzésének segítségével az 1. táblázat adatainak jelentése egyértelművé válik. Például. Bugár 66.94 m-es dobásánál a diszkosz sebessége a jobb láb elszakadásának pillanatában ($J \uparrow$) hozzávetőlegesen 6.5 m/s, amely a bal láb elnyomódásakor ($B \uparrow$) 9.1 m/s-ra nő, azaz a sebességváltozás +2.6 m/s az indulási fázisban ($J \uparrow \rightarrow B \uparrow$). Közel azonos sebességváltozási adattal az 1. táblázatban Riedelnél találkozunk, de a többi dobó adatai a legtöbb esetben jelentősen eltérnek ettől az értéktől. Hasonló módon követhetjük végig a diszkosz sebességváltozásait a mozgás további fázisaiban a sebességgörbék alapján, illetve értelmezhetjük a táblázat közölt sebességváltozási adatait.

Már a futólagos elemzés arra hívja fel a figyelmünket, hogy mind a sebességgörbék karakterisztikájában (vesd egybe Bugár-Baklarov, vagy Opitz-Wyludda dobásáról készült sebességgörbét), mind a táblázat sebességváltozási adataiban jelentős különbségek mutathatók ki.

Knicker elméletileg a diszkosz sebességmintájának négy lehetséges változatát írja le:

1. A diszkosz sebessége folyamatosan növekszik az indulástól a kidobásig, azaz minden fázisvégi diszkoszsebesség nagyobb, mint az előző fázis végén mért sebesség.

$Ph_1 < Ph_2 < Ph_3 < Ph_4 < Ph_5$

2. A diszkosz sebessége növekszik az indulási fázis végéig ($B \uparrow$), majd a repülési fázis befejeztéig ($J \downarrow$) csökken és újra növekszik az átmeneti és a kidobási fázis során.

$Ph_1 < Ph_2 > Ph_3 < Ph_4 < Ph_5$

3. A diszkosz sebessége a repülési és az átmeneti fázisban is csökken, és csak a kétlábtámaszos kidobási fázisban nő újra.

$Ph_1 < Ph_2 > Ph_3 > Ph_4 < Ph_5$

4. A diszkosz sebessége a repülési fázis végéig nő ($J \downarrow$), majd az egylábtámaszos átmeneti helyzetben csökken, és újra nő a sebessége a kidobás során.

$Ph_1 < Ph_2 < Ph_3 > Ph_4 < Ph_5$

A négy sebességminta közül melyik megoldás ajánlható, melyik tekinthető a legjobbnak? A szerző véleménye szerint a négy megoldási lehetőség egyike sem tekinthető optimálisnak. E megállapítását azzal indokolja, hogy a sebességváltozási minták és a diszkosz kirepülési sebessége között nem mutatható ki statisztikailag igazolható összefüggés. úgy tűnik, hogy az időmintához hasonlóan - lényegében ebből következően - a sebességminta is erősen individuális jellegű kinematikai paramétere a diszkoszvetés komplikált mozgásfolyamatának.

Az 1. táblázat adatait elemezve a szerző a következőkre hívja fel a figyelmet:

- A diszkoszvető nők túlnyomó többsége az 1. számú sebességmintát követik, bár három esetben - Burova, Echevarria, Wyludda - a 2. számú végrehajtási minta érvényesül, vagyis a repülési fázis során a diszkosz sebessége csökken. Ezt egyébként Wyludda régebbi dobásáról készült sebességgörbe is egyértelműen mutatja (lásd 2. ábra).

- A kidobási fázisban Wyludda növeli a legnagyobb mértékben a diszkosz sebességét. A támaszláb talajra érésétől a kidobás pillanatáig a diszkosz közel 17 m/s-mal növeli sebességét. Ha figyelembe vesszük, hogy ez a sebességváltozás milyen rövid

idő alatt ment vége (0.16 s), akkor egy igen jelentős és meredek felfutású sebességgörbét kell magunk elé képzelnünk.

- A diszkoszsebesség felépítésének egy meglepő, egészen szélsőséges formáját láthatjuk Chun-feng Min dobásánál. A fő gyorsítás az egylábtámaszos átmeneti helyzetre esik, ugyanis a diszkosz a jobb láb leérésétől a bal láb talajra nyomódásáig 11.8 m/s-mal növeli sebességét. Nyilvánvaló, hogy itt a tulajdonképeni fő gyorsítási szakaszban - a kidobás fázisában - a diszkosz sebességének növekedése már igen szerény (3.16 m/s). Ez valóban nem követendő mintája a diszkoszvetésnek, még akkor sem, ha a világbajnoki bronzérem megszerzését jelentette, hiszen ellentmond minden biomechanikai törvényszerűségnek.

Egyszerű számítással vizsgáljuk meg e meglepő eredményt. Az időparaméterek, a sebességváltozások és a 23.9 m/s-os kidobási sebesség ismeretében meghatározható a diszkosz pillanatnyi sebességei a már megadott kulcshelyzetekben.

Sebességváltozás (m/s)	1.31	1.77	11.80	3.16	
A sebességváltozás ideje (s)	0.45	0.11	0.13	0.19	
Adiszkoszsebesség (m/s)	5.86 → 7.17 → 8.94 → 20.74 → 23.90				
Fázis	J ↑ 2	→ B ↑	→ J ↓	→ B ↓	→ O ↗
	Ph ₂	Ph ₃	Ph ₄	Ph ₅	

Látható, hogy a fő gyorsítás Min dobásánál a Ph₄ fázisra esik (11.80/0.13) és a kétlábtámaszos helyzet elérésekor a diszkosz sebessége már 20.74 m/s. Ha nem bízánk a német precizitásban, mérési hibának kellene tekintenünk a diszkosz sebességének ilyen alakulását. Ha teljes mértékig egyet is értenénk a technikai kivitelezés és az azt visszatükröző kinematikai paraméterek erősen egyedi meghatározottságával, mégis érzékelnünk kell, hogy a sebességminta ilyen extrém alakítása messze meghaladja az úgynevezett individuális sajátosságok még elfogadható mértékét.

A világbajnoki döntő férfi dobói legjobb teljesítményük elérésekor mind a négy lehetséges sebességmintát bemutatták, azonban legtöbbször a 2. számú variáció fordult elő.

Knicker véleménye szerint Jürgen Schult figyelemre méltó sebességmintát demonstrál a diszkosz sebességének folyamatos növelésével (1. sz. variáció), ami azt jelenti, hogy a szer sebessége még a repülési fázisban is nő (+1.52 m/s). A folyamatos diszkoszsebesség-növelés azt eredményezi, hogy a diszkosz az átmeneti szakasz végére, vagyis a fő gyorsítás megkezdésekor már eléri kirepülési sebességének 50%-át (kb. 12.5 m/s) és a kidobás során végbemenő sebességnövekedés viszonylag kicsi (+13.13 m/s). Így azt mondhatjuk, hogy Schult 66.12 m-es dobásánál az egylábtámaszos helyzetben már érzékelhető a diszkoszsebesség növekedése.

Vajon mégis igaza van Tidownak, amikor a diszkoszvetésnél a kidobás egy- és kétlábtámaszos helyzetét különíti el?

Az 1. számú táblázat adatai néhány esetben valóban ezt támasztják alá, de a tizenhat dobás közül csak négy esetben (Burova, Min, Echevarria, Schult) tapasztalható +3 m/s feletti sebességváltozás az egylábtámaszos helyzetben. Így a már említett Min esettől eltekintve, a többi dobónál tapasztalható sebességnövekedés nem tekinthető jelentősnek a kétlábtámaszos helyzetben kimutatható sebességnövekedéshez képest. Nem kell tehát revidálni eddigi álláspontunkat, mert azt mondhatjuk, hogy disz-

koszvetésnél a fő gyorsítás, a diszkosz sebességének markáns növelése - néhány extrém esettől eltekintve - a kétlábtámaszos helyzetben következik be. A gyorsítási mintában tapasztalható, sokszor jelentősen nagy individuális különbségek azonban elgondolkodtatók.

Mi ad magyarázatot a diszkosz sebességváltozásainak olyan sokszínűségére, amely az 1. táblázat dv4-es oszlopában látható? Talán különböző tanulási folyamatok, elképzelések húzódnak meg a nagy eltérések mögött? Vagy inkább az egyéni adottságok és képességek különbözőségei - pl. izomelasztikusság, erőmobilizáló-képesség - adnak magyarázatot a gyorsítási minták sajátos alakítására, mintegy "belsőleg" meghatározva az egyéni képességeknek megfelelő végrehajtási formát? Nyilvánvaló, hogy ezt hitelt érdemlően nem tudjuk megválaszolni.

Feltehető, hogy azok a dobók, akik az átmeneti helyzetben mintegy fékezik a diszkosz sebességének növekedését (a táblázat „-” jellel közölt adatai), azt kívánják elérni, hogy a fő gyorsítási szakaszban megnöveljék az erőhatás idejét, ugyanis ellenkező esetben nem lenne idejük az erő mobilizálására. Ugyanakkor vannak dobók, akik nagy szersebesség mellett is képesek erőközlésre, azaz szergyorsításra. Így az átmeneti szakaszban a diszkosz sebességének növekedése nem zárja ki a fő gyorsítási szakaszban a további jelentős diszkoszgyorsítást. E feltételezések mellett azonban nem feledkezhetünk meg arról az alapvető biofizikai törvényszerűségről, hogy a sebesség növekedésével az erő kifejtési lehetőségek csökkennek. Ezért az egyéni képességektől függetlenül a fékezett, illetve csak kis mértékű diszkoszsebesség-növekedés az átmeneti szakaszban elméletileg jobban alátámasztható formája a diszkoszvetés technikai végrehajtásának.

E kitérő után térjünk vissza a tanulmányra és foglaljuk össze a szerző főbb megállapításait és eredményeit.

1. A diszkoszvetés kinematikai elemzése tovább növelte a versenyszám már meglévő adatbázisát.
2. Az időparaméterek igen nagy egyéni különbségeket (inter-individuális variabilitást), ugyanakkor egyénen belül meglepő végrehajtási állandóságot (intra-individuális konzisztenciát) mutatnak.
3. Az egyes fázisok időbeli lefolyása és a dobás távolsága között nem mutatható ki szignifikáns összefüggés. Így egyik időbeli variáns sem ajánlható úgy, mint a legjobb megoldás.
4. A kidobási paraméterek további elemzése nem segíti elő újabb innovatív elképzelések bevezetését a technika tökéletesítésére. A kidobási sebesség mintegy 80%-ban meghatározza a

ballisztikus dobási távolságot, így a legfontosabb kidobási paraméter.

5. Úgy tűnik, hogy az aerodinamikus tényezők hatása csökken a növekvő kidobási sebességeknél, de ez nem eredményez nagyobb korrelációs összefüggést a kidobási sebesség és a mért dobási távolság között.

6. A regresszióanalízis arra hívta fel a figyelmünket, hogy a kidobási sebességet inkább optimalizálni, mint maximalizálni kell. Ez az eredmény feltehetően összefüggésben van a dobó nagy sebesség melletti dobószert kontrolláló specifikus készségével.

7. A diszkosz gyorsítási mintái ugyancsak nagy egyéni eltéréseket mutatnak anélkül, hogy bármely közös tendencia fellelhető lenne, vagy azt lehetne mondani, hogy ez a legjobb megoldás.

A fentieket figyelembe véve, megkérdőjelezhető az élvonalbeli dobók technikájának kinematikai elemzése abból a szempontból, hogy segítségével a versenyszám technikája mélyebben és jobban megismerhető lesz.

A kinematikai adatok megjelenítése nem több, mint az atléták mozgásának objektívabb módon történő leírása. Ezek az elemzések azonban nem alkalmasak az ideális technika azonosítására. Csak a teljesen individualizált teljesítménydiagnózis, amely tartalmazza a mechanikai munka- és teljesítményszámításait, különböző technikai variációkban járulhat hozzá az egyéni teljesítmény javulásához. Így az ideális technika csak egy individuum vonatkozásában létezik, és másokra nem általánosítható. Ez mindenképpen dilemmát jelent az edző számára, mivel nem rendelkezik azokkal a kritériumokkal, amelyek abban segítenék, hogy elkülönítse az aktuális hibát a technika individuális variánsaitól.

Az ismertetés végére érve jegyezzük meg, hogy valóban létezik ez az igen komoly edzői dilemma. Csak nagyon kevés fogódzónk van, amelyek alapján a tényleges technikai hibát képesek vagyunk elkülöníteni a technika egyéni sajátosságaitól. Fennállhat annak veszélye, hogy a technika egyéni megoldási formáját tényleges hibának tekintjük, és az ilyen irányú beavatkozásunk mindig komoly zavart eredményez a mozgásvégrehajtás folyamatában.

Dr. Kovács Etele



Hol tartanak gyaloglóink a felkészülésükben?

A címben szereplő kérdésre keresi évek óta a választ a Gyalogló Szakbizottság a MASZ-szal karöltve, rendszeres felméréseikben.

Az **első felmérésre** 1995. január 8-án kerül sor a Népstadion 1087 méteres betonkörén – viszonylag elviselhető időjárási körülmények között. A részvételre jellemző volt Antal Andor megjegyzése: „legközelebb Szegeden tartjuk a felmérést.” Tudniillik Szeged és Budapest versenyzőin kívül, két békési és a Budapesten tanuló Breznai Béla vett csak részt. Részben sérülések (Alföldi Andrea), külföldi edzőtáborok (Urbanik házaspár) és anyagi (utazási költség) gondok miatt maradtak távol a versenyzők.

Ami az eredményeket illeti, Dudás Gyula megbízható fornát mutatott. A fiatal Lengyel Gábor jó teljesítménnyel ért célba 30 kilométeren, Faragó Karcsitól azonban többet vártunk.

Húsz kilométeren az ifjúsági Bondor Csaba a két felnőttél jobb időt gyalogolt (technikájára jobban oda kell figyelnie).

A hölgyeknél Ilyés Ildikón kívül – aki jól mozgott – csak az utánpótlás indult és biztatóan gyalogoltak. Ez mondható el a 15 kilométert teljesítő Pesti Mónikáról is. Kellemes meglepetés volt, hogy a „legnagyobb” mezőny az ifi lányoknál volt és az első kettő – Tóth Barbara és Szécsi Ilka – figyelemre méltóan mutatkozott be 1995-ben.

A **második felmérés** nem hivatalos fedettpályás gyalogló bajnokság volt a Budapest Sportsarnok II. emeleti körfolyosóján (350 méteres kör).

A fiúknál biztató volt a rajt, annál kevésbé a célbaérkezés (tizenhárom indulóból négy értékelhető eredmény). Harmincöt kilométeren Urbanik az eddigi legjobb magyar eredményt érte el és mögötte a fiatalok (Laczki, Lengyel, Csobán) is megérdemlik a dicséretet. Kár, hogy Czukor lábát feltörte a cipő és le kellett állnia.

Húsz kilométeren hat ifi indult, s kettő ért célba jó idővel.

A hölgyek mezőnye 20 kilométeren (!) majdnem teljes volt (Alföldi Andrea sérülése miatt csak mint néző volt jelen).



Az élen Dudás, mögötte Czukor, Urbanik és Kriszt Fotó: Takács

Az igen keményen gyalogló Szebenszky Anikó „férfias” idővel, szintén eddigi legjobb magyar eredménnyel rukkolt ki. Rosza Mária kezdi kiheverni novemberi térdműtétét, formája biztató. Igen öröndetes az utánpótlás szereplése, Pesti, Puskás, Szabó, Zsoffay, Gruber és Szuromi nemcsak jelenlétükkel, hanem időeredményeikkel is bizonyítják folyamatos felkészülésüket.

Az ifjúságiak 10 kilométeres távját nyolc fő teljesítette és a 7. is egy órán belül ért célba.

A **harmadik felmérés** a szintteljesítés lehetősége miatt hivatalos verseny volt.

Az 1995-ös esztendő a Világ Kupa (április végén) és a világ bajnokság (augusztus elején) miatt duplán kiemelt év gyaloglásban. Az első nemzetközi gyalogló eseményig (április 2., Békéscsaba) már alig van hátra valami. A szintidőn kívül a válogatottság is tétje volt a Népstadion betonkörén sorra kerülő versenynek. A legérdekesebbnek a férfi 50 kilométer ígérkezett, mindenki kíváncsian várta a távon idén először induló Urbanik Sanyi eredményét. Czukor Zoltán rögtön az élre állt és nagy időt sejtető kemény tempót diktált, amit Urbanik átvett! – edzője, Tóth Sándor figyelmeztetése ellenére. Czukornak végül is az eddigi legjobb magyar eredményt hozta ez a kemény iram. Reméljük, ezzel „nem lőtte el a puskaport” és nemcsak megismétli, hanem tovább javítja 50 kilométeres eredményét. Urbanik Sanyi gyomorpanaszai miatt 40 kilométer után feladásra kényszerült. Sajnos a hétfős mezőnyből, Leczki Ervin kivételével, a többiek is feladták. Leczki idejével és megbízható, okos versenyzésével az 50 kilométeres válogatott csapat biztos tagja lett. Urbanik Sanyinak „fejjel is el kell birnia” (és megtanulni) az 50 kilométert. Biztos, hogy sikerülni fog. Ez vonatkozik a tehetséges, de váltakozó teljesítményt nyújtó Kirszt Karcsira is. A fiatalok előtt nyitva a kapu...

Húsz kilométeren Dudás Gyula külön kategóriát képviselt. Imponáló fölényrel, nemzetközi szintű eredménnyel és az ezzel kötelezően járó technikával gyalogolt és nyerte a versenyt. Várjuk a hasonló folytatást! Breznai Béla idei szereplésére

mindannyian kíváncsiak vagyunk, az idén előre kellene lépnie. A 13 fős mezőnyből kilenc versenyző ért célba (a többiek feladták). A további helyezettek közül Csobán László – mindhárom felmérésen értékelhető teljesítménnyel – megérett a válogatottságra. A további helyezettek: Török Csaba, Bondor Csaba, Tóth Balázs, ha folytatják reménykeltő szereplésüket, felzárkózhatnak az élmezőnyhöz. A „szűk” mezőnyből olyanok hiányoztak ..., akikre még számítani szeretne a szakvezetés. Reméljük Békéscsabán találkozunk velük április 2-án.

A hölgyek versenye nem okozott csalódást. A BEAC-osok és a külföldön tanuló Gruber Orsolya kivételével teljes volt a mezőny. A sorrend és az eredmények a várakozásnak megfeleltek. Szebenszky

Anikó nem állt meg 10 kilométeres győzelme után, hanem tovább gyalogolt 15 kilométerig! Rosza Mária folyamatosan fejlődik, mozgásán már nem látszik a térdműtét miatti kihagyás. Ilyés Ildikó megbízhatóan teljesítette a távot. Amint az várható volt, a sérült Alföldi Andra helyét Pesti Mónika vette át pillanatnyilag. Igen kellemes meglepetést okozott 7. helyével és 50:39-es teljesítményével az ifjúsági Tóth Barbara. A nők mezőnye – távlatokban is – biztató.

A három felmérés – amiből kettő végül is verseny volt – megmutatta a szakág eredményeit és gondjait. A pekingi Világ Kupán való részvétel és szereplés esetleges kérdőjeleit Békéscsabán kell tisztázni. Ez a hölgyek esetében viszonylag egyszerűbb. A sérülések miatt csak párhetes edzésben lévő Alföldi Andrea többször bizonyított küzdőképességére lenne szükség, hogy április végéig megfelelően fel tudjon készülni. Így pillanatnyilag – úgy tűnik –, hogy Pesti Mónika helyettesítheti.

A férfi mezőnynek három gondja van:

1. Ki kell jutnia Pekingbe (ehhez szponzori támogatás kell!)
2. Az anyagi problémák miatt tartalékot nem vihetnek, tehát három-három fő abszolút megbízható teljesítményre képes versenyző képviselheti színeinket. Ez a felmérés alapján nem könnyű feladat, mert 50 kilométeren Czukor, Leczki és Urbanik (pillanatnyilag eredmény nélkül!), 20 kilométeren Dudás, Breznai és Csobán jöhet számításba.
3. A tisztességes és értékelhető (!) szereplés, amely alapot adhat a további VK-szereplésre. Magyarul: senki nem adhatja fel, senkit nem zárhatnak ki! Ez nemcsak a válogatókra ró nagy terhet, hanem az utazókat is nyomaszthatja.

A szakág érdeke, hogy a jövő szempontjából nagyon megfontoltan döntsön a szakvezetés, a versenyzők pedig kellő megértéssel fogadják azt, ami valakinek (valakiknek) biztos hátrányos lesz.

Dr. Takács László



JEGYZŐKÖNYV

A MASZ felnőtt fedettpályás egyéni versenye

1995. február 3-4.,
Budapest, Olimpiai Csarnok

FÉRFIAK

60 m síkfutás

<i>I. időfutam</i>			
1. Széll Tibor	74 Bcsabai AC	7,12	IV.
2. Zavaolil Martin	74 Schwechat	7,21	VII.
3. Benedek László	72 Maraton	7,23	VIII.
4. Leskovor Ranko	77 SLO	7,36	
5. Klaushofer Markus	73 Schwechat	7,66	

II. időfutam

1. Bozic Tomaz	70 SLO	6,99	I.
2. Jajcanin Branisav	70 BOS	7,14	V.
3. Palkovics Gábor	74 UTE	7,17	VI.
4. Máté Szabolcs	75 Csepel	7,27	
5. Berezvai Péter	77 Postás	7,64	

III. időfutam

1. Nyilasi Péter	72 UTE	7,08	II.
2. Smoezer György	75 Honvéd-Schwechater	7,30	
3. Kelemen Sándor	73 Csepel	7,34	
4. Timosek Andrej	79 SLO	7,55	
Sámi István	70 DMTE		kizárva

IV. időfutam

1. Jago Stemberger	68 SLO	7,09	III.
2. Szeredás Bence	74 Honvéd-Schwechater	7,30	
3. Vinkler Bostjan	78 SLO	7,61	
4. Senkei Csaba	75 Honvéd-Schwechater	7,74	

200 m síkfutás

<i>I. időfutam</i>			
1. Sámi István	70 DMTE	21,9	I.
2. Nyilasi Péter	72 UTE	21,9	I.
3. Róth Miklós	75 UTE	22,6	III.

II. időfutam

1. Bozic Tomaz	70 SLO	22,7	IV.
2. Széll Tibor	74 Bcsabai AC	22,7	IV.
3. Berezvai Péter	77 Postás	23,4	

III. időfutam

1. Palkovics Gábor	74 UTE	22,8	VI.
2. Kelemen Sándor	73 Csepel	22,9	VII.
3. Benedek László	72 Maraton	23,0	VIII.

400 m síkfutás

<i>I. időfutam</i>			
1. Schmidt Zoltán	74 DMTE	51,3	V.
2. Marko Jakopovic	76 YUG	53,0	
3. Dávid Péter	74 SZTK-SE	54,5	
4. Petendi Aurél	78 FTC	55,3	

II. időfutam

1. Széll Tibor	74 Bcsabai AC	49,7	I.
2. Együd Sándor	67 Testvériség	49,9	II.
3. Berezvai Péter	77 Postás	50,6	IV.

III. időfutam

1. Fekete János	70 FTC	50,5	III.
2. Szilvágyi Balázs	76 Testvériség	51,3	V.
3. Sztman Attila	75 FTC	56,3	

IV. időfutam

1. Tuska György	75 MAFC	52,1	VII.
2. Sztmann Román	72 FTC	52,1	VII.
3. Farkas Roland	73 SZTK-SE	53,9	

800 m síkfutás

<i>I. időfutam</i>			
1. Mihalovits Gábor	74 TFSE	1:57,2	I.
2. Lenhardt Zoltán	74 TFSE	1:57,2	II.
3. Schmidt Zoltán	74 DMTE	1:57,6	III.
4. Széll Tibor	74 Bcsabai AC	2:04,7	VII.
5. Emmer Attila	75 UTE	2:06,7	
6. Nyilasi Péter	72 UTE	2:10,6	

II. időfutam

1. Kelemen Sándor	73 Csepel	2:00,6	IV.
2. Ogonovszky Szilárd	75 Hnv.-Schwech.	2:00,8	V.
3. Kőfaragó György	76 Gyula	2:02,6	VI.
4. Berczi Zsolt	78 Gyula	2:06,4	VIII.
5. Németh Zsolt	79 Kalocsa	2:09,5	

1500 m síkfutás

1. Povázas László	72 Spartacus	3:56,2	
2. Lenhardt Zoltán	74 TFSE	3:57,7	
3. Somfay Dávid	69 TFSE	3:58,8	
4. Mahmic Nihad	66 BOS	3:59,9	
5. Mihalovits Gábor	74 TFSE	4:01,5	
6. Szász Mihály	72 Egri TK	4:12,2	
7. Béja Csaba	74 FTC	4:17,5	
8. Cser Roland	75 Testvériség	4:20,7	
9. Szabó László	75 Postás	4:22,9	
Kürönya Alex	72 Postás		feladta
Molnár Tamás	62 Honvéd-Schwech.		feladta

3000 m férfi

1. Kárpáti Zsolt	68 VEDAC	8:45,5	
2. Mahmic Nihad	66 BOS	8:46,6	
3. Bohus János	74 Bcsabai AC	8:52,5	
4. Fazekas Attila	70 DVSE	8:54,2	
5. Dávid László	67 PVSK	9:11,8	
6. Bottyán Tibor	71 VSE	9:17,0	
7. Cser Roland	75 Testvériség	9:26,2	
8. Szabó László	75 Postás	9:33,8	

9. Besenyei Attila	78 Gyula	9:38,1
10. Kőfaragó György	76 Gyula	9:53,3
11. Bercei Zsolt	78 Gyula	10:24,0
Szegedi Gábor	68 PAC	feladta

60 m gátfutás (106 cm)

1. Sharp James	62 UTE	8,00
2. Jago Stemberger	68 SLO	8,38
3. Róth Miklós	75 UTE	8,39
4. Klaushofer Markus	73 Schwechat	9,00

Magasugrás

1. Zoric Stevan	71 YUG	223
2. Kovács István	73 Sz. MÁV	214
3. Bertán Gábor	75 Tsztmiklós	200
Socek Danijel	76 YUG	0
Niketic Dorde	76 YUG	0

Távolugrás

1. Cankar Gregor	75 SLO	7,54
2. Hegedüs András	74 NYVSC	7,46
3. Makó György	73 DMTE	7,37
4. Földessy Csaba	66 FTC	7,07
5. Janovszky Zoltán	66 FTC	6,84
6. Leskovar Ranko	77 SLO	6,79
7. Kamasi Fedja	75 YUG	6,66
8. Vinkler Bostjan	78 SLO	6,47
9. Fosztó Dénes	72 TFSE	6,25
10. Belegrai Balázs	75 ARAK	6,25

Hármasugrás

1. Földessy Csaba	66 FTC	15,64
2. Janovszky Zoltán	66 FTC	15,42
3. Olasz Tamás	65 ARAK	14,84
4. Benkő Tamás	75 ARAK	14,78
5. Bimunic Bostjan	74 SLO	14,74
6. Tarr Péter	73 ARAK	14,61
7. Leskovar Ranko	77 SLO	13,91
8. Wilfing Zoltán	74 SSI	13,88
9. Vinkler Bostjan	74 SLO	12,75
10. Gubala Zoltán	75 ELTE-TK	12,32

Rúdugrás

1. Lorenzi Martin	75 Maribor	520
2. Molnár Gábor	64 Honvéd-Schwechater	520
3. Martin Tischler	71 AUT	500
4. Szeredás Bence	74 Honvéd-Schwechater	460
5. Askovic Zoran	67 YUG	460
6. Balogh László	67 UTE	440
7. Kamasi Fedja	75 YUG	440
8. Stankovic Aca	67 YUG	440
9. Bosko Trisovic	71 M. Zagreb	440
10. Sarcevic Zelimin	51 YUG	420
Bodolic Marko	75 YUG	0

Súlylökés (7,26 kg)

1. Kóczán Jenő	67 UTE	18,38
----------------	--------	-------

NŐK

60 m síkfutás

1. Perc Jerneja	71 SLO	7,44
2. Bálint Zita	71 Csepel	7,77
3. Bartha Beáta	74 DMTE	7,88

200 m síkfutás

I. időfutam		
1. Dóczi Orsolya	75 UTE	25,1 I.
2. Bartha Beáta	74 DMTE	25,5 IV.
3. Kovács Vivien	78 KSI	29,0 V.

II. időfutam

1. Vaszi Tünde	72 UTE	25,2 II.
2. Kurucz Andrea	74 UTE	25,3 III.

400 m síkfutás

I. időfutam		
1. Spiegl Judit	75 TFSE	57,4 III.
2. Kristina Perica	79 Zagreb	60,1 V.
3. Irena Topalsvic	74 Zagreb	61,6 VII.

II. időfutam

1. Kurucz Andrea	74 UTE	55,1 I.
2. Dóczi Orsolya	75 UTE	55,5 II.
3. Mara Zuzul	71 Zagreb	58,4 IV.
4. Marijana Gojanovic	77 Zagreb	60,2 VI.

800 m síkfutás

1. Mészáros Krisztina	70 Honvéd-Schwechater	2:09,2
2. Czégé Éva	71 Gyula	2:14,1
Csendes Ildikó	74 Bcsabai AC	feladta

60 m gátfutás (84 cm)

1. Wölfling Etelka	71 Schwechat	8,55
2. Bálint Zita	71 Csepel	8,57
3. Tisch Martina	75 Schwechat	9,07

Magasugrás

1. Ináncsi Rita	71 Honvéd-Schwechater	188
-----------------	-----------------------	-----

Távolugrás

1. Vaszi Tünde	72 UTE	6,28
2. Predikaka Ksenija	70 SLO	6,03
3. Ajkler Zita	73 SKDASE	5,91
4. Kalamár Andrea	69 MICRO	5,40
5. Hostej Nojca	78 SLO	5,34
6. Belényesi Zsuzsa	78 KSI	4,40

Hármasugrás

1. Predikaka Ksenija	70 SLO	13,06
2. Ribac Andreja	76 Maribor	11,97

Súlylökés (4 kg)

1. Erjavec Natasa	68 SLO	17,60
2. Kovács Réka	76 Kap. Építők	13,65
3. Borjus Erzsébet	73 Favorit	11,65

A Magyar Köztársaság 1995. évi felnőtt és ifjúsági fedettpályás többpróba bajnoksága

1995. február 3-4.

Budapest, Olimpiai Csarnok

HÉTPRÓBA

FELNŐTTEK

Versenyszámok:

60 m - távolugrás - súlylökés (7,25 kg) - magasugrás / 60 m gát (106 cm) - rúdugrás - 1000 m

1. Kürtösi Zsolt	71 TFSE	5880
7,07 - 7,23 - 14,41 - 211 - 8,27 - 470 - 2:54,30		
2. Vácz Márk	74 DAC	5225
7,38 - 6,95 - 11,08 - 199 - 8,71 - 430 - 2:45,52		
3. Szalay Attila	74 TFSE	5123
7,46 - 6,51 - 12,45 - 190 - 8,77 - 460 - 2:50,37		
4. Makszin Áron	69 TFSE	5122
7,41 - 6,69 - 12,60 - 196 - 8,55 - 410 - 2:52,88		
5. Hankó Ákos	75 Bcsabai AC	4130
7,79 - 5,90 - 10,24 - 175 - 9,59 - 400 - 3:04,56		
6. Szegedi Zoltán	75 ELTE-TK	3969
7,73 - 6,37 - 9,60 - 170 - 9,68 - 280 - 2:52,20		
7. Kurucz Gábor	74 Honvéd-Schwech.	3691
7,30 - 6,22 - 13,78 - 0 - 8,88 - 460 - 0		
8. Varga József	75 III. ker. TVE	3568
8,07 - 5,67 - 8,86 - 185 - 9,40 - 0 - 2:50,05		
Balla Csaba	70 MAFC	feladta
7,35 - 6,32 - 11,95 - 175 - 8,95 - / - /		
Gubala Zoltán	75 ELTE-TK	feladta
7,91 - 5,62 - 8,86 - / - / - /		
Munkácsi Sándor	69 UTE	feladta
7,10 - 7,23 - 13,81 - / - / - /		
Puchihar Saso	68 SLO	feladta
7,09 - 7,00 - 13,79 - 185 - / - / - /		

IFJÚSÁGIAK

Versenyszámok:

60 m - távolugrás - súlylökés (6 kg) - magasugrás / 60 m gát - rúdugrás - 1000 m

1. Molnár Sándor	76 Békéscsabai AC	4862
7,28 - 6,74 - 12,44 - 180 - 8,34 - 360 - 2:54,20		
2. Varga Roland	77 III. ker. TVE	4741
7,39 - 6,36 - 15,43 - 175 - 9,28 - 380 - 2:53,65		
3. Csobáncai Péter	76 DAC	4367
7,58 - 6,35 - 10,80 - 170 - 8,91 - 340 - 2:51,98		
4. Fülöp Tibor	77 DAC	4138
7,41 - 5,81 - 9,42 - 175 - 8,69 - 320 - 3:01,24		
5. Zeker Nándor	76 DAC	3931
7,80 - 5,86 - 10,35 - 175 - 9,52 - 320 - 3:03,99		
6. Erdélyi Péter	76 ELTE-TK	2234
7,72 - 5,90 - 10,37 - 170 - 0 - 0 - 0		
Debreczeni György	78 ELTE-TK	feladta
7,64 - 6,38 - 10,78 - 160 - / - / - /		
Gál Péter	76 DAC	feladta
7,73 - 6,17 - 11,78 - 180 - / - / - /		
Jenisz Gábor	76 UTE	feladta
7,61 - 6,15 - 13,74 - 165 - 8,94 - 0 - /		
Kovács Viktor	76 Honvéd-Schwech.	feladta
7,53 - 0 - 12,40 - 185 - / - / - /		
Tölgyesi Előd	76 TFSE	feladta
7,52 - 6,32 - 10,08 - 199 - 9,12 - 440 - /		

ÖTPRÓBA

FELNŐTTEK

Versenyszámok:

60 m gát (84 cm) - magasugrás - súlylökés (4 kg) - távolugrás - 800 m

1. Kiss Enikő	75 Pécsi AC	3776
9,65 - 175 - 10,55 - 5,72 - 2:25,54		
2. Csalogovits Andrea	69 VEDAC	3681
9,00 - 163 - 8,97 - 5,65 - 2:22,22		
3. Ajkler Zita	75 SKDASE	3653
8,84 - 166 - 8,77 - 5,98 - 2:36,76		
4. Soós Eszter	75 Haladás VSE	3538
9,47 - 160 - 10,10 - 5,60 - 2:27,62		
5. Kéri Krisztina	77 KSC	3373
9,53 - 155 - 10,27 - 5,46 - 2:32,85		
6. Kiss Rabata Sz.	77 KSC	3236
9,80 - 155 - 9,70 - 5,40 - 2:35,42		
7. Láng Erika	77 DAC	3164
9,41 - 150 - 10,04 - 5,35 - 2:43,99		
8. Zsigmond Nikolett	79 CVSE	3052
9,87 - 150 - 10,08 - 4,79 - 2:33,01		
9. Rados Ágnes	77 DAC	2951
9,76 - 155 - 9,13 - 4,91 - 2:45,90		
10. Fogarasi Andrea	79 Érdi VSE	2904
9,61 - 150 - 9,09 - 5,07 - 2:51,52		
11. Miskolczi Csilla	77 ELTE-TK	2770
9,83 - 135 - 8,48 - 5,36 - 2:48,83		
12. Reszler Edina	74 ELTE-TK	2652
11,13 - 140 - 9,11 - 4,73 - 2:32,08		
13. Bercei Mónika	72 ELTE-TK	2229
11,15 - 130 - 8,80 - 4,62 - 2:56,53		
Nagy Dóra	75 Pécsi AC	feladta
9,49 - 150 - 8,47 - / - /		
Appelt Orsolya	78 ERDÉRT	feladta
11,93 - 172 - 10,44 - 5,19 - /		

IFJÚSÁGIAK

Versenyszámok:

60 m gát (84 cm) - magasugrás - súlylökés (4 kg) - távolugrás - 800 m

1. Kéri Krisztina	77 KSC	3373
9,53 - 155 - 10,27 - 5,46 - 2:32,85		

2. Kiss Rabata Szimonetta	77 KSC	3236
9,80 - 155 - 9,70 - 5,40 - 2:35,42		
3. Láng Erika	77 DAC	3164
9,41 - 150 - 10,04 - 5,35 - 2:43,99		
4. Zsigmond Nikolett	79 CVSE	3052
9,87 - 150 - 10,08 - 4,79 - 2:33,01		
5. Rados Ágnes	77 DAC	2951
9,76 - 155 - 9,13 - 4,91 - 2:45,90		
6. Fogarasi Andrea	79 Érdi VSE	2904
9,61 - 150 - 9,09 - 5,07 - 2:51,52		
7. Miskolczi Csilla	77 ELTE-TK	2770
9,83 - 135 - 8,48 - 5,36 - 2:48,83		
Appelt Orsolya	78 ERDÉRT	feladta
11,93 - 172 - 10,44 - 5,19 - /		

A MASZ fedettpályás gyalogló felmérése, egyben nem hivatalos fedettpályás gyalogló bajnokság

1995. február 4.,
Budapest Sportcsarnok,
II. emeleti körfolyosó

1 kör = 350 m

FÉRFIAK

35 km		
100 kör		
1. Urbanik Sándor	64 Bcsabai AC	2:33:40
2. Leczki Ervin	69 Besabai AC	2:46:32
3. Lengyel Gábor	74 Szeged TE	2:47:43
4. Csobán László	72 SZVSE	2:58:20
Török Csaba	73 GEAC	feladta
Kiss György	74 GEAC	feladta
Tóth Balázs	75 Bcsabai AC	feladta
Czukur Zoltán	62 PAC	feladta
Kirszt Károly	69 KBSK	feladta
Kovács László	66 Honvéd-Schwechatefeladta	
Dudás Gyula	66 SZVSE	feladta
Böröcsök Zoltán	71 SZVSE	feladta
Tarcsi Géza	69 Honvéd-Schwechatefeladta	

Íjűsági 20 km

57 kör + 50 m

1. Bondor Csaba	70 Szeged TE	1:35:08
2. Királyfalvi László	76 NYVSC	1:38:49
Záborszky Gergely	76 NYVSC	feladta
Papp László	80 SZVSE	feladta
Pálfi István	79 SZVSE	feladta
Papp Ferenc	81 SZVSE	feladta

NŐK

20 km		
57 kör + 50 m		
1. Szebenszky Anikó	65 DMTE	1:32:59
2. Rosza Mária	67 Bcsabai AC	1:38:54
3. Pesti Mónika	75 Szeged TE	1:40:47
4. Ilyés Ildikó	66 Honvéd-Schwech.	1:41:37
5. Puskás Éva	74 Honvéd-Schwech.	1:43:36
6. Szabó Andrea	72 Bcsabai AC	1:44:34
7. Zsóffay Klára	70 BEAC	1:47:05
8. Gruber Orsolya	72 Honvéd-Schwech.	1:53:45
9. Szuromi Karin	74 BEAC	1:55:48

Íjűsági 10 km

28 kör + 200 m

1. Jánosi Anett	76 ÓDIAC	0:51:45
2. Tóth Barbara	77 Honvéd-Schwech.	0:52:41
3. Bondor Krisztina	79 Szegedi TE	0:53:05
4. Mezei Éva	79 Honvéd-Schwech.	0:56:13
5. Ungvári Ildikó	76 Honvéd-Schwech.	0:57:02
6. Kis-Kovács Györgyi	77 Békési DAC	0:59:00
7. Ilyés Hedvig	79 Békési DAC	0:59:38
8. Benkő Anita	79 SZVSE	1:06:47

Az FTC/MASZ téli mezeifutó versenysorozata

III. forduló

1995. február 12.,

Népliget, Szánkózó-domb és környéke

FÉRFIAK/FIÚK

Felnőtt 10 km

1. Beszedics Ákos	72 Honvéd-Schwech.	30:36
2. Dávid László	67 PVSK	30:46
3. Susányi István	69 SZVSE	31:24
4. Szabó Péter	74 VEDAC	31:47
5. Ruzsányi Krisztina	74 SZVSE	32:14
6. Zsigovics Tamás	71 Kőszegi SE	32:22
7. Szirberk Zolt	74 VEDAC	32:36
8. Szabó Fülöp	75 SZTE	32:38
9. Hegedűs Imre	68 NYVSC	32:49
10. Godi Imre	78 PVSK	32:52
11. Cser Roland	75 Testvériség	33:02
12. Szarka György	74 Honvéd-Schwech.	33:30
13. Maros Ervin	72 Kőszegi SE	34:25
Rákosi Tamás	67 Siófoki PD	feladta
Susányi Tamás	63 SZVSE	feladta
Giczey József	61 Kőszegi SE	feladta
Gázmár Domán	75 ELTE-TK	feladta

Íjűsági 6 km

1. Benyőcs Gergely	76 TSC	17:17
2. Domonyik Gábor	76 MEAFC	17:32
3. Horváth Béla	76 Hunyadi	17:36
4. Szabó Zolt	76 Soproni SI	17:49
5. Hites Viktor	76 VEDAC	17:59
6. Jécsák Attila	76 NYVSC	18:06
7. Sági Zolt	76 UTE	18:08
8. Lehotai Győző	76 Szeged TE	18:11
9. Barna Levente	76 SZVSE	18:24
10. Solymossy Tamás	77 Spartacus	18:44
11. Laki Balázs	76 TSC	18:44
12. Bakó József	76 PVSK	19:10
13. Kalán Szilárd	76 VEDAC	19:11
14. Horváth Gábor	76 Kőszeg	19:32
15. Nagy Viktor	77 Testvériség	19:34
16. Polauf Tamás	76 TSC	19:39
17. Csorba Péter	77 PVSK	20:06
18. Szőke Norbert	77 KATE	22:39
Szölös András	76 SKDASE	feladta
Berendi Antal	77 Ikarus	feladta

Serdülő "A" 6 km

1. László Balázs	79 Honvéd-Schwech.	18:50
2. Pluhár Pál	78 Ikarus	19:01
3. Pleizer Zoltán	79 Hunyadi	19:45
4. Veres Gábor	78 Testvériség	20:06
5. Demeter Balázs	78 TSC	20:29
6. Gál Tibor	79 Honvéd-Schwech.	21:16
7. Takács Balázs	79 LT Tata	21:20
8. Petendi Aurél	78 FTC	22:01
9. Szűcs Zoltán	78 FTC	22:51
10. Várhelyi Richárd	79 Honvéd-Schwech.	22:59
Pálfi István	79 SZVSE	feladta

Serdülő "B" 15 éves (1980) 3 km

1. Óze Gábor	Hunyadi	8:38
2. Bodor Olivér	Siófoki PD	8:57
3. Szeker Máté	KSI	8:59
4. Nagy Péter	TSC	9:08
5. Kedves Roland	FTC	9:12
6. Jánosi Péter	VEDAC	9:14
7. Weisz Péter	TSC	9:22
8. Kaldenecker Ákos	VEDAC	9:26
9. Racsek Attila	TSC	9:47
10. Kisa Csaba	FTC	9:49
11. Papp Kornél	VEDAC	9:50
12. Papp László	SZVSE	9:51
13. Debreczeni Ákos	Honvéd-Schwechater	9:55
14. Göblyös Péter	UTE	9:56

15. Vass Péter	FTC	10:17
16. Pató Csaba	FTC	11:05
17. Zeitler Dániel	FTC	11:19
18. Miklós Tamás	SZVSE	11:32

Serdülő "B" 14 éves (1981) 3 km

1. Simon Róbert	MVSC	9:00
2. Tajta István	Ikarus	9:04
3. Lekrinszki Tivadar	KATE	9:12
4. Szabó Péter	VEDAC	9:36
5. Rozsnyai Attila	KATE	9:54
6. Ottucsák György	Ikarus	9:55
7. Kovács Szabolcs	VEDAC	9:55
8. Elek Gyula	UTE	9:59
9. Sipos István	UTE	10:12
10. Brandt Péter	VEDAC	10:24
11. Hakai Gábor	MVSC	10:36
12. Oszvárt Henrik	SKDASE	10:40
13. Tancos Gábor	VEDAC	10:47
14. Papp Ferenc	SZVSE	11:05
15. Fajd Balázs	SKDASE	11:29

Serdülő "B" 13 éves (1982) 3 km

1. Kugler Zoltán	VEDAC	9:52
2. Bencs Dávid	PVSK	10:29
3. Irházi Mihály	Ikarus	10:41
4. Matucze Ádám	FTC	10:43
5. Leimeister Péter	UTE	10:45
6. Borza Zoltán	MVSC	10:45
7. Elek Norbert	UTE	10:58
8. Bittmann László	VEDAC	11:04
9. Námeth Balázs	VEDAC	11:32
10. Papp Zoltán	FTC	

Gyermek 12 éves (1983) 2 km

1. Varga Máté	VEDAC	6:18
2. Szvitlik Máté	TSC	6:26
3. Ticz Péter	VEDAC	6:52
4. Tóth Richárd	FTC	6:54
5. Tóth András	Klébi DSK	7:16
6. Tóth Patrik	Testvériség	7:22
7. Koszo Tamás	ELTE-TK	7:59
8. Láposi István	MLTC	8:04

Gyermek 11 éves (1984) 2 km

1. Mosonyi Zsolt	MVSC	6:21
2. Mészáros Csaba	MVSC	6:44
3. Veress Bálint	MLTC	7:56
4. Horváth Máté	Testvériség	7:59
5. Pőzna Gábor	ELTE-TK	8:05
6. Imre Szabolcs	ELTE-TK	8:57

Gyermek 10 éves (1985) 2 km

1. Kadlót Dávid	SKDASE	7:04
2. Piszter Tibor	ELTE-TK	7:09
3. Magas Norbert	FTC	7:19
4. Kolinkás Gábor	SKDASE	7:28
5. Dudka Ákos	MLTC	7:45
6. Fejős Bence	FTC	7:46
7. Kovács Gábor	FTC	8:28
8. Kiss Tibor	MLTC	9:04
9. Földesi Ádám	MLTC	9:19
Veress Barnabás	MLTC	feladta

NŐK/LÁNYOK

Felnőtt 6 km

1. Visnyei Márta	62 BVSC	19:35
2. Simon Lilla	72 SKDASE	20:43
3. Farkas Ágota	64 Hunyadi	20:53
4. Bugya Mariann	64 BVSC	21:45
5. Pracsér Kinga	75 Kőszegi SE	22:34

Íjűsági 4,5 km

1. Stupián Mónika	76 VEDAC	14:32
2. Gáspár Éva	80 Csepel	14:48
3. Rakonczai Beáta	77 NYVSC	15:05
4. Varga Judit	76 Haladás	15:20
5. Kővári Krisztina	77 FTC	16:05
6. Erdős Gabriella	77 PVSK	19:29
Pintye Aranka	76 FTC	feladta

Serdülő "A" 4,5 km

1. Focht Anna	79 VEDAC	15:33
2. Pintér Betti	78 KBSK	16:03
3. Mildner Dóra	79 FTC	16:31
4. Brassay Réka	78 VEDAC	16:40
5. Papp Jlia	78 Haladás	16:49
6. Polgár Zsuzsanna	78 LT Tata	17:08
7. Kuritár Katalin	78 Honvéd-Schwechater	17:26
8. Horváth Katalin	79 Honvéd-Schwechater	17:34
9. Molnár Andrea	78 Ikarus	17:37
10. Bartucz Borbála	79 Honvéd-Schwechater	17:39
11. Dési Mariann	78 Haladás	18:02
Hegyri Krisztina	78 FTC	feladta

Serdülő "B" 15 éves (1980) 2 km

1. Tóth Livia	VEDAC	5:59
2. Gyürki Tünde	Honvéd-Schwechater	6:06
3. Füzes Diana	Ikarus	6:51
4. Répási Gyöngyvér	VEDAC	7:32
5. Pazár Borbála	FTC	7:41
6. Támba Krisztina	FTC	7:47
Doma Krisztina	VEDAC	feladta

Serdülő "B" 14 éves (1981) 2 km

1. Kis Gyöngyvér	FTC	6:10
2. Sós Eszter	SZVSE	6:14
3. Molnár Zsófia	VEDAC	6:31
4. Nemes Katalin	VEDAC	6:40
5. Dorogi Krisztina	SZVSE	6:40
6. Fejér Henriett	Honvéd-Schwechater	6:47
7. Köbesi Kitti	SZVSE	6:52
8. Bende Borbála	PVSK	6:58
9. Gulyás Edina	VEDAC	7:05
10. Szabó Mónika	SZVSE	7:06
11. Lénárd Johanna	LT Tata	7:21
12. Csák Noémi	FTC	7:33
13. Szilágyi Nikolett	UTE	7:36
14. Eszük Zsuzsanna	FTC	7:56

Serdülő "B" 13 éves (1982) 2 km

1. Barzó Viktória	MVSC	6:06
2. Éliás Zsófia	MVSC	6:24
3. Németh Eszter	VEDAC	6:27
4. Szekeres Nóra	KSI	6:28
5. Kuritár Cecilia	Honvéd-Schwechater	6:37
6. Tóth Barbara	VEDAC	6:43
7. Pusztai Bettina	SZVSE	6:58
8. Várnagy Zsófia	VEDAC	7:16
9. Faragó Brigitta	FTC	7:17
10. Szántai Adrienn	VEDAC	7:31
11. Pató Adrienn	FTC	7:54
12. Dörnyei Katalin	Ikarus	7:55
13. Bíró Erzsébet	FTC	7:58
Benák Andrea	VEDAC	feladta

Gyermek 12 éves (1983) 1,5 km

1. Szabó Zsuzsanna	MVSC	4:37
2. Bálint Andrea	Siófoki PD	4:41
3. Sovány Henrietta	MVSC	4:42
4. Fekete Zsuzsa	Klébi DSK	4:54
5. Burmeister Anna	MVSC	5:02
6. Lics Márta	FTC	5:07
7. Szabadi Andrea	FTC	5:09
8. Fekete Anikó	Klébi DSK	5:14
9. Maizik Márta	Testvériség	5:18
10. László Petra	Honvéd-Schwechater	5:37
11. Holló Viktória	MLTC	5:54
12. Gulyás Gabriella	MLTC	6:02
13. Andó Katalin	Klébi DSK	6:39
14. Heidt Orsolya	UTE	7:16

Gyermek 11 éves (1984) 1,5 km

1. Patik Diana	MVSC	4:58
2. Bakta Borbála	FTC	5:14
3. Tökés Timea	FTC	5:24
4. Bárd Barbara	FTC	5:25
5. Gyeszli Diana	Klébi DSK	5:43
Gyermek 10 éves (1985) 1,5 km		
1. Lakatos Melinda	FTC	5:44
2. Tökés Panka	FTC	6:03

**A Magyar Köztársaság 1995. évi
CÉL MOTORS-HYUNDAI ifjúsági
fedettpályás bajnoksága**

1995. február 18.,
Budapest, Olimpiai Csarnok

FIÚK**60 m síkfutás****I. időfutam**

1. Kiss Gábor	77 DVSE	7,07
2. Eckermann Tibor	77 Csepel	7,13
3. Abedo Eleso	77 Szegedi TE	7,17
4. Pete Balázs	77 Vasas	7,27
5. Kundlya János	78 DVSE	7,32
6. Fukász László	78 DIAC	7,74

II. időfutam

1. Kovács Gábor	76 Szegedi TE	7,05
2. Farkas Attila	79 Spartacus	7,30
3. Dencs Tibor	76 KSI	7,40
4. Fülöp Tibor	77 DAC	7,42
5. Szabó Tibor	80 SZVSE	7,50
6. Szekeres Attila	79 UTE	7,71

III. időfutam

1. Sáfár Zoltán	76 SKDASE	7,11
2. Kertész Tamás	78 NYSI	7,29
3. Nagy Gábor	77 ASE	7,51
4. Csontos Gábor	78 Postás	7,52
5. Zagvai Balázs	79 Vitalitás	7,54

IV. időfutam

1. Szadlis Richárd	79 SKDASE	7,37
2. Babály Zoltán	78 UTE	7,41
3. Fehérvári András	79 SSI	7,56
4. Dudás Gergely	78 Honvéd-Schwechater	7,58
5. Füzi Gábor	76 TFSE	7,70

V. időfutam

1. Oláh Gábor	78 SSI	7,38
2. Orbán Gergely	79 KVDSE	7,48
3. Király Balázs	77 Spartacus	7,68
4. Borsodi Gábor	76 HVSE	7,69
5. Dóczi Sebestyén	78 UTE	7,69

VI. időfutam

1. Farkas Csaba	78 UTE	7,45
2. Pauer Géza	76 Honvéd-Schwechater	7,47
3. Matus Roland	78 BDSE	7,55
4. Nagy Zoltán	78 Honvéd-Schwechater	7,68
5. Csetényi Vencel	77 HÓDIÁK	7,88

VII. időfutam

1. Erdész Károly	78 Ikarus	7,39
2. Szentgróti Csaba	78 Honvéd-Schwechater	7,49
3. Gazdag Zoltán	78 Spartacus	7,54
4. Simon András	78 Spartacus	7,59
5. Rácz Andor	78 KSC	7,62

"B" döntő

1. Farkas Attila	79 Spartacus	7,21
2. Kundlya János	78 DVSE	7,24
3. Oláh Gábor	78 SSI	7,29
4. Kertész Tamás	78 NYSI	7,29
5. Dencs Tibor	76 KSI	7,40
Szadlis Richárd	79 SKDASE	nem indult

"A" döntő

1. Kiss Gábor	77 DVSE	7,04
2. Eckermann Tibor	77 Csepel	7,05
3. Kovács Gábor	76 Szegedi TE	7,09
4. Abedo Eleso	77 Szegedi TE	7,12
5. Sáfár Zoltán	76 SKDASE	7,13
6. Pete Balázs	77 Vasas	7,27

200 m síkfutás**I. időfutam**

1. Pauer Géza	76 Honvéd-Schwechater	23,8
2. Nagy Gábor	77 ASE	24,3
3. Füzi Gábor	76 TFSE	24,7

II. időfutam

1. Bella Attila	76 Royal Sped-ZAC	22,3
2. Farkas László	76 KSC	22,8
3. Abedo Eleso	77 Szegedi TE	22,9
4. Pete Balázs	77 Vasas	24,0

III. időfutam

1. Kovács Balázs	77 VEDAC	22,8
2. Kilvinger Attila	77 Favorit	23,1
3. Németh Norbert	78 DAC	23,8
4. Mészáros Attila	76 NYVSC	24,2

IV. időfutam

1. Kiss Gábor	77 DVSE	22,9
2. Karsai Dániel	77 Honvéd-Schwechater	24,3
3. Szabó Tibor	80 SZVSE	24,5

V. időfutam

1. Varga Nándor	76 KSC	23,3
2. Szadlis Richard	79 SKDASE	23,4
3. Dencs Tibor	76 KSI	23,4
4. Nagy Roland	76 BEAC	23,8

VI. időfutam

1. Lóczy Rumen	77 KSI	23,7
2. Porok József	77 Karcagi SE	23,7
3. Dudás Gergely	78 Honvéd-Schwechater	24,4

VII. időfutam

1. Nagy Zoltán	78 Honvéd-Schwechater	24,2
2. Szentgróti Csaba	78 Honvéd-Schwechater	24,7
3. Rácz Andor	78 KSC	24,8

VIII. időfutam

1. Szabó Zoltán	77 Tamási	24,8
2. Budai Zoltán	78 Csepel	26,8

IX. időfutam

1. Jobbágy Zsigmond	78 KSC	23,7
2. Barkocz Gábor	76 Favorit	24,1
3. Erdei Péter	76 ELTE-TK	24,5

"C" döntő

1. Szadlis Richárd	79 SKDASE	28,0 VIII.
Dencs Tibor	76 KSI	nem indult

"B" döntő

1. Kiss Gábor	77 DVSE	22,8 IV.
2. Kilvinger Attila	77 Favorit	23,4 V.
3. Varga Nándor	76 KSC	23,4 VI.
Abedo Eleso	77 Szegedi TE	feladta

"A" döntő

1. Bella Attila	76 Royal Sped-ZAC	22,1 I.
2. Farkas László	76 KSC	22,8 II.
3. Kovács Balázs	77 VEDAC	22,8 III.

400 m síkfutás**I. időfutam**

1. Bella Attila	77 Royal Sped-ZAC	49,1 I.
2. Eckermann Tibor	77 Csepel	49,3 II.
3. Papp István	76 ARAK	50,9 VIII.
4. Lukács Kornél	77 Gy. Dózsa	51,0

II. időfutam

1. Oláh Tamás	76 Szegedi TE	49,8 III.
2. Kovács Lajos	76 KSI	49,9 IV.
3. Bakonyi Balázs	77 VEDAC	50,7 VII.
4. Bíró Szabolcs	77 Centerplast-DSI	52,0

III. időfutam

1. Polgár Balázs	76 KSI	50,3 V.
2. Fajszai Márton	77 Honv.-Schwechat.	50,4 VI.
3. Újlaki János	77 KSI	53,2

IV. időfutam

1. Ósz Tibor	77 Spartacus	52,3
2. Varga Tamás	77 NYVSC	52,5
3. Farkas Dániel	76 KSI	53,3

V. időfutam

1. Fedor László	79 Centerplast-DSI	53,3
2. Rudasits Gábor	78 SSI	53,7
3. Németh Szabolcs	79 HVSE	56,2
4. Szabó Zoltán	77 Tamási	57,1

VI. időfutam

1. Lázár László	78 Honvéd-Schwechater	53,2
2. Kármán Attila	78 KSI	54,9

800 m síkfutás

I. időfutam

1. Nagy István	77 UTE	1:53,1 I.
2. Nagy Viktor	78 DIAC	1:53,6 II.
3. Berezhvai Péter	77 Postás	1:55,2 III.
4. Szilvágyi Balázs	76 MTK	1:56,0 IV.
5. Raffai Zoltán	78 KSI	2:01,2
6. Csorba Péter	77 PVSK	2:02,6

II. időfutam

1. Jombik Zoltán	77 EAC	1:59,1 V.
2. Kocsis Zoltán	77 NYVSC	1:59,5 VI.
3. Lukács Péter	77 Centerplast-DSI	59,9 VII.
4. Petró Tibor	78 DIAC	2:00,2 VIII.
5. Muk András	77 Csepel	2:04,5
6. Kovács Kolos	78 DIAC	2:09,3

III. időfutam

1. Bencze Miklós	76 Centerplast-DSI	2:00,5
2. Kárász Krisztián	78 Olajbányász	2:01,0
3. Sándor János	77 NYVSC	2:01,4
4. Erdős András	76 VEDAC	2:04,9
5. Veres Gábor	78 MTK	2:05,5
6. Hündler Miklós	76 Postás	2:08,5

IV. időfutam

1. Oancz Alfréd	78 HAC	2:04,4
2. Égi Zsolt	79 EAC	2:07,7
3. Kúronya István	77 Postás	2:10,2
4. Esküdt Roland	77 Kap. Építők	2:12,5
5. Szabolcsi Péter	76 Csepel	2:14,2
6. Szekeres Péter	78 Postás	2:14,5
7. Süveges András	77 CVSE	2:14,6

1500 m síkfutás

I. időfutam

1. Horváth Béla	76 Hunyadi	4:02,9 I.
2. Muhari Gábor	77 Sz. MÁV	4:04,8 II.
3. Besnyei Attila	76 ARAK	4:07,1 III.
4. Kalán Szilárd	76 VEDAC	4:07,4 IV.
5. Solymossy Tamás	77 Spartacus	4:08,6 V.
6. Ágyelán Attila	78 Kap. Építők	4:09,2 VI.
7. Kisfaludi István	76 CVSE	4:09,5 VII.
8. Békési Ferenc	79 Csepel	4:10,2 VIII.
9. Barna Levente	76 SZVSE	4:11,3
10. Kőfaragó György	76 Gyula	4:16,4
11. Koszttyu Gábor	77 NYVSC	4:17,4

II. időfutam

1. Tóth András	78 KSC	4:11,2
2. Tóth Péter	78 KSC	4:11,6
3. Barta Zoltán	77 NYVSC	4:12,9
4. Nagy Viktor	77 MTK	4:16,0
5. Berczi Zolt	78 Gyula	4:20,8
6. Eckermann Miklós	79 Csepel Hungaria	4:23,3
7. Demeter Balázs	78 TSC	4:30,3
8. László Zoltán	77 DSI	4:39,1
9. Bokusvsky Attila	79 Csepel	4:39,1
10. Véber Gergely	77 CVSE	4:39,2

3000 m síkfutás

I. időfutam

1. Benyőcs Gergely	76 TSC	8:40,7 I.
2. Farkas László	77 KSI	8:44,1 II.
3. Medgyes Jenő	76 KSI	8:47,7 III.
4. Lehotai Győző	76 Szegedi TE	8:52,9 IV.
5. Szabó Zolt	76 SSI	8:58,8 V.

6. Sági Zsolt	76 UTE	9:01,7 VI.
7. Juhász András	76 KSI	9:02,8 VII.
8. Timár Levente	78 ARAK	9:04,6 VIII.
9. Juhász Zoltán	77 KSI	9:06,8
10. Polauf Tamás	76 TSC	9:17,7

II. időfutam

1. Bakó József	76 PVSK	9:18,2
2. Szabó Imre	78 Karcag	9:21,5
3. Matics Zsolt	77 Kap. Építők	9:23,2
4. Oláh István	77 Sz. MÁV	9:24,5
5. Lukács Mihály	77 DAC	9:25,2
6. Óze Tibor	80 Hunyadi	9:25,4
7. Csorba Norbert	79 Favorit	9:41,2
8. Vadász Jenő	77 Tamási	10:05,4

60 m gátfutás

I. időfutam

1. Magyar Balázs	76 Centerplast-DSI	8,19
2. Kilvinger Attila	77 Favorit	8,33
3. Molnár Sándor	76 Bcsabai AC	8,36
4. Palágyi Gergely	79 Vasas	8,79
5. Fülöp Tibor	77 DAC	8,81
6. Papp János	77 Mezötr	9,90

II. időfutam

1. Kovács Balázs	77 VEDAC	8,33
2. Fejes Sándor	77 DVSE	8,52
3. Lóczy Rumen	77 KSI	8,65
4. Szekeres Attila	79 UTE	8,73
5. Csobánczi Péter	77 DAC	8,90
6. Baksa Attila	76 Gyöngyös	9,46

III. időfutam

1. Varró Tamás	76 Centerplast-DSI	8,54
2. Kovács György	79 Royal Sped-ZAC	8,73
3. Szatmári Péter	76 TFSE	8,77
4. Kundlya János	78 DVSE	8,90
5. Czibula Zoltán	77 Favorit	9,11
6. Nagy Gábor	77 ASE	9,94

"B" döntő

1. Szatmári Péter	76 TFSE	8,60
2. Lóczy Rumen	77 KSI	8,64
3. Fülöp Tibor	77 DAC	8,70
4. Palágyi Gergely	79 Vasas	8,81
5. Szekeres Attila	79 UTE	8,86
6. Kovács György	79 Royal Sped-ZAC	8,99

"A" döntő

1. Magyar Balázs	76 Centerplast-DSI	8,05
2. Kilvinger Attila	77 Favorit	8,21
3. Kovács Balázs	77 VEDAC	8,24
4. Molnár Sándor	76 Bcsabai AC	8,27
5. Fejes Sándor	77 DVSE	8,39
6. Varró Tamás	76 Centerplast-DSI	8,50

4x180 m-es váltó

I. időfutam

1. Központi Sportiskola	1:22,3 II.
/Dencs (76) - Lóczy (77) - Kovács (76) - Polgár (76)/	
2. Soproni Sportiskola	1:24,4
3. Újpesti TE	1:25,4
4. Centerplast DSI	1:26,2

II. időfutam

1. Szegedi TE	1:21,6 I.
/Adebo (77) - Oláh (76) - Gózon (78) - Kovács (76)/	
2. Kecskeméti SC	1:22,6 III.
/Jobbágy (78) - Varga (76) - Farkas (76) - Rófi (78)/	
3. Nyíregyházi VSC	1:23,4 V.
4. Royal Sped-ZAC	1:24,4

III. időfutam

1. Dunakeszi VSE	1:23,9 VIII.
2. Favorit AC	1:24,9
3. Dunajvárosi AC	1:26,2
4. TFSE	1:26,3

IV. időfutam

1. Veszprémi DAC	1:23,0 IV.
2. Honvéd-Schwechater	1:23,6 VI.
3. Spartacus	1:23,6 VII.

Magasugrás

1. Szabó Tamás	76 Centerplast-DSI	205
2. Kovács Tivadar	78 SZVSI	205
3. Dongó Tamás	76 Kkfházi H.	202
4. Tóth Szabolcs	78 Kkfházi H.	199
5. Éder Attila	76 Csepel	195
6. Akác Zoltán	78 Tiszajv.	190
7. Homoki Árpád	78 SZVSI	190
8. Tóth Gábor	78 Radnóti	190
9. Nagy Barnabás	79 PAC	185
9. Schulek Dávid	76 TFSE	185
11. Gál Péter	76 DAC	185
11. Orosz Gábor	76 Honvéd-Schwechater	185
13. Hegyi Ákos	79 PAC	180
Somodi Zoltán	77 FTC	0
Reviczki Tamás	76 Gyöngyös	0
Vass Gábor	77 UTE	0

Távolugrás

1. Molnár Sándor	76 Bcsabai AC	7,16
2. Polgár Balázs	76 KSI	7,15
3. Margl Tamás	76 TSC	7,04
4. Szabó Ambrus	77 SSI	7,00
5. Dobozi Sándor	76 ARAK	6,97
6. Sáfár Zoltán	78 NYSI	6,97
7. Magyar Balázs	76 Centerplast-DSI	6,86
8. Jobbágy Zsigmond	78 KSC	6,80
9. Halmágyi András	76 ARAK	6,66
10. Rófi Ákos	78 KSC	6,40
11. Szécsi Tamás	79 Centerplast-DSI	6,40
12. Harcsa Norbert	77 NYVSC	6,33
13. Veilandics Gábor	76 TSC	6,25
14. Vitényi Roland	79 PAC	6,18
15. Virág Balázs	77 Gyöngyös	6,15
16. Zagyvai Balázs	79 Vitalitás	6,06
17. Törös Gáspár	77 TFSE	6,06
18. Szívós István	79 KSC	6,05
19. Csetényi Vencel	77 HÓDLÁK	5,96
20. Tóth Gábor	79 Ikarus	5,93
21. Palágyi Gergely	79 Vasas	5,92
22. Gózon János	78 Szegedi TE	5,81
23. Csobánczi Péter	77 DAC	5,61
24. Orbán Gergely	79 KVDSE	3,84

Hármasugrás

1. Dobozi Sándor	76 ARAK	15,00
2. Szabó Ambrus	77 SSI	14,94
3. Margl Tamás	76 TSC	14,38
4. Halmágyi András	76 ARAK	14,30
5. Szvorenny László	78 ASE	13,86
6. Vancsik Ákos	77 EDSE	13,60
7. Veilandics Gábor	76 TSC	13,43
8. Kiss Mihály	78 Radnóti	12,75
9. Czibula Zoltán	77 Favorit	12,51
10. Béres Tibor	79 KVDSE	12,11

Rúdugrás

1. Gazdag Zoltán	76 UTE	420
2. Szebelkó Attila	77 UTE	420
3. Takáts Roland	77 UTE	420
3. Kovács Viktor	76 Honvéd-Schwechater	420
5. Sági Gábor	78 UTE	380
6. Veres Ferenc	78 Váci Reménység	360
7. Séra Dániel	78 PAC	360
Debreceeni György	78 ELTE-TK	0

Súlylökés (6 kg)

1. Biber Zsolt	76 Sz. MÁV	17,95
2. Pintér Attila	77 Ikarus	17,17
3. Világi Károly	76 ARAK	16,30
4. Varga Roland	77 III. ker. TVE	15,22
5. Borbás Péter	76 PAC	14,94
6. Kovács Viktor	76 UTE	14,88
7. Pallay Kornél	77 DIAC	14,65
8. Antalics Gábor	78 Favorit	14,45
9. Bogdán György	77 Tamási	13,17
10. Jánosa László	76 ERDÉRT	13,13

11. Fekete Krisztián	77 Royal Sped-ZAC	12,47
12. Pető Ferenc	79 Ikarus	12,21
13. Végh Viktor	78 Tamási	11,75
14. Borbás Péter	76 PAC	10,91

LÁNYOK

60 m síkfutás

I. időfutam

1. Szabó Enikő	79 Centerplast-DSI	7,82
2. Oláh Judit	78 SZVSI	8,15
3. Farkas Szilvia	78 Spartacus	8,26
4. Szolják Edina	79 SSI	8,39
5. Farkas Katalin	76 DIAC	8,46
6. Kőczián Csilla	79 Kőszeg	8,67

II. időfutam

1. Vigh Szilvia	80 SSI	7,81
2. Horváth Andrea	78 KSI	7,88
3. Ülbaum Emese	78 SZVSI	8,10
4. Hirt Katalin	78 Maraton	8,17
5. Szendrei Edina	76 TFSE	8,27

III. időfutam

1. Soós Csilla	77 SSI	7,73
2. Csikesz Ildikó	77 VEDAC	7,90
3. Vári Beáta	79 HÓDIÁK	8,10
4. Bimbó Emese	78 DIAC	8,11
5. Martos Emese	77 SSI	8,24
6. Kakas Krisztina	78 ÓDIAC	8,48

IV. időfutam

1. Dobi Gabriella	76 Centerplast-DSI	7,83
2. Szakács Enikő	77 KSI	7,87
3. Gergely Zsuzsa	80 Vasas	8,14
4. Vajkó Vanda	78 NYSI	8,16
5. Szabó Emese	79 Honvéd-Schwechater	8,25
6. Osváth Enikő	76 DSI	8,26

V. időfutam

1. Hámosi Andrea	78 UTE	8,18
2. Bobcsék Emese	79 Bcsabai AC	8,27
3. Manhalder Ágnes	79 UTE	8,36
4. Sárfi Krisztina	79 Favorit	8,46
5. Kovács Mariann	76 Gyula	8,52
6. Bicsérdy Gabriella	78 HÓDIÁK	8,62

VI. időfutam

1. Halmosi Erika	79 HVSE	8,28
2. Koncz Viktória	78 UTE	8,29
3. Barabás Cecília	78 KSC	8,33
4. Torma Krisztina	79 Spartacus	8,47
5. Tirala Mínea	80 Honvéd-Schwechater	8,56
6. Rövid Szilvia	79 Csepel	8,90

VII. időfutam

1. Kövesi Krisztina	79 Csepel	8,35
2. Marton Katalin	78 Csepel	8,41
3. Krasténics Dóra	79 Csepel	8,57
4. Tihanyi Andrea	79 HVSE	8,59

"B" döntő

1. Csikesz Ildikó	77 VEDAC	7,92
2. Gergely Zsuzsa	80 Vasas	8,08
3. Bimbó Emese	78 DIAC	8,12
4. Vári Beáta	79 HÓDIÁK	8,23
Ülbaum Emese	78 SZVSI	nem indult
Oláh Judit	78 SZVSI	nem indult

"A" döntő

1. Soós Csilla	77 SSI	7,71
2. Vigh Szilvia	80 SSI	7,79
3. Szabó Enikő	79 Centerplast-DSI	7,80
4. Szakács Enikő	77 KSI	7,85
5. Dobi Gabriella	76 Centerplast-DSI	7,87
6. Horváth Andrea	78 KSI	7,91

200 m síkfutás

I. időfutam

1. Weber Kinga	77 TSC	25,6
2. Ülbaum Emese	78 SZVSI	26,8

3. Tihanyi Andrea	79 HVSE	29,2
4. Rövid Szilvia	79 Csepel	29,5

II. időfutam

1. Virágh Katalin	76 BMTE	25,9
2. Lengyel Tímea	77 Érdi VSE	27,6
3. Halmosi Erika	79 HVSE	27,8
4. Farkas Szilvia	78 Spartacus	28,5

III. időfutam

1. Szakács Enikő	77 KSI	25,7
2. Hirt Katalin	78 Maraton	26,3
3. Manhalder Ágnes	79 UTE	27,5
4. Garay Borbála	78 Edelény	29,5

IV. időfutam

1. Kosir Ágnes	78 KSI	26,9
2. Vári Beáta	79 HÓDIÁK	27,3
3. S. Juhász Ágnes	78 KSC	27,4
4. Marton Rita	78 KSI	29,2

V. időfutam

1. Schultz Edina	78 KSI	27,4
2. Barabás Cecília	78 KSC	27,8
3. Hirt Andrea	78 Maraton	28,5
4. Kőczián Csilla	79 Kőszeg	28,9

VI. időfutam

1. Dobi Gabriella	76 Centerplast-DSI	25,5
2. Gróf Andrea	80 Royal Sped-ZAC	25,9
3. Tirala Mínea	80 Honvéd-Schwechater	27,6

VII. időfutam

1. Balazsics Renáta	78 Royal Sped-ZAC	25,8
2. Kun Alice	76 Bcsabai AC	25,9
3. Osváth Enikő	76 Centerplast-DSI	27,9
4. Sárfi Krisztina	79 Favorit	28,9

VIII. időfutam

1. Bobcsék Emese	79 Bcsabai AC	26,5
2. Kovács Mariann	76 Gyula	28,4

"B" döntő

1. Gróf Andrea	80 Royal Sped-ZAC	25,5
2. Virágh Katalin	76 BMTE	25,8
3. Hirt Katalin	78 Maraton	26,4
4. Kun Alice	76 Bcsabai AC	26,5

"A" döntő

1. Dobi Gabriella	76 Centerplast-DSI	25,3
2. Szakács Enikő	77 KSI	25,4
3. Weber Kinga	77 TSC	25,5
4. Balazsics Renáta	78 Royal Sped-ZAC	25,9

400 m síkfutás

I. időfutam

1. Petráhn Barbara	78 Gy. Dózsa	57,2 I.
2. Kanyó Dóra	76 Sz. MÁV	57,7 II.
3. Demeter Mária	79 Gyula	61,8 VII.
4. Vajkó Vanda	78 NYSI	61,8 VIII.

II. időfutam

1. Sztankovics Katalin	76 Honvéd-Schwech.	58,8 III.
2. Blaskó Katalin	77 KSI	59,5 IV.

III. időfutam

1. Zsemlye Zsanett	79 KSI	59,8 V.
2. Kiss Rita	79 Testvériség	61,5 VI.
3. Skrapits Zsuzsa	79 HVSE	67,7
4. Rába Renáta	79 HVSE	68,2

800 m síkfutás

I. időfutam

1. Varga Judit	76 HVSE	2:11,4 I.
2. Erdős Zsuzsanna	79 VEDAC	2:14,4 II.
3. Újlaki Ágota	76 EAC	2:14,9 III.
4. Horváth Tímea	76 MTK	2:16,5 IV.
5. Balázs Edit	77 Klauzál DSK	2:17,8 V.
6. Pistár Krisztina	79 Centerplast-DSI	2:18,4 VI.
7. Jó Alexandra	76 Gy. Dózsa	2:20,1 VII.

II. időfutam

1. Papp Jlia	78 HVSE	2:23,0 VIII.
2. Terestényi Tünde	79 BEAC	2:25,4
3. Kulcsár Eszter	80 Royal Sped-ZAC	2:25,8
4. Fazekas Ildikó	77 DIAC	2:29,2
5. Dési Mariann	78 HVSE	2:31,2
6. Bánkuti Eszter	79 KSI	2:33,0
7. Sárfi Beáta	80 Favorit	2:34,5

1500 m síkfutás

1. Tusai Brigitta	77 Csepel	4:35,5
2. Hecz Katalin	79 Kap. Építők	4:36,8
3. Gáspár Éva	80 Csepel	4:46,6
4. Nagy Erika	77 Centerplast-DSI	4:47,6
5. Fogarassy Hajnalka	77 NYVSC	4:54,0
6. Hagara Erzsébet	80 Csepel-Hung.	4:59,6
7. Mildner Dóra	79 FTC	5:05,4
8. Szűcs Ibolya	79 PVSK	5:45,8

3000 m síkfutás

1. Stupán Mónika	76 VEDAC	10:05,5
2. Teveli Zsanett	78 UTE	10:23,8
3. Rakonczai Beáta	77 NYVSC	10:25,2
4. Kővári Krisztina	77 FTC	10:50,4
5. Pásztor Nikolett	77 Csepel Hung.	11:25,2
6. Gere Friderika	76 Favorit	12:20,3
7. Kósa Katalin	78 Favorit	12:33,6
8. Ladányi Viktória	78 DAC	12:52,3

60 m gátfutás

I. időfutam

1. Pete Henrietta	76 Royal Sped-ZAC	9,09
2. Nagy Adrienn	77 Centerplast-DSI	9,37
3. El-Zein Viktória	79 VEDAC	9,43
4. Scultz Edina	78 KSI	9,55
5. Garai Boglárka	77 Edelény	9,72
6. Vértessy Katalin	76 Honvéd-Schwechater	10,12

II. időfutam

1. Kanyó Dóra	79 Sz. MÁV	9,00
2. Kakas Krisztina	78 ÓDIAC	9,25
3. Fogarasi Andrea	79 Érdi VSE	9,50
4. Láng Erika	77 DAC	9,56
5. Kovács Mariann	76 Gyula	9,61
6. Lengyel Tímea	77 Érdi VSE	9,68

III. időfutam

1. Sörös Viktória	76 VEDAC	9,31
2. Laczó Nikolett	78 Maraton	9,73
3. Zakar Viktória	77 DVSE	9,74
4. Kocsis Renáta	77 TSC	9,95
5. Rados Ágnes	77 DAC	10,16

"B" döntő

1. Fogarasi Andrea	79 Érdi VSE	9,40
2. Kovács Mariann	76 Gyula	9,51
3. Schultz Edina	78 KSI	9,59
4. Láng Erika	77 DAC	9,63
5. Garai Boglárka	77 Edelény	9,74
6. Lengyel Tímea	77 Érdi VSE	11,31

"A" döntő

1. Kanyó Dóra	79 Sz. MÁV	8,91
2. Pete Henrietta	76 Royal Sped-ZAC	8,94
3. Kakas Krisztina	78 ÓDIAC	9,17
4. El-Zein Viktória	79 VEDAC	9,30
5. Nagy Adrienn	77 Centerplast-DSI	9,33
6. Sörös Viktória	76 VEDAC	9,34

4x180 m-es váltó

I. időfutam

1. Centerplast-DSI	1:34,6 I.
/Szabó (79) - Sóvágó (79) - Liktör (78) - Dobi (76)/	
2. Szolnoki MÁV MTE-SI	1:35,0 IV.
3. Veszprémi DAC	1:35,1 V.
4. Dunajvárosi AC	1:39,1

II. időfutam

1. Központi Sportiskola	1:34,1 II.
/Szakács (77) - Kosir (78) - Schultz (78) - Szemerédi (76)/	
2. Soproni SI	1:36,0 VI.

3. Favorit AC	1:37,4
4. Kecskeméti SC	1:38,0

III. időfutam

1. Royal Sped-ZAC	1:33,41.
/Balazsic (78) - Rieder (76) - Gróf (80) - Pete (76)	
2. Győri Dózsa	1:36,1 VII.
3. Érdi VSE	1:36,2 VIII.

Magasugrás

1. Appelt Orsolya	78 ERDÉRT	178
2. Hulitza Ágnes	78 Csepel	169
3. Szabó Katalin	76 KSC	165
4. Cséfalvay Szilvia	78 FTC	165
5. Kiss Katalin	76 START	160
6. Nagy Ágnes	79 Centerplast-DSI	160
7. Hermes Ágnes	79 PAC	160
8. Fogarasi Andrea	79 Érdi VSE	150
Rados Ágnes	77 DAC	0

Távolugrás

1. Szemerédi Eszter	76 KSI	5,88
2. Kéri Krisztina	77 KSC	5,58
3. Ogonovszky Helga	76 TSC	5,42
4. Kiss Karola	80 SSI	5,39
5. Kiss Rabata Szimoneta	77 KSC	5,36
6. Kövesi Krisztina	79 Csepel	5,29
7. Oláh Judit	78 SZVSI	5,26
8. Németh Krisztina	77 UTE	5,24
9. Győri Krisztina	79 Favorit	5,23
10. Nagy Adrienn	77 Centerplast-DSI	5,14
11. Szabó Emese	79 Honvéd-Schwechater	5,10
12. Miskolczi Csilla	77 ELTE-TK	5,04
13. Miklós Mónika	76 UTE	5,01
14. Baksa Judit	78 Royal Sped-ZAC	4,97
15. Riba Katalin	80 SSI	4,97
16. Cservénka Beáta	76 DIAC	4,88
17. Szóják Edina	79 SSI	4,78
18. Bicsérdy Gabriella	78 HÓDIÁK	4,77
Bakány Renáta	76 PVSK	0
Parti Brigitta	79 Olajbányász	0

Hármasugrás

1. Bolla Edit	76 Csepel	12,48
2. Ogonovszky Helga	76 TSC	12,10
3. Héda Nikolett	76 UTE	12,05
4. Hulitza Ágnes	78 Csepel	11,58
5. Lisztes Szilvia	77 Centerplast-DSI	11,53
6. Láng Erika	77 DAC	11,29
7. Győri Krisztina	79 Favorit	11,05
8. Zsigmond Nikolett	79 CVSE	10,95
9. Kiss Rabata Szimoneta	77 KSC	10,85
10. Belényesi Zsuzsa	78 KSI	10,58
11. Kovács Barbara	78 Érdi VSE	10,49
12. Juhász Ivett	78 Favorit	10,24
13. Bán Viktória	78 KSC	9,54

Rúdugrás

(1995. február 19., Bp., Olimpiai Csarnok; felnőtt női rúdugró-bajnoksággal egyben)		
1. Németh Krisztina	77 UTE	300
2. Donáth Katalin	79 UTE	300
3. Harthmann Gabriella	78 Honvéd-Schwechater	280
4. Szemerédi Eszter	76 KSI	270
5. Miklós Mónika	76 UTE	220

Súlylökés (4 kg)

1. Kürti Éva	76 NYVSC	14,09
2. Kovács Réka	76 Kap. Építők	13,83
3. Sugár Barbara	77 SZAC'93	12,38
4. Benke Judit	79 Favorit	11,72
5. Petneházi Ágnes	77 PAC	11,68
6. Borbély Anita	79 NYSI	11,47
7. Földi Enikő	76 SKDASE	10,96
8. Appelt Orsolya	78 ERDÉRT	10,72
9. Schinogl Katalin	78 STE	10,54
10. Zsigmond Nikolett	79 CVSE	10,44
11. Bódis Tímea	77 TSC	10,38
12. Láng Erika	77 DAC	10,08
13. Kiss Rabata Sz.	77 KC	9,67
14. Kéri Krisztina	77 KSC	9,51

A Magyar Köztársaság 1995. évi téli ifjúsági dobóbjajoksága

1995. február 18.,

Budapest, Tüzér u.

Gerelyhajítás

FIÚK

1. Majoros László	77 NYVSC	61,32
2. Dencs Károly	76 Szeged TE	61,08
3. Erdős Adrián	77 Mezőtri VSI	60,30
4. Tóth András	76 NYVSC	58,04
5. Szabó Attila	76 Sz. MÁV	55,12
6. Kocsis Gábor	76 NYVSC	54,16
7. Nemes Ernő	77 PAC	53,76
8. Bodnár István	79 NYSI	47,12
9. Veres Ferenc	78 Váci Reménység	44,62
10. Cserpak Róbert	79 NYSI	39,86
11. Kummer Bálint	79 Váci Reménység	38,32
Dani Balázs	79 UTE	0

LÁNYOK

1. Szabó Nikolett	80 FTC	52,04
2. Kovács Réka	76 Kap. Építők	50,96
3. Gránicz Andrea	79 FTC	43,04
4. Joó Ildikó	77 Szeged TE	38,78
5. Bulla Orsolya	78 PAC	35,64
6. Roca Edina	77 Sz. MÁV	34,64
7. Zelenyánszky Olga	78 FTC	33,52
8. Fási Judit	79 Mezőtri VSI	33,28
9. Boda Petra	79 Mmóvár	30,78
10. Fekete Andrea	79 SZVSI	30,26
11. Csontos Zsuzsa	78 Sz. MÁV	29,58

1995. február 19.

Veszprém, Egyetemi Stadion

FIÚK

Kalapácsvetés (6 kg)

1. Haklics András	77 SZAC'93	63,48
2. Végh Sándor	77 SZAC'93	61,36
3. Varga Sándor	77 VEDAC	58,54
4. Batfa Péter	79 SZAC'93	58,48
5. Hegyi Richárd	78 SZAC'93	56,50
6. Nagy Attila	78 SZAC'93	56,10
7. Küllös Péter	76 Haladás VSE	55,44
8. Milisits Tamás	77 Haladás VSE	52,00
9. Éberhardt Ferenc	78 VEDAC	49,50
10. Gáspár Tamás	79 VEDAC	46,82

Diszkoszvetés (1,5 kg)

1. Varga Roland	77 III. ker. TVE	58,20
2. Világi Károly	76 ARAK	55,14
3. Borbás Péter	76 PAC	47,52
4. Maróti Szabolcs	76 VEDAC	46,30
5. Varga Sándor	77 VEDAC	45,32
6. Hegyi Richárd	78 SZAC'93	44,64
7. Éberhardt Ferenc	78 VEDAC	42,48
8. Gáspár Tamás	79 VEDAC	40,36
9. Máté Gábor	79 Békéscsabai AC	40,04
10. Horváth Balázs	78 VEDAC	39,86
11. Gáspár Dénes	76 Start AC	36,92
12. Bogdán József	79 Start AC	32,34
13. Inkovics Ferenc	78 Royal Sped ZAC	30,48

LÁNYOK

Kalapácsvetés (4kg)

1. Sugár Barbara	77 SZAC'93	47,10
2. Puskás Mariann	78 Haladás VSE	37,50
3. Rédei Melinda	76 SZAC'93	30,28
4. Kürti Éva	76 NYVSC	29,26
5. Borbély Anita	79 NYSI	28,24
6. Dívós Krisztina	76 SZAC'93	18,32

Diszkoszvetés

1. Sugár Barbara	77 SZAC'93	47,96
2. Kürti Éva	76 NYVSC	44,20
3. Borbély Anita	79 NYSI	39,18
4. Puskás Mariann	78 Haladás VSE	38,72
5. Benke Judit	79 Favorit AC	33,64
6. Gyuricza Tímea	79 PAC	32,70
7. Kulcsár Tímea	76 PAC	31,12
8. Rédei Melinda	76 SZAC'93	30,36
9. Juhász Ivett	78 Favorit AC	27,70
10. Benedikt Ildikó	79 UTE	23,20

A Magyar Köztársaság 1995. évi fedett pályás bajnoksága az ÉSZ-SZERKER Kupáért

1995. február 25.,

Budapest, Olimpiai Csarnok

FÉRFIAK

60 m síkfutás

1. Karaffa László	64 Honvéd-Schwechater	6,90
2. Juhász István	66 Honvéd-Schwechater	7,18
3. Bedenek László	72 Maraton	7,18
4. Blatnyák Zoltán	75 TFSE	7,30
v.k. A. Marcoulides	71 TFSE	7,01

II. időfutam

1. Dobos Gábor	76 Honvéd-Schwechater	6,88
2. Pintér Bertalan	73 TFSE	6,98
3. Palkovics Gábor	74 UTE	7,07
4. Hallgatós Csaba	73 TFSE	7,11
5. Cselovszky Lucien	73 Honvéd-Schwechater	7,33

III. időfutam

1. Sámi István	70 DMTE	6,98
2. Kozma László	75 SKDASE	7,07
3. Fenyves Csaba	73 Honvéd-Schwechater	7,15
4. Farkas Csaba	78 UTE	7,35
Balla Csaba	70 MAFC	feladta

IV. időfutam

1. Makláry Szabolcs	74 Honvéd-Schwechater	6,93
2. Kovács Viktor	73 Hevesi SE	6,95
3. Smóczyer György	75 Honvéd-Schwechater	7,27
4. Máté Szabolcs	75 Csepel	7,29
5. Babály Zoltán	78 UTE	7,43

"B" döntő

1. Palkovics Gábor	74 UTE	7,00 VII.
2. Kozma László	75 SKDASE	7,01 VIII.
3. Hallgatós Csaba	73 TFSE	7,15
4. Bedenek László	72 Maraton	7,16
5. Fenyves Csaba	73 Honvéd-Schwechater	7,24
Juhász István	66 Honv.-Schwech.	nem indult

"A" döntő

Bajnok: Karaffa László	64 Honvéd-Schwech.	6,81 I.
2. Dobos Gábor	76 Honvéd-Schwech.	6,84 II.
3. Makláry Szabolcs	74 Honvéd-Schwech.	6,93 III.
4. Sámi István	70 DMTE	6,93 IV.
5. Pintér Bertalan	73 TFSE	6,97 V.
6. Kovács Viktor	73 Hevesi SE	7,00 VI.

A bajnok edzője: Karakas Józsefné

200 m síkfutás

1. időfutam		
1. Bajnok: Sámi István	70 DMTE	21,921.
2. Bella Attila	76 Royal Sped-ZAC	22,20 V.
3. Debreczeni Antal	73 TFSE	22,81
4. Urbán Ernő	73 PAC	22,89

II. időfutam

1. Makláry Szabolcs	74 Honv.-Schwech.	22,15 IV.
2. Palkovics Sándor	74 UTE	22,55 VI.
3. Kilvinger Attila	77 Favorit	23,26
4. Lipcsei József	72 NYVSC	23,51

III. időfutam

1. Molnár Tamás	68 NYVSC	21,98 II.
2. Kiss Gábor	70 Royal Sped-ZAC	22,06 III.
3. Kelemen Sándor	73 Csepel	23,11

IV. időfutam

1. Együd László	71 Hevesi SE	22,63 VII.
Bedenek László	72 Maraton	pályaelhagyás miatt kizárva

V. időfutam

1. Fenyves Csaba	73 Honv-Schwech.	23,00 VIII.
2. Pete Balázs	77 Vasas	23,49
3. Farkas Dániel	76 KSI	23,65

A bajnok edzője: Vona Attila

400 m síkfutás

I. időfutam

Bajnok: Somfai Dávid	69 TFSE	48,00 I.
2. Kelemen Sándor	73 Csepel	49,67 III.
3. Fajszai Márton	77 Honv-Schwech.	51,59 VIII.
Molnár Tamás	68 NYVSC	feladta

II. időfutam

1. Kiss Gábor	70 Royal Sped-ZAC	49,01 II.
2. Szilvágyi Balázs	76 MTK	51,67
3. Kiss Gábor	75 TFSE	52,34
Gyulai Miklós	70 TFSE	feladta

III. időfutam

1. Both Vilmos	71 Royal Sped-ZAC	50,02 IV.
2. Töreki András	74 TFSE	50,34 V.
3. Farkas László	76 KSC	52,22

IV. időfutam

1. Egyed Sándor	67 MTK	50,49 VI.
2. Berezvai Péter	77 Postás	50,75 VII.
3. Kovács Péter	72 NYVSC	52,54

A bajnok edzője: Somfai István, Kertész Tibor

800 m síkfutás

I. időfutam

Bajnok: Somfai Dávid	69 TFSE	1:53,52 I.
2. Gyimes Zsolt	69 TFSE	1:54,92 III.
3. Nagy Viktor	78 DIAC	1:55,49 V.
4. Schmidt Zoltán	74 MTE	1:55,70 VII.
5. Töreki András	74 TFSE	1:56,63 VIII.

II. időfutam

1. Besnyő Attila	76 ARAK	1:54,69 II.
2. Bierling István	72 VEDAC	1:55,31 IV.
3. Tuska György	75 MAFC	1:55,63 VI.
4. Emmer Attila	75 UTE	1:59,48
5. Petró Tibor	78 DIAC	2:03,15

A bajnok edzője: Somfai István, Kertész Tibor

1500 m síkfutás

Bajnok: Povázas László	72 Spartacus	4:03,78
2. Nagy István	77 UTE	4:04,63
3. Szabó Péter	74 VEDAC	4:04,70
4. Mihalovits Gábor	74 TFSE	4:04,82
5. Molnár Tamás	62 TFSE	4:10,87
6. Szilágyi Miklós	74 NYVSC	4:14,04

A bajnok edzője: Simon Dénes

3000 m síkfutás

Bajnok: Kliszek Tamás	70 UTE	8:23,47
2. Benyőcs Gergely	76 TSC	8:27,14
3. Rosta Gergely	73 Vasas	8:30,10
4. Nagy László	75 UTE	8:37,16
5. Oláh Roland	74 ARAK	8:41,03
6. Rezessy Gergely	74 Vasas	8:43,48
7. Werner Péter	73 Vasas	8:55,24
8. Szász Mihály	72 Egri TK	9:02,94
9. Bajári Gábor	73 Vasas	9:14,60
10. Szegedi Gábor	68 Kalocsai SE	9:23,20
Király Tamás	74 PAC	feladta

A bajnok edzője: Csoma Ferenc

60 m gátfutás

I. időfutam

1. Csillag Levente	73 UTE	7,74
--------------------	--------	------

2. Kilvinger Attila	77 Favorit	8,40
3. Téglási József	72 NYVSC	8,57
4. Váczai Márk	74 DAC	8,83
vk. James Sharp	62 UTE	8,06

II. időfutam

1. Tamásovics Zoltán	71 ELTE-TK	7,93
2. Munkácsi Sándor	69 UTE	8,12
3. Zsombor Zsolt	72 TFSE	8,16
4. Magyar Balázs	76 DSI	8,23
5. Maróti Szabolcs	70 Szeged TE	8,43
6. Csiszár Szabolcs	73 Szombathelyi TK	8,61

"B" döntő

Kézi időméréssel		
vk. James Sharp	62 UTE	7,8
1. Maróti László	70 Szeged TE	8,2 VII.
2. Téglási József	72 NYVSC	8,5 VIII.
3. Csiszár Szabolcs	73 Szombathelyi TK	8,6
Váczai Márk	74 DAC	nem indult

"A" döntő

Bajnok: Tamásovics Zoltán	71 ELTE-TK	7,90 I.
2. Csillag Levente	73 UTE	7,93 II.
3. Munkácsi Sándor	69 UTE	7,96 III.
4. Zsombor Zsolt	72 TFSE	8,13 IV.
5. Magyar Balázs	76 DSI	8,23 V.
6. Kilvinger Attila	77 Favorit	8,44 VI.

A bajnok edzője: Woth Klára

Magasugrás

Bajnok: Kovács István	73 Sz. MÁV	218
2. Somogyi János	71 BEAC	214
3. Deutsch Péter	68 BEAC	210
4. Szabó Tamás	76 DSI	200
4. Szalay Attila	74 TFSE	200
4. Vass Zoltán	73 TFSE	200
7. Bálint József	74 JGYTF Szeged	200
8. Tresch András	68 BEAC	200
8. Tigyí József	71 UTE	200
Ardey Zsolt	75 TFSE	0

A bajnok edzője: Ecseki Tibor

Távolugrás

Bajnok: Makó György	73 DMTE	7,67
2. Marik Balázs	69 Testvériség	7,66
3. Czinger Zsolt	71 UTE	7,58
4. Almási Csaba	66 UTE	7,24
5. Holicza Zsolt	75 UTE	7,10
6. Dömötör Balázs	75 TSC	6,78
7. Sáfár Zoltán	76 SKDASE	6,73
8. Tarr Péter	73 ARAK	6,70
9. Váczai Márk	74 DAC	6,69
10. Kuti László	74 Szombathelyi TK	6,61
Kozma László	73 SKDASE	0

A bajnok edzője: Vona Attila

Hármasugrás

Bajnok: Czinger Zsolt	71 UTE	16,73
2. Janovszky Zoltán	66 FTC	16,00
3. Földessy Csaba	66 FTC	15,62
4. Olasz Tamás	65 ARAK	15,07
5. Tarr Péter	73 ARAK	14,95
6. Benkő Tamás	75 ARAK	14,92
7. Dömötör Balázs	75 TSC	14,77
8. Dobozi Sándor	76 ARAK	14,56
9. Szabó Ambrus	77 SSI	14,33
10. Pálóczi Gyula	62 Honvéd-Schwechater	14,00
Szoreny László	78 ASE	0
Wilfing Zoltán	74 SSI	0
Sipőcz Zoltán	73 VEDAC	0

A bajnok edzője: Kasperkiewicz Gábor

Rúdugrás

Bajnok: Molnár Gábor	64 Honvéd-Schwechater	515
2. Kovács Ákos	75 BEAC	490
3. Kurucz Gábor	74 Honvéd-Schwechater	470
3. Kürtösi Zsolt	71 TFSE	470
5. Szeredás Bence	74 Honvéd-Schwechater	470
6. Szalay Attila	74 TFSE	450
Burger Béla	67 Csepel	0

Milassin Ákos	74 TFSE	0
Makó Ernő	55 DEVAK	0

A bajnok edzője: Gagyi Endre

Súlylökés

Bajnok: Pénzes Tamás	70 Favorit	18,50
2. Kőczián Jenő	67 UTE	18,28
3. Bogáthy Tamás	74 PAC	16,35
4. Németh Zsolt	71 SZAC'93	16,16
5. Biber Zsolt	76 Sz. MÁV	15,87
6. Tóth Attila	74 Favorit	15,32
7. Mészáros Róbert	70 OBSK	15,18
8. Kiss Szilárd	75 Royal Sped-ZAC	15,07
9. Olasz László	75 ARAK	14,48
10. Munkácsi Sándor	69 UTE	13,58
11. Szabó Dezső	67 UTE	13,34

A bajnok edzője: Dr. Kovács Etele

NŐK

60 m síkfutás

I. időfutam

1. Barati Éva	68 Honvéd-Schwech.	7,41
2. Bartha Beáta	74 MTE	7,83
3. Horváth Andrea	78 KSI	7,90
4. Virágh Katalin	76 MTE	8,04
5. Sándor Judit	75 NYVSC	8,04

II. időfutam

1. Vaszi Tünde	72 UTE	7,51
2. Szakács Enikő	77 KSI	7,84
3. Dobi Gabriella	76 DSI	7,88
4. Vigh Szilvia	80 SSI	7,91
5. Torma Szilvia	74 Honvéd-Schwech.	8,00

III. időfutam

1. Soós Csilla	77 SSI	7,76
2. Szabó Enikő	79 DSI	7,79
3. Weber Kinga	77 TSC	7,89
4. Dóczy Orsolya	75 UTE	7,94
5. Hámori Andrea	78 UTE	8,14
6. Erdős Anita	75 TFSE	8,15

"B" döntő

1. Dobi Gabriella	76 DSI	7,86 VII.
2. Horváth Andrea	78 KSI	7,89 VIII.
3. Weber Kinga	77 TSC	7,90
4. Dóczy Orsolya	75 UTE	7,91
5. Vigh Szilvia	80 SSI	7,92
6. Torma Szilvia	74 Honvéd-Schwech.	7,96

"A" döntő

Bajnok: Barati Éva	68 Honv.-Schwech.	7,30 I.
2. Vaszi Tünde	72 UTE	7,52 II.
3. Soós Csilla	77 SSI	7,67 III.
4. Szabó Enikő	79 DSI	7,71 IV.
5. Bartha Beáta	74 DMTE	7,86 V.
6. Szakács Enikő	77 SI	7,90 VI.

A bajnok edzője: Karakas Józsefné

200 m síkfutás

I. időfutam

Bajnok: Barati Éva	68 Honvéd-Schwech.	24,63 I.
2. Márai Mónika	68 Royal Sped-ZAC	24,94 II.
3. Dobi Gabriella	76 DSI	25,73 VII.
4. Szabó Enikő	79 DSI	25,99

II. időfutam

1. Bartha Beáta	74 DMTE	25,21 III.
2. Szakács Enikő	77 KSI	25,54 V.
3. Spiegl Judit	75 TFSE	26,18
4. S. Juhász Ágnes	78 KSC	27,07

III. időfutam

1. Gróf Andrea	80 Royal Sped-ZAC	25,41 IV.
2. Weber Kinga	77 TSC	25,67 VI.
Torma Szilvia	74 Honv.-Schwechater	elhagyás miatt kizárva

IV. időfutam

1. Virágh Katalin	76 BMTE	25,92 VIII.
2. Csalogovits Andrea	69 VEDAC	25,92
3. Sándor Judit	75 NYVSC	26,46

A bajnok edzője: Karakas Józsefné

400 m síkfutás

I. időfutam

1. Bori Annamária	75 MTK	55,86 II.
2. Spiegl Judit	75 TFSE	56,20 IV.
3. Gróf Andrea	80 Royal Sped-ZAC	59,69 VII.
4. Blaskó Katalin	77 KSI	60,17 VIII.

II. időfutam

1. Ray Szilvia	73 TFSE	58,36 V.
2. Kiss Enikő	75 PAC	59,66 VI.
3. Terestyényi Tünde	79 BEAC	61,02

III. időfutam

Bajnok: Márai Mónika	68 Royal Sped-ZAC	55,76 I.
2. Dóczy Orsolya	75 UTE	56,11 III.
Zsemlye Zsanett	79 KSI	pályaelhagyás miatt kizárva

A bajnok edzője: László István, Kámán Ferenc

800 m síkfutás

I. időfutam

Bajnok: Mészáros K	70 Honv.-Schweter	2:10,12 I.
2. Varga Judit	76 HVSE	2:10,55 II.
3. Urr Anita	72 MTK	2:10,81 III.
4. Csoszánsszky Szilvia	75 Csepel	2:12,90 IV.
5. Újlaki Ágota	76 EAC	2:16,53 V.
6. Todorán Erzsébet	70 NYVSC	2:21,44

II. időfutam

1. Perlaki Mónika	72 Spartacus	2:17,21 VI.
2. Csendes Ildikó	74 Besabai AC	2:17,33 VII.
3. Horváth Tímea	76 MTK	2:18,52 VIII.
4. Szabó Anikó	75 VEDAC	2:19,88
5. Kiss Andrea	75 Ikarus	2:21,25

A bajnok edzője: Facskó László, nevelőedzője: Zemen János

1500 m síkfutás

Bajnok: Dóczy Éva	70 VEDAC	4:25,69
2. Barta Viktória	72 Csepel	4:29,44
3. Tusai Brigitta	77 Csepel	4:32,41
4. Dér Andrea	71 PVSZ	4:44,75
5. Hez Katalin	79 Kap. Építők	4:55,33
6. Kővári Krisztina	77 FTC	5:02,66

A bajnok edzője: Koós László

3000 m síkfutás

Bajnok: Dóczy Éva	70 VEDAC	9:25,13
2. Torma Angelika	75 Kap. Építők	9:53,68
3. Stupán Mónika	76 VEDAC	10:05,05
4. Séra Brigitta	74 MAFC	10:31,91
5. Czene Zsófia	73 PVSZ	10:44,99
Barócsi Heléna	66 Sz. MÁV	feladta

A bajnok edzője: Koós László

60 m gátfutás

I. időfutam

1. Bálint Zita	71 Csepel	8,43
2. Ajkler Zita	75 SKDASE	8,70
3. Pete Henrietta	76 Royal Sped-ZAC	9,03
4. Csalogovits Andrea	69 VEDAC	9,16

II. időfutam

1. Kalamár Andrea	69 MICRO	8,53
2. Hrabovszky Tünde	75 Csepel	8,78
3. Ray Szilvia	73 TFSE	8,90
4. Schultz Edina	78 KSI	9,55

"B" döntő

1. Csalogovits Andrea	69 VEDAC	9,03 VII.
2. Schultz Edina	78 KSI	9,55 VIII.

"A" döntő

Bajnok: Bálint Zita	71 Csepel	8,41 I.
2. Kalamár Andrea	69 MICRO	8,48 II.

3. Ajkler Zita	75 SKDASE	8,63 III.
4. Hrabovszky Tünde	75 Csepel	8,67 IV.
5. Ray Szilvia	73 TFSE	8,68 V.
6. Pete Henrietta	76 Royal Sped-ZAC	8,98 VI.

A bajnok edzője: Szalay Miklós

Magasugrás

Bajnok: Fazekas Erzsébet	71 MLTC	185
2. Györfly Dóra	78 BEAC	182
3. Appelt Orsolya	78 ERDÉRT	178
4. Cséfalvay Szilvia	78 FTC	165
4. Kiss Enikő	75 PAC	165
6. Wlassits Gabriella	75 HVSE	165
Brünyi Orsolya	74 Honvéd-Schwechater	0

A bajnok edzője: Gábossy Lajos, nevelőedzője: Kungl József

Távolugrás

Bajnok: Vaszi Tünde	72 UTE	6,45
2. Ajkler Zita	75 SKDASE	6,08
3. Szemerédi Eszter	76 KSI	5,75
4. Soós Eszter	73 HVSE	5,71
5. Gál Anita	78 NYSI	5,65
6. Kalamár Andrea	69 MICRO	5,48
7. Régenesperger Anita	74 Royal Sped-ZAC	5,43
8. Hegyi Judit	69 VEDAC	5,40

A bajnok edzője: Bakai József

Hármasugrás

Bajnok: Medovarszki Éva	69 KSC	12,83
2. Fekete Ildikó	66 DMTE	12,72
3. Szála Anett	74 TFSE	12,59
4. Dávid Noémi	73 TSC	12,58
5. Bolla Edit	76 Csepel	12,13
6. Soós Eszter	73 HVSE	12,11
7. Régenesperger Anita	74 Royal Sped-ZAC	11,98
8. Pintér Ágnes	70 ARAK	11,88
9. Gáncs Gabriella	73 ELTE-TK	11,72
10. Szilágyi Andrea	75 TFSE	10,79
Héda Nikolett	76 UTE	0

A bajnok edzője: Grosán Pál

Rúdugrás

(1995. február 19., Olimpiai Csarnok, ifjúsági rúdugró bajnoksággal együtt)

Bajnok: Czemel Krisztina	73 TFSE	310
2. Németh Krisztina	77 UTE	300
3. Donáth Katalin	79 UTE	300
4. Cseresnyés Anikó	74 Honvéd-Schwechater	300
5. Hartmann Gabriella	78 Honvéd-Schwechater	280
6. Szemerédi Eszter	76 KSI	270
7. Berezi Mónika	72 ELTE-TK	220
8. Takács Krisztina	75 ELTE-TK	220
8. Miklós Mónika	76 UTE	220

A bajnok edzője: Szalma László, Balogh László

Súlylökés

Bajnok: Divós Katalin	74 SZAC'93	14,98
2. Kovács Réka	76 Kap. Építők	13,85
3. Kürti Éva	76 NYVSC	13,80
4. Sugár Barbara	77 SZAC'93	12,36
5. Petneházi Ágnes	77 PAC	12,18
6. Borjús Erzsébet	73 Favorit	11,68
7. Barbély Anita	79 NYSI	11,53
8. Benke Judit	79 Favorit	11,52

A bajnok edzője: Németh Pál

A Magyar Köztársaság 1995. évi téli

dobóbajnoksága

1995. február 19.

Veszprém, Egyetemi Stadion

NŐK

Kalapácsvetés (4 kg)

Bajnok: Divós Katalin	74 SZAC'93	54,98
2. Sugár Barbara	77 SZAC'93	47,10
3. Puskás Mariann	78 Haladás VSE	37,50
4. Rédei Melinda	76 SZAC'93	30,28

5. Kürti Éva	76 NYVSC	29,26
6. Borbély Anita	79 NYSI	28,24
7. Divós Krisztina	76 SZAC'93	18,32

A bajnok edzője: Németh Pál

1995. február 25.

FÉRFIAK

Budapest, Tüzér u.

Gerelyhajítás

Bajnok: Belák József	58 UTE	72,28
2. Fejér Zoltán	71 MLTC	70,96
3. Varga Lajos	70 Szeged TE	70,02
4. Szabó József	71 NYVSC	68,18
5. Rappai Róbert	73 UTE	63,20
6. Jermendy Attila	75 Vasas	63,12
7. Bartus Attila	73 Szhelyi TK	59,52
8. Horváth Gergely	75 Csepel	58,88
9. Majoros László	77 NYVSC	58,42
10. Tóth András	76 NYVSC	57,98
11. Lajter Sándor	70 Nkörös	56,64
12. Dani Balázs	79 UTE	55,86
13. Bongó Zoltán	75 Szhelyi TK	53,48
Lévai Csaba	73 FTC	0

A bajnok edzője: Boros Sándor

Budapest, Népstadion dobópálya

Diszkoszvetés

Bajnok: Fazekas Róbert	75 SZAC'93	57,40
2. Benczenleiner Ottó	66 HVSE	56,00
3. Nagy Ákos	68 PAC	54,78
4. Baeszkó Sándor	74 NYVSC	52,70
5. Kerekes László	64 NYVSC	51,00
6. Bangó Zoltán	75 Szhelyi TK	50,06
7. Németh Zsolt	71 ZAC'93	47,40
8. Varga Roland	77 III. ker. TVE	46,88
9. Annus Adrián	73 SZAC'93	46,40
10. Világi Károly	76 ARAK	46,26
11. Horváth Róbert	74 VEDAC	43,30
12. Varga Sándor	77 VEDAC	42,66
13. Csata Imre	75 DSI	42,00
14. Fábán Csaba	67 UTE	41,88
15. Bibér Zsolt	76 Sz. MÁV	41,62
16. Zsivótzky Attila	77 III. ker. TVE	41,58
17. Szabó Dezső	67 UTE	41,18
18. Munkácsi Sándor	69 UTE	41,10
19. Téglá Gábor Ferenc	75 UTE	40,40

A bajnok edzője: Németh Pál

Kalapácsvetés

Bajnok: Gécsék Tibor	64 SZAC'93	75,52
2. Németh Zsolt	71 SZAC'93	72,96
3. Fábán Zoltán	69 HVSE	71,54
4. Annus Adrián	73 SZAC'93	69,40
5. Horváth Norbert	75 HVSE	68,94
6. Fazekas Róbert	75 SZAC'93	64,34
7. Zentai Tibor	74 VEDAC	56,00
8. Varga Sándor	77 VEDAC	53,98
Maróti Szabolcs	76 VEDAC	0

A bajnok edzője: Németh Pál

NŐK

Budapest, Tüzér u.

Gerelyhajítás

Bajnok: Zsigmond Kinga	64 FTC	61,04
2. Szegvári Katalin	70 UTE	58,04
3. Preisinger Ágnes	73 FTC	53,70
4. Antal Katalin	75 FTC	53,16
5. Füredi Szusza	71 Csepel	51,74
6. Pörge Rita	74 Szeged TE	48,90
7. Kovács Réka	76 Kap. Építők	48,50
8. Gránicz Andrea	79 FTC	48,40

9. Roca Edina	77 Sz. MÁV	36,20
10. Csontos Zsuzsa	76 SZVSI	31,40
11. Fekete Andrea	79 SZVSI	31,14
12. Gurin Petra	78 K.szállítás, Mórész DSE9,56	

A bajnok edzője: Széles Lajos

Budapest, Népstadion dobópálya

Diszkoszvetés

Bajnok: Tóthné Csöke Katalin 57 Bp. Erőmű	55,06
2. Dívos Katalin	74 SZAC'93 51,02
3. Sugár Barbara	77 SZAC'93 47,88
4. Kürti Éva	76 NYVSC 47,36
5. Kindl Mariann	76 Vasas 41,82
6. Borbély Anita	79 NYVSI 41,60
7. Németh Magdolna	75 UTE 41,50
8. Borjus Erzsébet	73 Favorit 37,52
9. Prommer Krisztina	79 Vasas 35,60
10. Telek Éva	75 UTE 31,20
11. Benke Judit	79 Favorit 27,12

A bajnok edzője: Szegletes Ferenc, Tamás László

A MASZ gyalogló felmérése

1995. március 4.

Népstadion (betonkör)

1 kör = 1087 m

FÉRFIAK

Felnőttek

50 km

1. Czukor Zoltán	62 PAC	3:50:02
2. Lehoczi Ervin	69 Bcsabai AC	4:09:53

20 km

1. Dudás Gyula	66 SZVSE	1:21:35
2. Breznai Béla	73 DiAC	1:30:20
3. Csobán László	72 SZVSE	1:31:17
4. Török Csaba	73 GEAC	1:35:32
5. Bondor Csaba	76 SZTE	1:35:54
6. Tóth Balázs	75 Bcsabai AC	1:37:50
7. Kiss György	74 GEAC	1:47:28
8. Tarsai Géza	69 Honvéd-Schwechat	1:50:33
9. Vő Attila	73 GEAC	1:58:47

Ifjúságiak

10 km

1. Papp László	80 SZVSE	50:21
----------------	----------	-------

Serdülő

8 km

1. Papp Ferenc	81 SZVSE	43:46
----------------	----------	-------

NŐK

Felnőttek

10 km

1. Szabenszky Anikó	65 DMTE	46:04
2. Rosza Mária	67 Bcsabai AC	46:45
3. Ilyés Ildikó	66 ARAK	47:25
4. Pesti Mónika	75 SZTE	48:17
5. Puskás Éva	74 Honvéd-Schwechat	49:21
6. Alföldi Andrea	64 KBSK	49:39
7. Tóth Barbara	77 Honvéd-Schwechat	50:39
8. Szabó Andrea	72 Bcsabai AC	52:43

Ifjúságiak

8 km

1. Szécsi Ilona	77 BEAC	41:23
2. János Anett	76 ÓDLAC	41:34
3. Mezei Éva	79 Honvéd-Schwechat	42:20
4. Ungvári Ildikó	76 Honvéd-Schwechat	44:38
5. Farkas Margit	81 KATE	45:24
6. Erdélyi Judit	77 Honvéd-Schwechat	46:17
7. Huttai Zsuzsa	76 Honvéd-Schwechat	46:39
8. Ilyés Hedvig	79 Békés	48:26

9. Kis-Kovács Györgyi	77 Békés	49:07
10. Pavelka Krisztina	75 SZVSE 50:31	
11. Békési Éva	81 KATE	54:53

A Magyar Köztársaság 1995. évi BALATEL-KURIR

87. mezeifutó bajnokság

1995. március 11., Dunakeszi, Alagi Ló-
versenypálya

Férfiak / Fiúk

felnőtt 10.000 m

1. Berkovics Imre	66 BVSC	30:42
2. Vágó Béla	63 MTK	31:02
3. Kadlót Zoltán	62 Salgó Öblös	31:04
4. Jäger Péter	66 BVSC	31:09
5. Kovács József	67 BVSC	31:13
6. Kliszek Tamás	70 UTE	31:29
7. Banai Róbert	67 UTE	31:32
8. Benedek Zsolt	69 MTK	31:34

csapatbajnokság

1. BVSC "A"		10 pont
Berkovics Imre	66	1
Jäger Péter	66	4
Kovács József	67	5

2. MTK		23 pont
Vágó Béla	63	2
Benedek Zsolt	69	8
Sági Ferenc	69	13
Cser Roland	75	(73)

3. UTE		25 pont
Kliszek Tamás	70	6
Banai Róbert	67	7
Kollár Csaba	69	12
Lacfi Endre	69	(14)
Gyarmati Pál	69	(83)

4. SZVSE "A"		65 pont
Nemes Nagy Tibor	65	19
Susányi Tamás	63	22
Lővinger Miklós	74	24

5. BVSC "B"		67 pont
Farkas Géza	64	9
Holba Zoltán	68	15
Nalcsnyik Zoltán	57	43

6. Salgó Öblös	s	72 pont
Kadlót Zoltán	62	3
Balogh Gyula	62	33
Langer Olivér	74	36

7. MICRO		83 pont
Csikós Rudolf	67	21
Papp János	59	28
Kiss János	58	34

8. Vasas "A"		87 pont
Werner Péter	73	26
Rezsényi Gergely	74	27
Rosta Gergely	73	31

9. Honvéd-Schwechat		89 pont
Lehman Tibor	70	17
Beszédes Ákos	72	30
Ostoróczy Ferenc	67	42
Zsöder Zoltán	71	(62)
Hegyaljai Attila	74	(88)

10. VEDAC "A"		97 pont
Szemán János	69	18
Eső András	74	38
Szabó Péter	74	41

11. VASÉRT-LT Tata "A"		112 pont
Temesi Ádám	70	10
Gerlei Tamás	69	37
Kovács András	68	65

12. Szolnoki MÁV		116 pont
Lajtos Márton	66	23
Besenyi István	74	44
Hoffner István	72	49

13. Dunakeszi VSE "A"		124 pont
Fazekas Attila	70	32
Imre János	70	40
Tóth József	65	52

14. Pécsi AC "A"	1	47 pont
Horváth Róbert	74	20
Bauer Attila	58	48
Pénzes Gábor	74	79

15. SZVSE "B"	1	71 pont
Balassa Levente	71	53
Ruzsáti Krisztián	75	57
Csala Vilmos	66	61
Tóth László	74	(86)

16. ARAK	1	73 pont
Oláh Roland	74	16
Kiffer Gyula	72	63
Molnár Róbert	75	94

17. Kalocsai SE		181 pont
Hegedűs Péter	68	47
Dénes Zoltán	72	59
Szabó Miklós	70	75

18. VEDAC "B"		182 pont
Grapka Emil	54	46
Szoka Attila	73	51
Szirkbek Zsolt	74	85

19. TFSE		183 pont
Pál Péter	72	55
Mihalovits Gábor	74	58
Molnár Tamás	62	70
Lenhardt Zoltán	74	(76)

20. Vasas SC "B"		190 pont
Bajári Gábor	73	54
Gyimesi Zoltán	72	64
Kanász Mihály	71	72

21. GEAC		209 pont
Fekete Zsolt	70	56
Szabó István	58	71
Medgyes Gábor	75	82
Kovács Domokos	74	(103)
Sas Antal	68	(106)

22. BEAC		229 pont
Sebestyén Zoltán	69	39
Halmos Tibor	70	93
Szuromi Szabolcs	72	97
Gergely Zoltán	69	(107)

23. VASÉRT-LT Tata "B"		235 pont
Schaeffer Péter	75	66
Miskolczi Árpád	70	77
Pekár Zsolt	68	92

24. Spartacus		250 pont
Povászay László	72	50
Vargha Egon	70	95
Pálmai Attila	75	105

25. MEAFC		273 pont
Bokros István	55	87
Domonyik Szabolcs	73	90
Telek Zoltán	71	96
26. Pécsi AC "B"		284 pont
Buzás Jenő	58	84
Várvolgyi Szilárd	70	99
Simara Pál	73	101
27. Dunakeszi VSE "B"		288 pont
Bottyán Tibor	71	74
Kocsis István	71	102
Mórocz Roland	73	112
28. VASÉRT-LT Tata "C"		311 pont
Ádám Péter	74	98
Kocsi Imre	60	104
Tóth Ferenc	53	109

további eredmények:

Lisztóczi Attila	70	MVSC	11
Szabó Fülöp	75	Szegedi TE	25
Kovács József	70	DSI	35
Bohus János	74	Bcsaba	45
Zaja László	56	NYVSC	60
Hegedüs Szilveszter	67	MAFC	67
Magyar Bálint	69	Csepel	68
Rákosi Tamás	67	Sjófok	69
Maros Ervin	72	Kőszegi SE	78
Frigyik László	69	Szh. TK	80
Hegedüs Imre	58	NYVSC	81
Szabó László	75	Postás	91
Lajszner Attila	73	SKDASE	100
Tösmagi László	73	DAC	108
Fodor István	53	Marathon	110
Pépp Zoltán	51	DAC	111

ifjúsági 7000 m

1. Domonyik Gábor	76	MEAFC	22:41
2. Juhász András	76	KSI	22:59
3. Horváth Béla	76	Hunyadi	23:01
4. Farkas László	77	KSI	23:05
5. Szabó Zsolt	76	SSI	23:09
6. Sági Zsolt	76	UTE	23:13
7. Bozán Károly	77	UTE	23:16
8. Solymossy Tamás	77	Spartacus	23:37

csapatbajnokság

1. KSI		19 pont
Juhász András	76	2
Farkas László	77	4
Madgyes Jenő	76	13
Juhász Zoltán	77	(21)
2. UTE		35 pont
Sági Zsolt	76	6
Bozán Károly	77	7
Nagy István	77	22
3. Soproni SI		51 pont
Szabó Zsolt	76	5
Vajda Kolos	76	17
Zatykó Miklós	77	29
Ádám Balázs	76	(41)
4. Szolnoki MÁV-MTE		78 pont
Muhari Gábor	77	20
Oláh István	77	23
Fehér Lajos	77	35
Hoffer Róbert	76	(44)
5. Szegedi TE		81 pont
Lehotai Győző	76	12
Maróti Attila	76	33
Bondor Csaba	76	36

6. Nyíregyházi VSC		82 pont
Jécsák Attila	76	14
Barta Zoltán	77	30
Koszttyu Gábor	77	38
Kocsis Zoltán	77	(42)
7. VEDAC		88 pont
Hites Viktor	76	10
Kalán Szilárd	76	28
Csernai Botond	77	50
Erdős András	76	(52)
8. Tatabányai SC		106 pont
Polauf Tamás	76	24
Igali Béla	77	39
Jarabek Antal	76	43
Laki Balázs	77	(48)
Szvitlik Péter	77	(65)
9. Ceglédi VSE		133 pont
Kisfaludi István	76	15
Véber Gergely	77	57
Süveges András	77	61
10. Kaposvári Építők		136 pont
Matics Zsolt	77	27
Fábián Szabolcs	77	51
Fábián Balázs	76	58
11. Győri Dózsa		162 pont
Nagy György	77	47
Kovács Zoltán	77	55
Málovics Bertold	77	60
Prohászka Zsolt	76	(62)

további eredmények:

Mina Péter	77	SporTolna	9
Völgyi László	76	BVSC	11
Barna Levente	76	SZVSE	16
Acsádi Gábor	77	SporTolna	18
Bakó József	76	PVSK	19
Szöllős András	76	SKDASE	25
Tajti János	76	Bcsaba	26
Ignác Károly	76	Vasas	31
Horváth Gábor	76	Kőszegi SE	32
Dörnyei Bálint	77	Ikarus	34
Nagy Viktor	77	MTK	37
Horváth László	77	ARAK	40
Fazekas Tamás	76	ARAK	45
Szabó András	77	Kalocsai SE	46
Csorba Péter	77	PVSK	49
Furtner István	77	S. Öblös	53
Fischer Antal	76	PAC	54
Balázs Ádám	77	VASÉRT-LT	56
Törös Attila	77	Testvériség	59
Szilasi József	76	Pápa	63
Matics Gábor	77	VASÉRT-LT	64

serdülő "A" 6000 m

1. Békési Ferenc	79	Csepel	19:08
2. Timár Levente	78	ARAK	19:25
3. Tóth András	78	KSC	19:31
4. László Balázs	79	Honvéd-Schwech.	19:43
5. Pluhár Pál	78	Ikarus	19:54
6. Szabó Imre	78	Karcag SE	19:58
7. Molnár Szabolcs	79	Bercsényi	20:02
8. Bosnyák Andor	78	VEDAC	20:07

csapatbajnokság

1. Debreceni SI		81 pont
Schidlík Zoltán	78	9
Keller Elek	78	18
Bencze Miklós	78	23
Vad Tibor	78	31
2. ARAK "A"		105 pont
Timár Levente	78	2

Vass Viktor	79	24	
Vári Norbert	78	29	
Málits Tamás	79	50	
3. VEDAC		107 pont	
Bosnyák Andor	78	8	
Kavalecz Gábor	79	14	
Fodor Csaba	78	41	
Sári Róbert	79	44	
4. Honvéd-Schwechater		116 pont	
László Balázs	79	4	
Tarján Igor	78	27	
Gál Tibor	79	33	
Kiss Imre	79	52	
Várfoki Richárd	79	(66)	
5. Nyíregyházi VSI		131 pont	
Mitró Zsolt	78	12	
Puskás Róbert	79	34	
Cserpák Tamás	78	40	
Racsó József	79	45	
Lakatos Tibor	79	(48)	
6. Kecskeméti SC		150 pont	
Tóth András	78	3	
Kiss Péter	78	30	
Nagy Zsolt	79	43	
Harangozó Zsolt	79	74	
7. Csepel		158 pont	
Békési Ferenc	79	1	
Bukovszky Attila	79	17	
Budai Zoltán	78	67	
Hazdik Péter	79	73	
8. Szolnoki MÁV-MTE		168 pont	
Lipták Tamás	79	13	
Szántó János	78	32	
Mádi Sándor	79	53	
Csikós Krisztián	79	70	
9. VASÉRT-LT Tata		189 pont	
Takács Balázs	79	36	
Róth Balázs	78	38	
Sipos Balázs	78	47	
Kupeczik Gábor	78	68	
10. UTE		198 pont	
Fancsali László	78	42	
Nagy Tibor	79	46	
Bekényi Ádám	79	51	
Tökés Péter	79	59	
11. Kiskunfélegyházi H.		221 pont	
Farkas Attila	79	20	
Palásti Árpád	79	61	
Biknicz Attila	79	69	
Papp István	79	71	
Papp Zoltán	79	(72)	
12. ARAK "B"		236 pont	
Forró László	79	55	
Szabó András	79	56	
Harmath Krisztián	79	62	
Kojnok János	79	63	
Nagy Richárd	79	(65)	
további eredmények:			
Csillag Balázs	79	SporTolna	10
Árgyelán Antal	78	Kap. Építők	11
Csorba Norbert	79	Favorit	15
Németh Zsolt	79	KAF	16
Kiss Roland	79	KATE	19
Dobronoky Dániel	78	Ikarus	21
Ulmer Nándor	79	PAC	22
Molnár Kristóf	78	Bercsényi	25
Szabó Zsolt	79	SSI	28
Nágel István	79	Pápa	35
Brenkus Krisztián	78	FTC	37

Már Balázs	78	Spartacus	54
Szekeres Péter	78	Postás	57
Rácz Tamás	79	DAC	58
Erdei Barna	79	Kap. Építők	60
Szűcs Zoltán	78	FTC	64

serdülő "B" 15 éves (1980) 5000 m

1. Kőműves Norbert	PAC	16:55
2. Szekeres Máté	KSI	17:07
3. Osik Gábor	Hunyadi	17:10
4. Bodor Olivér	Siófok	17:18
5. Kustos Szabolcs	Vasas	17:27
6. Nagy István	Gyulai SE	17:32
7. Weisz Péter	TSC	17:37
8. Vojtkó István	Hunyadi	17:43

csapatbajnokság

1. Hunyadi "A"	37 pont
Osik Gábor	3
Vojtkó István	8
Óze Gábor	9
Horváth András	17

2. Debreceni SI	84 pont
Mészáros István	10
Szanka Tamás	16
Varga Károly	21
Husztli László	37
Karakas Norbert	(45)

3. KSI	109 pont
Szekeres Máté	2
Tanka Bálint	24
Fábián Tamás	41
Tárnoki Attila	42

4. Pécsi AC	114 pont
Kőműves Norbert	1
Becsei Gábor	35
Baka Béla	38
Katymaracz Péter	40

5. VEDAC	117 pont
Papp Kornél	15
János Péter	20
Kaldenecker Ákos	23
Kelemen Gábor	59
Kovács László	(65)

6. Nyíregyházi VSI	142 pont
Balogh Lajos	28
Sorosi Péter	34
Mágonyi László	36
Moldvai István	44
Könnnyű Gábor	(47)
Klenik Szabolcs	(48)

7. Szegedi VSE	145 pont
Bokos Zoltán	22
Papp László	31
Szabó Tibor	32
Miklós Tamás	60
Kiss László	(63)
Hollósi Péter	(67)

8. Favorit	156 pont
Henecz Tamás	18
Körmendi Gábor	33
Jegesi Balázs	49
Bóta László	56
Márkus Árpád	(64)
Szabó Roland	(68)

9. ARAK	196 pont
Németh Gábor	26
Strasser Balázs	51
Tordasi Csaba	58
Veinrich Tibor	61

10. Hunyadi "B"	206 pont
Dulovits Gábor	30
Szilasi Miklós	53
Bálint András	57
Áron Tamás	66

további eredmények:

Kedves Roland	FTC	11
Nagy Péter	TSC	12
Karsai Attila	Kkfh. H.	13
Racsek Attila	TSC	14
Juhász László	KAF	19
Szomju Zsolt	KSC	25
Kovacsics Gábor	Gy. Dózsa	27
Göblyös Péter	UTE	29
Barna József	SZVSI	39
Debreczeni Ákos	H.-Schwechater	43
Farkas Ottó	VASÉRT-LT Tata	46
Kecskés Péter	PVSK	50
Gombos Attila	H.-Schwechater	52
Simeoni Gergely	UTE	54
Kiss Csaba	FTC	55
Talapa Tibor	UTE	62

serdülő "B" fiú 14 éves (1981) 4500 m

1. Simon Róbert	MVSC	15:51
2. Lekrinszki Tivadar	KATE	16:19
3. Németh Máté	SporTolna	16:37
4. Tajta István	Ikarus	16:42
5. Falb Balázs	ARAK	16:49
6. Szabó Péter	VEDAC	16:54
7. Sipos István	UTE	16:55
8. Ottucsák György	Ikarus	17:03

csapatbajnokság

1. UTE	73 pont
Sipos István	7
Elek Gyula	13
Madarasi Dániel	24
Dévényi Balázs	29
Horváth Attila	(49)

2. KSI	88 pont
Bedécs Péter	17
Farkas Gábor	19
Balázs Csaba	22
Sebestyén Balázs	30

3. Nyíregyházi VSI	89 pont
Hoczka Attila	11
Fekete Róbert	25
Greskó Attila	26
Rusztai Zoltán	

4. ARAK	89 pont
Falb Tamás	5
Plung Zoltán	9
Borsos Tamás	33
Bakos Zoltán	42
Csabor Jenő	(48)
Szabó István	(57)
Buza Gábor	(58)

5. KATE	92 pont
Lekrinszki Tivadar	2
Rozsnay Attila	16
Kis Tibor	28
Patoeckai Zoltán	46

6. Ikarus	103 pont
Tajta István	4
Ottucsák György	8
Morvai Balázs	41
Mihalik Lajos	50
Kuncz Tamás	(56)

7. Favorit	140 pont
Kaiser János	18
Klenovics Gábor	31
Járfás Erik	40
Lévai Tamás	51

8. Vörösmarty DSK	145 pont
Gonda Zoltán	12
Farkas Lóránd	36
Molnár Ferenc	43
Válik József	54

9. Csepel	159 pont
Bakos Sándor	21
Beke László	38
Fitus Sándor	47
Kévi Attila	53

további eredmények:

Forgács Attila	KSC	10
Pinczés Balázs	PAC	14
Egri Lajos	Püspökladány	15
Kovács Szabolcs	VEDAC	20
Nyári Tamás	Gy. Dózsa	23
Bozi János	Postás	32
Ozsvárt Henrik	SKDASE	34
Kőszeghy Gábor	Pápa	35
Tóki Tamás	Pápa	37
Domonkos Gyula	S. Öblös	39
Rókay Attila	VASÉRT-LT Tata	44
Rupnik László	Postás	45
Malmos Csaba	DAC	52
Fajd Balázs	SKDASE	55

serdülő "B" fiú 13 éves (1982) 3500 m

1. Gyulai Tamás	TSC	12:32
2. Koprivanez Imre	Kalocsa	12:34
3. Nagy Tamás	GEAC	12:35
4. Pintér Ákos	ARAK	12:39
5. Benes Dávid	PVSK	12:41
6. Gyenis András	PAC	12:44
7. Szvitlik Máté	TSC	12:45
8. Hirt Márton	Postás	12:47

csapatbajnokság

1. ARAK "A"	65 pont
Pintér Ákos	4
Csókás Gergely	18
Tallárom Szilárd	20
Nyikos Szabolcs	23

2. Pécsi AC	74 pont
Gyenis András	6
Szabó Achilles	10
Ecsenyi Gergely	21
Berkó Csaba	37
Gyenis Péter	(56)
Alföldi Dániel	(62)

3. Tatabányai SC	85 pont
Gyulai Tamás	1
Szvitlik Máté	7
Csillag Róbert	33
Jakab Jácint	44
Szendrei Gábor	(73)

4. VEDAC	96 pont
Pál Péter	9
Kugler Zoltán	11
Gergál Sándor	35
Bittmann László	41

5. Pápai SE	116 pont
Szalai Attila II.	15
Gyimóthy Balázs	19
Győri Imre	36
Bíró László	46

Leposa Péter	(54)	
Szalai Attila I.	(63)	
6. Postás		117 pont
Hirt Márton	8	
Galambos Ádám	16	
Lipcei Gábor	45	
Papp Zsolt	48	
Tömördi Péter	(70)	
7. ARAK "B"		122 pont
Dörömbözi Gergely	26	
Szabó Péter	27	
Kusztor Tamás	31	
Mór Gábor	38	
8. Favorit		150 pont
Sütő Tamás	12	
Horváth Péter	34	
Kovács István	39	
Simon Attila	65	
Cserép Gyula	(79)	
9. Szegedi VSE	172 pont	
Tóth Árpád	29	
Nyerges Dániel	30	
Winthoffer Róbert	42	
Kiss Gábor	71	
10. Nyíregyházi VSI		174 pont
Tóth Tamás	25	
Papp Ádám	28	
Fekete József	53	
Nagy Imre	68	
Szabó Ákos	(80)	
11. ARAK "C"		189 pont
Lamszider Zsolt	43	
Böröczky Gábor	47	
Gesztesi Tamás	49	
Hódi Richárd	50	
12. ARAK "D"		221 pont
Beinvarth Balázs	51	
Kertész Péter	52	
Vince Ferenc	57	
Sípies Zoltán	61	
13. UTE		247 pont
Háromszéki György	55	
Istvánkó Zoltán	59	
Halmos Gergely	66	
Tyukász Tamás	67	
Varga Viktor	(75)	
14. Csepel		247 pont
Herczog Árpád	24	
Kis Kálmán	64	
Németh Zsolt	78	
Fülöp Péter	81	
15. ARAK "E"		299 pont
Mezősi Attila	72	
Mikó Péter	74	
Szabó András	76	
Veszprémi Gergely	77	

további eredmények:

Kerékjártó István	KSI	13
Vámosi Gergely	SSI	14
Csuka József	DAC	17
Kolozsi László	Püspökladány	22
Gonda Zsolt	Sz. MÁV	32
Gyimóthy Róbert	GEAC	40
Sári Zoltán	Centerplast-DSI	58
Szombati László	Radnóti	60
Harkányi Nándor	GEAC	69

Nők/Lányok

felnőtt 6000 m

1. Dóczy Éva	70	VEDAC	20:22
2. Javos Anikó	71	UTE	20:29
3. Visnyei Márta	62	BVSC	20:37
4. Oláh Katalin	68	BVSC	20:46
5. Pásztor Kornélia	73	DMTE	20:48
6. Ágoston Zita	65	BVSC	20:51
7. Tóth Mónika	73	Csepel	21:04
8. Simon Lilla	72	SKDASE	21:39

csapatbajnokság

1. BVSC		13 pont
Visnyei Márta	62	3
Oláh Katalin	68	4
Ágoston Zita	65	6
Molnár Gizella	58	(12)
2. VEDAC		28 pont
Dóczy Éva	70	1
Koósné Horváth Mariann	69	10
Kovács Ida	75	17
3. Csepel		50 pont
Tóth Mónika	73	7
Barta Viktória	72	13
Szekeres Veronika	74	30
4. MAFC		62 pont
Jakab Ágnes	73	11
Séra Brigitta	74	19
Fóty Maya	70	32
5. PVSK		67 pont
Dér Andrea	71	16
Czene Zsófia	73	22
Lacovics Valéria	71	29
6. Hunyadi DSK		77 pont
Farkas Ágota	64	14
Korán Éva	67	28
Nardai Erzsébet	61	35
7. Szegedi VSE		78 pont
Kiss Ágnes	73	18
Földvári Anett	74	27
Korom Andrea	73	33
8. Pécsi AC		94 pont
Ekler Mónika	75	20
Jakabos Zsófia	72	34
Vörös Judit	75	40
9. ELTE-TK "A"		118 pont
László Anita	75	38
Ferenczy Dóra	74	39
Bősze Júlia	73	41
10. ELTE-TK "B"		129 pont
Borbi Dóra	74	42
Jung Krisztina	76	43
Fekete Szandra	75	44

további eredmények:

Tomra Angelika	75	Kap. Ép.	9
Bokrosné Horváth A.	69	Szh. TK	15
Csendes Ildikó	74	Bcsaba	21
Kiss Andrea	75	Ikarus	23
Prácsér Kinga	75	Kőszeg	25
Gordos Mónika	75	Kalocsa	26
Rieger Anita	75	Vasas	31
Szakadátai Angéla	75	Vasas	36
Kovács Fatima	75	DVSE	37

ifjúsági 5000 m

1. Rakonczai Beáta	77	NYVSC	18:34
2. Stupián Mónika	76	VEDAC	18:39
3. Fogarassy Hajnalka	77	NYVSC	18:47
4. Tusai Brigitta	77	Csepel	19:01
5. Varga Judit	76	Haladás	19:05
6. Bakonyi Zsuzsa	76	GEAC	19:19
7. Kolatvári Sarolta	77	VEDAC	19:27
8. Nagy Erika	77	C.p.-DSI	19:34

csapatbajnokság:

1. VEDAC "A"		21 pont	
Stupián Mónika	76	2	
Koltavári Sarolta	77	7	
Kulics Beatrix	77	12	
2. Nyíregyházi VSC		28 pont	
Rakonczai Beáta	77	1	
Fogarassy Hajnalka	77	3	
Olasz Anett	77	24	
3. Győri Dózsa		42 pont	
Jó Alexandra	76	9	
Kiss Mónika	76	14	
Rikk Renáta	77	19	
Kákonyi Vivien	76	(21)	
4. VEDAC "B"		55 pont	
Szemán Veronika	77	16	
Fekete Virág	77	17	
Varga Viktória	77	22	
5. Honvéd-Schwechater		73 pont	
Kluka Henriett	76	10	
Hudi Zsuzsanna	76	31	
Erdélyi Judit	77	32	
6. VASÉRT-LT Tata		75 pont	
Schaeffer Ramona	77	13	
Jenei Zsuzsanna	77	29	
Rubovszki Eszter	77	33	
további eredmények			
Nagy Olga	76	Karcag	11
Füzy Anna	76	KSI	15
Pásztor Nikolett	77	Csepel-Hun.	18
Radics Zsuzsanna	76	TFSE	20
Vojnich Petronella	77	Postás	23
Gere Friderika	76	Favorit	25
Léber Katalin	77	Postás	26
Vékony Judit	76	Ikarus	27
Erdős Gabriella	77	PVSK	28
Zádori Orsolya	77	SZVSE	30

serdülő "A" 4000 m

1. Szentgyörgyi Katalin	79	SZVSE	15:07
2. Teveli Zsanett	79	UTE	15:31
3. Focht Anna	79	VEDAC	15:46
4. Brassay Réka	78	VEDAC	15:59
5. Pintér Bettina	78	KBSK	16:11
6. Erdőss Zsuzsanna	79	VEDAC	16:15
7. Mildner Dóra	79	FTC	16:19
8. Papp Jliia	78	Haladás	16:27

csapatbajnokság:

1. VEDAC "A"		29 pont
Focht Anna	79	3
Brassay Réka	78	4
Burucs Petronella	79	16
2. ARAK		68 pont
Vajtkó Edit	78	11
Veszeli Judit	79	14
Molnár Emőke	79	17

Selley Boglárka	79	26
Kenyeres Kinga	79	(41)
3. KSI 96 pont		
Veress Krisztina	79	20
Molnár Gabriella	79	22
Antal Evelin	78	25
Pesek Beatrix	78	29
Bánkuti Eszter	79	(30)
4. Haladás 105 pont		
Papp Jlia	78	8
Dési Mariann	78	27
Rába Renáta	79	33
Skrapits Zsuzsa	79	37
5. Centerplast-DSI 109 pont		
Pistár Krisztina	79	12
Sóvágó Orsolya	79	28
Torma Helga	79	31
Borbély Ágnes	79	38
6. Honvéd-Schwechater 109 pont		
Bartucz Borbála	79	18
Horváth Katalin	79	21
Kurtár Katalin	78	23
Mezei Éva	79	47
7. VEDAC "B" 160 pont		
Piros Gabriella	79	34
Csepy Bernadett	78	36
Samu Eszter	78	42
Szűcs Erika	79	48
Nagy Éva	79	(49)
8. Mezötr 163 pont		
Szűcs Judit	78	35
Tóth Anikó	79	39
Balogh Melinda	79	44
Nagy Boglárka	79	45
9. VASÉRT-LT Tata 171 pont		
Polgár Zsuzsanna	78	15
Szakács Boglárka	78	51
Nagy Bernadett	78	52
Horváth Ibolya	78	53

további eredmények:

Garai Katalin	79	S. Öblös	9
Ritter Orsolya	79	BDSE	10
Rácz Krisztina	78	BEAC	13
Kiss Rita	79	Testvériség	19
Hegyi Krisztina	78	FTC	24
Binder Helga	79	BVSC	32
Kecskés Klaudia	78	PVSK	43
Szűcs Ibolya	79	PVSK	46
Ladány Viktória	78	DAC	50
Csóka Erika	79	Püspökladány	54

serdülő "B" 15 éves (1980) 3000 m

1. Gáspár Éva	Csepel	10:52
2. Hagara Erzsébet	Csepel-Hungaria	11:01
3. Doma Krisztina	VEDAC	11:22
4. Györki Tünde	Honvéd-Schwechater	11:30
5. Tóth Evelin	Kap. Építők	11:40
6. Kovács Andrea	Győri Dózsa	11:40
7. Tóth Livia	VEDAC	11:43
8. Fiala Amanda	ARAK	11:49

csapatbajnokság:

1. ARAK 38 pont	
Fiala Amanda	8
Szatmári Adrienn	9
Vörös Emilia	10
Nemeskéri Julia	11
Lokáncz Elvira	(31)
Horváth Adrienn	(38)

2. VEDAC 64 pont	
Doma Krisztina	3
Tóth Livia	7
Répási Gyöngyi	22
Jung Ildikó	32

3. Budaörsi DSE 77 pont	
Wágner Judit	14
Zsíros Erika	18
Kovács Viktória	20
Ináncsi Mariann	25

4. Csepel 82 pont	
Gáspár Éva	1
Kecskés Edina	21
Bogár Éva	26
Rövid Anita	34

5. Győri Dózsa 86 pont	
Kovács Andrea	6
Wacha Judit	17
Jankovics Eszter	30
Macher Tünde	33

6. Radnóti DSK 123 pont	
Rigó Tímea	13
Dankó Zsuzsa	29
Szolnoki Anett	40
Szűcs Beatrix	41
Varga Erika	(44)

7. Nyíregyházi VSI 125 pont	
Nagy Gabriella	23
Mitró Kornélia	24
Tóth Enikő	36
Póka Krisztina	42

8. Szolnoki VSI 129 pont	
Balázs Dorottya	12
Hédl Renáta	35
Toldi Katalin	39
Juhász Laura	43

további eredmények:

Kovács Veronika	PAC	15
Rónai Dóra	TSC	16
Füzér Diana	Ikarus	19
Lehoczki Anikó	H.-Schwechater	27
Réti Renáta	PAC	28
Pinczés Andrea	PAC	37

serdülő "B" 14 éves (1981) 3000 m

1. Lászlóvszki Andrea	Esztergomi AC	11:27
2. Czottnér Edit	Pápai SE	11:29
3. Tóth Nikolett	KSC	11:41
4. Fekete Alida	KSC	11:48
5. Juhász Fanni	KSI	11:51
6. Hajas Bernadett	ARAK	11:52
7. Csaba Tímea	PAC	11:54
8. Fejér Henriett	Honvéd-Schwechater	11:55

csapatbajnokság:

1. ARAK "A" 49 pont	
Hajas Bernadett	6
Honda Judit	9
Turesik Katalin	13
Lakatos Adrienn	21
2. Kecskeméti SC 55 pont	
Tóth Nikolett	3
Fekete Alida	4
Kocsis Tünde	23
Zseni Zsuzsa	25
Garaczi Zsuzsa	(26)
Bujdosó Melinda	(35)
Csatlós Irén	(42)

3. Pécsi AC 65 pont	
Csaba Tímea	7
Gyenis Nóra	11
Kadarkuti Nikolett	18
Balogh Rita	29

4. KSI 91 pont	
Juhász Fanni	5
Pesek Diána	17
Kőszegi Nóra	33
Schmidt Anikó	36
Dobos Dóra	(46)

5. Pápai SE 96 pont	
Czottnér Edit	2
Polgárdi Zsuzsa	15
Bazsó Eszter	32
Szakács Éva	47

6. SZVSE 97 pont	
Sós Eszter	14
Erdős Nóra	16
Kövesi Kitti	24
Szabó Mónika	43
Demeter Mária	(45)
Dorogi Krisztina	(48)

7. ARAK "B" 159 pont	
Saliga Zsuzsa	37
Szemerei Babett	38
Vizi Anita	40
Szemerei Melinda	44

további eredmények:

Kiss Gyöngyi	FTC	10
Molnár Zsófia	VEDAC	12
Takács Andrea	Centerplast-DSI	19
Bende Borbála	PVSK	20
Hegyi Andrea	S. Öblös	22
Bagi Andrea	Püspökladány	27
Fekete Éva	Gy. Dózsa	28
Erdész Anikó	Postás	30
Bagi Ilona	Püspökladány	31
Szabó Melinda	UTE	34
Szabó Tímea	UTE	39
Lénárd Johanna	VASÉRT-LT Tata	41

serdülő "B" 13 éves (1982) 3000 m

1. Barzó Viktória	MVSC	11:03
2. Szekeres Nóra	KSI	11:34
3. Pavelczé Mária	ARAK	11:34
4. Éliás Zsóka	MVSC	11:35
5. Trosztel Edina	Csepel	11:51
6. Németh Eszter	VEDAC	11:51
7. Papp Krisztina	Verpeléti SE	12:05
8. Huszta Bettina	SZVSE	12:06

csapatbajnokság:

1. Hunyadi DSK "A" 70 pont	
Tóth Ildikó	13
Nyakas Krisztina	16
Kalauz Zsuzsa	20
Koszó Judit	21

2. VEDAC 72 pont	
Németh Eszter	6
Tóth Barbara	11
Benák Andrea	14
Szántay Adrienn	41

3. Csepel SC 78 pont	
Trosztel Edina	5
Fenyő Andrea	12
Orosz Mónika	18
Balázs Mónika	43

4. KSC	
Komáromi Zsannett	4
Tamás Bernadett	23
Tarjányi Klaudia	26
Szabó Krisztina	37
Péter Andrea	(55)
Zombori Zsuzsa	(57)

95 pont

5. Verpeléti SE	
Papp Krisztina	7
Kiss Livia	27
Simon Gabriella	34
Szabó Tímea	39
Asztalos Noémi	(40)
Kerégyártó Alida	(42)
Kereskényi Éva	(49)

107 pont

6. GEAC	
Erdélyi Eszter	19
Langer Dóra	35
Meleg Anna	36
Pál Nóra	38

128 pont

7. ARAK	
Pavelcze Mária	3
Majer Mónika	22
Varga Eszter	47
Lévai Réka	59
Békefi Melinda	(62)

131 pont

8. SZVSE	
Husztai Bettina	8
Nagy Erika	29
Nagy Marianna	52
Papp Zsuzsanna	56
Ormándi Nikolett	(60)
Könyves Györgyi	(65)

145 pont

9. Hunyadi DSK "B"	
Máthé Vivien	25
Bollogó Lili	28
Nagy Nikolett	61
Szárszó Rita	63

177 pont

10. Favorit AC	
Varga Petra	33
Mátész Katalin	48
Szikszai Mariann	50
Gecse Nikolett	54
Deák Rita	(58)

185 pont

11. Ikarus	
Garai Katalin	30
Dörnyei Katalin	44
Nagy Éva	53
Majercsik Orsolya	64

191 pont

további eredmények:

Kuritár Cecília	H.-Schwechater	10
Ferenczi Katalin	Pápai SE	15
Szabó Katalin	Gy. Dózsa	17
Varga Viktória	NYVSI	24
Herczegh Judit	VASÉRT-LT Tata	31
Kozma Dalma	Kap. Ép.	32
Molnár Enikő	SZVSI	45
Katona Eszter	NYVSI	46
Csiba Erika	MSI	51

A nyíregyházi ifjúsági Európa-bajnokság hírei

Lezárult az ifjúsági Eb-re való felkészülés első fontos szakasza. A téli versenyidény alapján bizakodva nézhetünk a következő felkészülési időszak elé, és reménykedhetünk a jó szereplésben.

Az eredmények és a különböző felmérések azt mutatták, hogy az alábbi versenyzők jó úton haladnak:

Kovács Réka	Szemerédi Eszter
Győrffy Dóra	Sugár Barbara
Dobos Gábor	Szabó Nikolett
Bella Attila	Soós Csilla
Nagy István	Szabó Enikő
Benyőcs Gergely	Horváth Andrea
Eckermann Tibor	Kürti Éva
Biber Zsolt	Kiss Gábor
Varga Judit	Nagy Viktor
Tusai Brigitta	Dobozi Sándor

Sajnos néhány versenyző kisebb-nagyobb sérüléssel bajlódott, így téli teljesítménye nem értékelhető reálisan. Itt elsősorban Zsivótzky Attilára, Magyar Balázusra, Lőrincz Krisztinára és Kálovits Anikóra gondolok.

Néhány versenyző felkészülésén bizonyos módosításokat kellene végrehajtani, hogy meg tudjanak felelni az elvárásoknak.

A téli eredmények alapján senkiről nem lehet véleményt alkotni sem pozitív, sem negatív irányban. Néhány versenyző a téli teljesítménye alapján kiérdemelte, hogy „A” kerettag legyen: Soós Csilla, Kürti Éva, Kiss Gábor és Nagy Viktor.

Jó néhány versenyző szenvedett olyan sérülést, hogy az egész téli idényt ki kellett hagynia. Ezeknek azt kívánjuk, hogy sikerüljön a hiányokat bepótolni. A következő időszak rendkívül fontos az eredményes felkészülés szempontjából. Néhány versenyszámban már a szintteljesítés lehetősége is meg lesz (gyaloglás, 10000 m).

A következő hetekben különböző helyeken (Tata, Mátraháza, Félixfürdő) edzőtáboroznak a kerettagok. Az edzőtáborok időpontja a tavaszi szünet (nem mindenütt egységes) időpontjával esik egybe.

Kovács Sándor



A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI

– HUNGÁRIA Biztosító Rt



– ADIDAS Budapest Kft.



– HOTEL STADION***



– SZERENCSEJÁTEK RT.



– Népstadion és Intézményei NSI



– rg BŐRDÍSZMŰIPARI Kft.



– PATAKI USA Laboratories

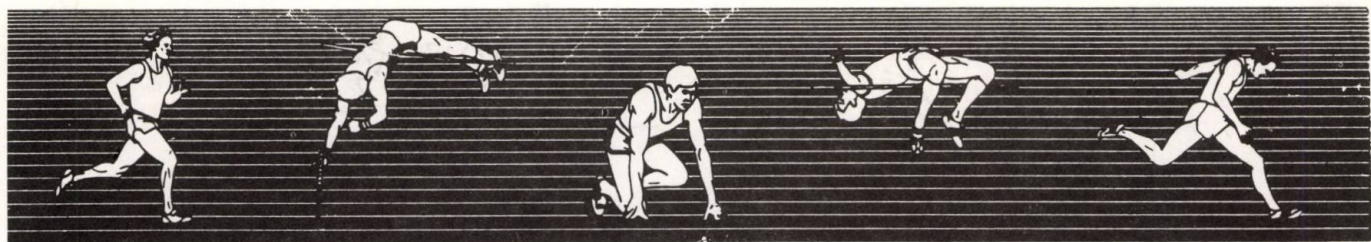


– OÁZIS KERTÉSZET



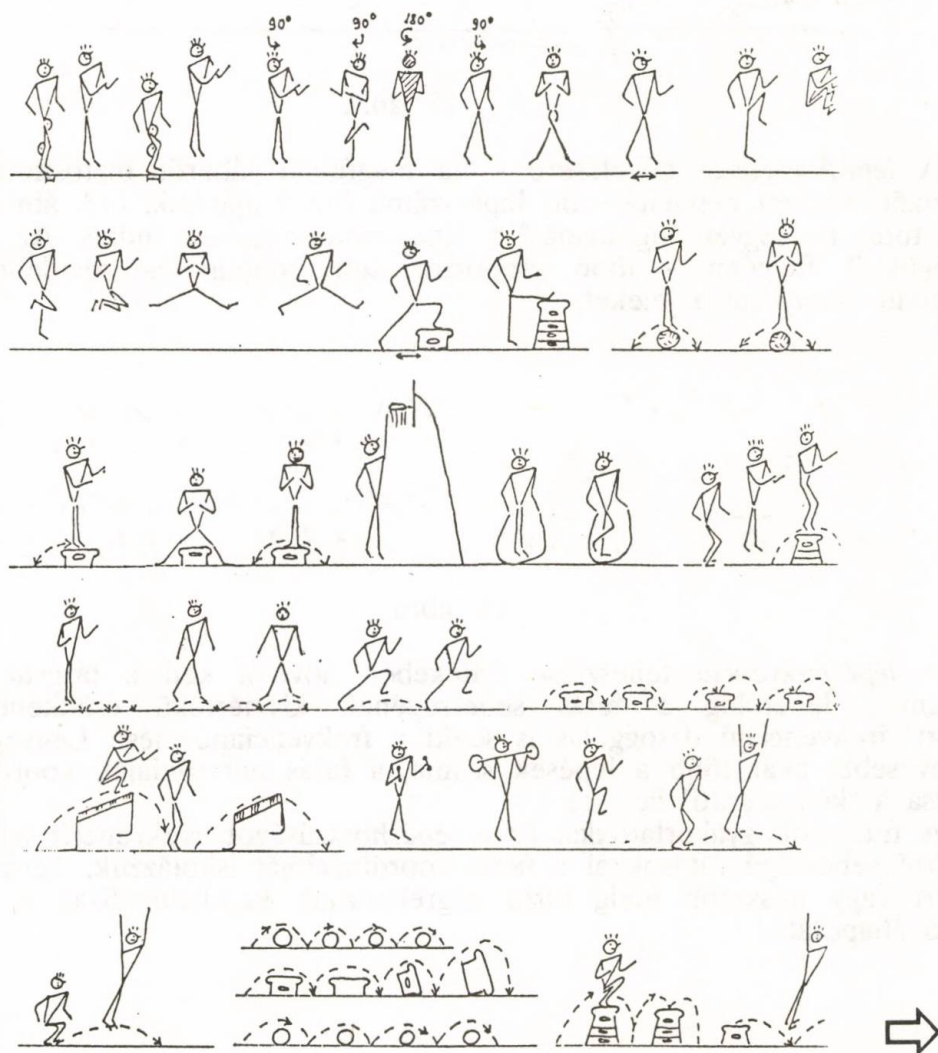
— BERLEBURGER SCHAUMSTOFFWERK GMBH



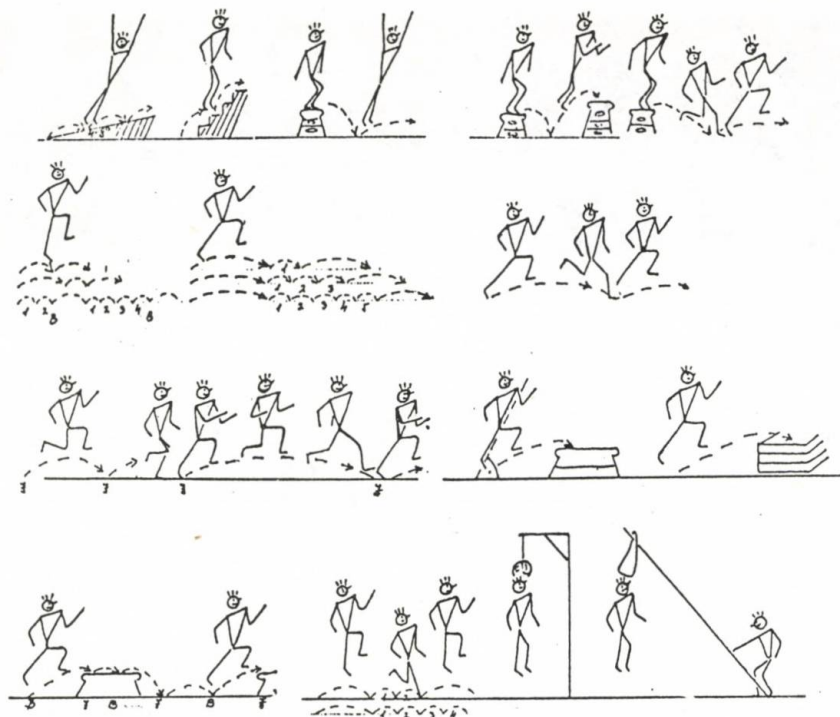


Hogyan oktassuk az atlétikát? * AD

A láberő fejlesztésére - a futóiskola-gyakorlatokon kívül - javasoljuk a páros és egy lábon végzett szökdeléseket, ugrásokat. (17. ábra) Szökdeléskor a talp elülső része érintkezzen a talajjal, a térd minimálisan hajoljon be, főleg bokából történjen az elrugaszkodás és a gyors végrehajtás jellemezze a mozgást. Ugráskor egész talppal kell elrugaszkodni, az ugrásban részt vevő ízületek (csípő, térd, boka) nagyobb mértékben hajoljanak be, távolságra törekvés jellemezze a mozgást.



* A cikk előző részét lásd az Atlétika, 1995. 1. számában (23-30.).



17. ábra

A *lépéshosszúság* növelésére - ha megfelelő láberőt biztosítottunk - a jelek között végzett meghatározott lépésszámú futást ajánljuk. (18. ábra) Fontos, hogy a futás ne legyen "ugrálgatás" a lépésszám teljesítése miatt. Az osztályt - képességüktől függően - több csoportra kell bontani és rövidebb-hosszabb távolságban elhelyezni a jeleket.



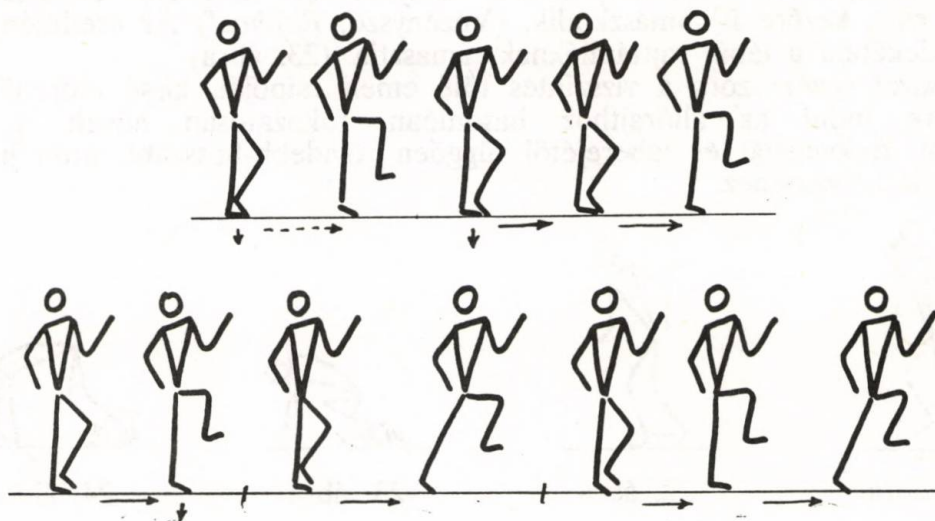
18. ábra

A *lépéshosszúság* fejlesztése érdekében növelni kell a tárgyak közötti lépésszámot, lehetőleg a futás sebességének kismértékű csökkenésével. A "fokozott" frekvenciájú dzsoggolás is segíti a frekvencianövelést. Lényeges, hogy akár kevesebb, akár több a lépések száma, a futás harmóniáját, koordináltságát ne rontsa a "kényszerítő" helyzet.

A futóiskola-gyakorlatokkal és a lépéshosszúságot, frekvenciát befolyásoló, különböző sebességű futásokkal a futás koordinációját iskolázzuk. Természetesen többszöri vagy hosszabb ideig tartó végrehajtásuk kondicionálisan is növeli a gyakorló állapotát.

Példák a futóiskola-gyakorlatokra (19. ábra):

A három ismert gyakorlat helyben és haladással, különböző frekvenciával és haladási sebességgel hajtható végre. Össze is kapcsolhatók egymással és fokozó- vagy repülőfutással. Például dzsogg-szkipp-fokozófutás vagy gyorsuló sarokemelésből fokozófutás, illetve bármelyik gyakorlat beleerősítésekkel (sebesség- vagy frekvencianöveléssel stb.).



19. ábra

Példák a lépéshosszúság és a lépésfrekvencia fokozására (18. ábra):

Jelzések felett futás. A tárgyak (jelzések) felett erőlködés nélkül, közepes sebességgel lehessen végighaladni. A tárgyakat fokozatosan (öt centiméterenként) kell egymástól távolítani addig, amíg a futás nem válik szökdelésszerűvé.

Az előbbi "pályán" egy lépés helyett kettőt, majd hármat kell lépni, a haladási sebesség kisebb mértékű csökkentésével.

A távolság változatlanul hagyása mellett fokozatosan kell növelni a lépésszámot a tárgyak között, majd csökkenteni és fordítva is. (20. ábra)



20. ábra

A különféle sebességhez igazodó koordinált futás feltételeinek megteremtésével és megtanításával párhuzamosan a futóteljesítményhez szükséges legfontosabb futófeladatokat is meg kell tanítani:

- rajt és felgyorsulási szakasz,
- állandó vagy maximális sebességű szakasz (távközi futás),
- hajrá (vagy a csökkenő sebességű szakasz),
- célbaérkezés.

Rajtok: Első feladat az induló láb kiválasztása (az oldalsó terpeszállásból, dőlésből végzett indulásgyakorlatok segítségével). (21. ábra)

Állórajt: Indulás a hátul lévő lábbal. **Rajthoz!** vezényszóra enyhén hajlított harántterpeszállásban, a rajtvonal mögött áll fel az induló. Hangjelre a hátul levő lábával kilépve, fokozatosan növekvő lépéshosszal és frekvenciával éri el a versenyszámnak (vagy a tervezettnek) megfelelő sebességet. (22. ábra)

Térdelőrajt: A harántterpeszállás helyzetéből féltérdre ereszkedik a versenyző és a kezére is támaszkodik. (Vezényszó: **Rajthoz!**) Az eredményesebb indulás érdekében a lábát rajttámláknak támasztja. (23. ábra)

Vigyázz! vezényszóra a vízszintes fölé emeli csípőjét, kissé előredől. (24. ábra) Jelre indul az állórajthoz hasonlóan, fokozatosan növeli a lépéshosszúságot, frekvenciát és láberejétől függően rövidebb-hosszabb úton jut el a távközi futás helyzetéhez.



21. ábra



22. ábra



23. ábra



24. ábra

Igen jó előkészítő jellegű gyakorlatok a következő kiindulóhelyzetből végzett jelre indulások: hasonfekvésből, mellő fekvőtámaszból, térdelőtámaszból, négykézláb állásból. (25. ábra)



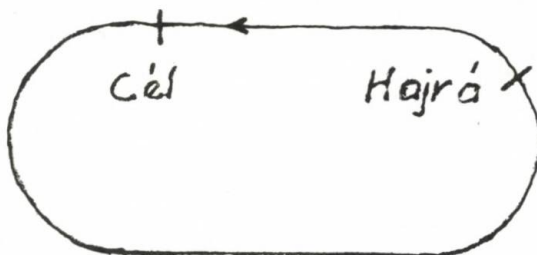
25. ábra

A felgyorsulás a rajthoz szorosan kapcsolódó feladat. Előiskolája a fokozófutás lehet, majd az állórajtból végzett 20-30 méteres futása.

A távközi futást *rövidtávon* a repülőfutásokkal lehet gyakorolni. *Közép-, hosszútávon* az intervallumos és ismétléses futások segítségével alakítható az "utazósebesség". A kondicionális képesség fejlesztését segíti még a folyamatos és fartlek futás.

A *hajrá*, a taktikai versenyek ritmusváltása, a futóiskola-gyakorlatok és a jelzéseken változó frekvenciával futások segítségével alakítható ki. A sebességváltás a lépésfrekvencia növelésével oldható meg.

Csoportos, közepes sebességű futás közben az előre "beszámozott" versenyző, ha meghallja vagy látja saját számát, megadott távon (20-120 m) hajrázik. A gyakorlat megszervezése a pálya (terem) lehetőségétől függ. (26. ábra)



26. ábra

Célbaérkezés: helyes végrehajtása esetén a sebességét csak a célvonal után 1-2 méterrel csökkenti a futó.

A futás oktatásával kapcsolatos alapelvek:

- a sebesség növelésével a végtagok ízületben történő eltávolodása is nő (nő a lépéshossz, ami a láberőtől függ);
- az erősítéssel párhuzamosan a megfelelő ízületi mozgáshatárokat is biztosítani kell (lazítás);
- a lépésfrekvencia és -hossz párhuzamosan fejlesztendő, ellenkező esetben a futás koordinációja megbomlik;
- a futás mennyiségét (távolságát) növeljük először, ezt követően az intenzitását (sebességét).

Váltófutás

1. A mozgás sajátosságai

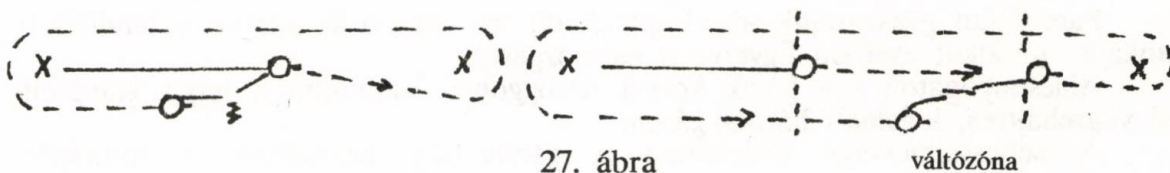
A versenyszámtól függően ($4 \times 100 < 4 \times 1500$ m), a távolságnak megfelelő futótechnikával haladva, meghatározott távolságon belül kell elvégezni a váltást. A váltófutás végrehajtásának és a botátadásnak is többféle technikája ismert. A résztávok növekedésével csökken a váltás végrehajtásának jelentősége.

2. Az oktatás sajátosságai

Ciklikus mozgás. A futótávnak megfelelő futótechnikával rendelkezőknek érdemes megtanítani a váltótechnikákat, a botátadási formákat. A parciális-globális módszer célravezető a váltófutás esetében.

400, vagy hosszabb távon, feltartott bottal végzett váltással lehet "bevezetni" a váltófutást. Lényeg, hogy 20 méteren belül, lassú mozgás közben vegyék át egymástól a botot. A fáklyaként feltartott botot a botot váró tanuló kiveszi a botot hozó kezéből úgy, hogy arra fordul hátra, amelyik kezével hátranyúl.

Rövidebb távú futóversenyek váltásoktatását testnevelési játékokkal, váltóversenyekkel vezethetjük be. Előkészítésként, mint rávezető gyakorlatot ajánljuk a sorkerülő váltóversenyeket először kézérintéssel, majd tárgyátadással helyben indulással, később mozgás közben. (27. ábra)



A legegyszerűbb alsó botátadás oktatását helyben, majd egyre gyorsabb haladás közben végeztessük. A következő lépés a megfelelő indulási módok elsajátítása (1. és 3. váltási hely!). Ezt követően a kétkezes váltásnak megfelelő felállásban a két futó - botátadás nélkül - gyakorolja a sebességük összehangolását (a kellő időben történő megindulást).

Bottal páronként, majd több pár egyszerre, teljes sebességgel gyakorlása következhet.

Hasonló felépítésben kell az egykezes váltást gyakorolni, de figyelemmel kell lenni a különböző felállási helyekre.

A felső átadás oktatási menete az alsóéhoz hasonló.

Váltást jól bemelegített állapotban, de edzés elején, viszonylag pihenten kell gyakorolni, teljes intenzitással!

Gátfutások

1. A mozgások sajátosságai

Ciklikus mozgások. A távolságtól (100-400 m) függetlenül 10 darab gát felett is át kell haladnia a futóknak. A gátak távolsága a növekvő versenytávtól függően nő, a magasságuk csökken, ami sajátos gátfutóritmust, illetve változó gátvételi technikát követel meg. A gátfutó sebessége közel azonos (-1,5 mp) a hasonló távú síkfutóéval.

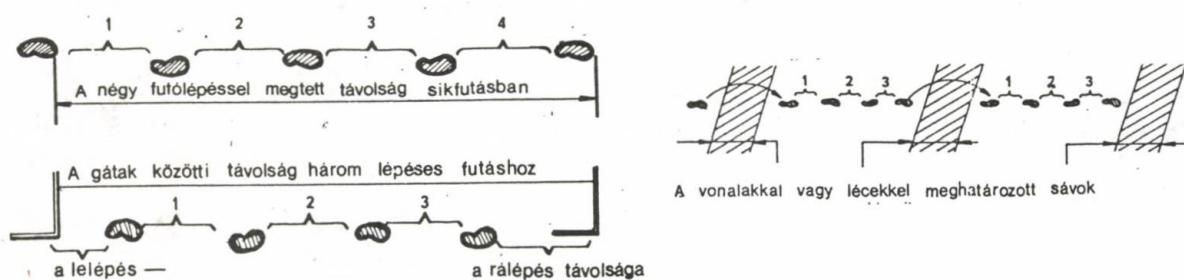
Akadályfutás

Ciklikus mozgás, középtávfutói felkészültséget és közepes szintű módosult gátvételtechnikát kívánó versenyszám, sajátos technikai eleme a vizesárok vétele.

Gátfutás (akadályfutás)

2. Az oktatás sajátosságai

Az oktatás feltétele a koordinált rövidtávfutó technika mellett a kellő csípőlazaság. Globális oktatási módszerrel alakítjuk ki a gátfutóritmust, jelek segítségével. A jelek távolságát a vágtafutás lépéshosszához megfelelően állapítjuk meg. Háromlépéses "gátazás" esetén négy futólépésre legyenek a "gátak". (28. ábra)



28. ábra

Parciálisan gyakoroljuk az elrugaszkodó láb áthúzását, illetve a lendítőláb munkáját, mindkét esetben figyelve a karmozgásra.

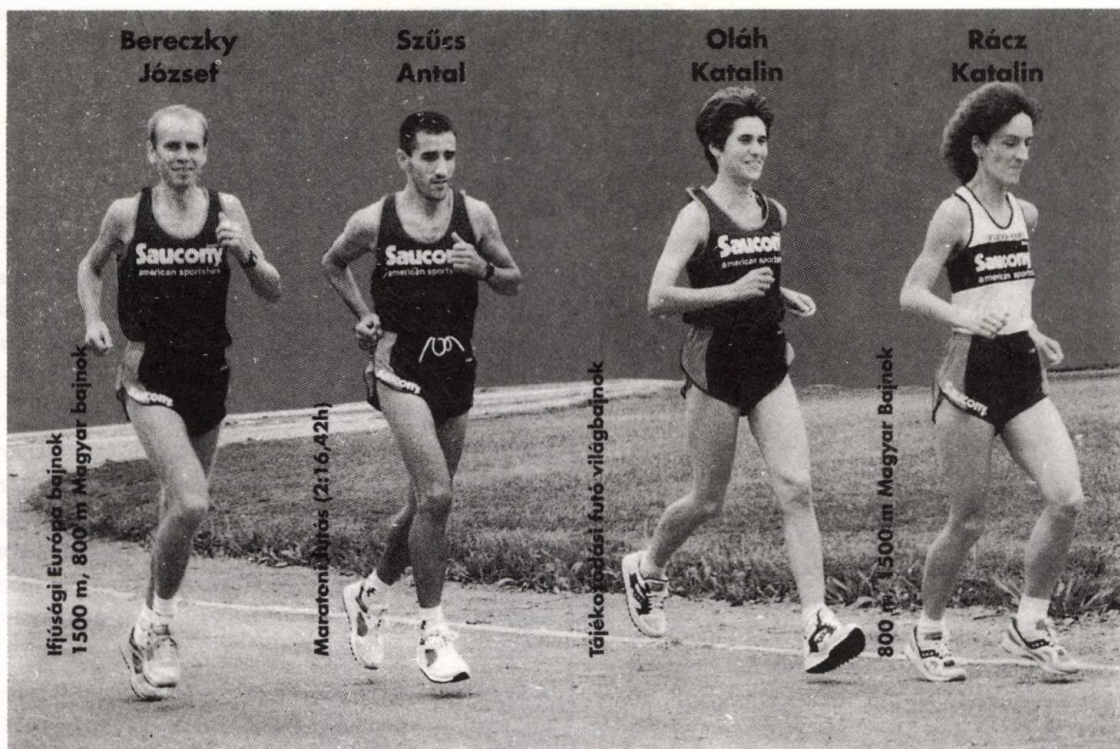
Alacsony gáton - a gátak között dzsoggolva - mielőbb a teljes gátvételt kell végrehajtani, legalább három gáton.

A sebességnövelés érdekében a gáttávolság kezdetben a futólépés nagyságához igazodjon.

A parciálisan, egyre magasabb gáton gyakorolt gátvételi elemeket, minél hamarabb a globális gátfutásba kell beépíteni úgy, hogy a gátfutóritmus meglegyen.

A hosszútávú gátfutás (és akadályfutás) alapfeltétele a megfelelő síkfutó forma, illetve állóképesség. Fontos, hogy a fáradás ellenére is képes legyen a futó lépéshosszúság csökkentése nélkül futni.

A "hosszúgáton" (400 m) és az akadályon futók a kanyarban felállított gát vételét is gyakorolják. Ideális a jobb lábbal való elrugaszkodás, ezért követelményként mind a két lábbal való gátra lendítés ismeretét állítjuk az atléták elé. A mindkét lábbal végrehajtott gátvétel nemcsak a kanyar gátvétel, hanem a fáradás okozta sebesség csökkenése miatt is fontos. A 35 méteres



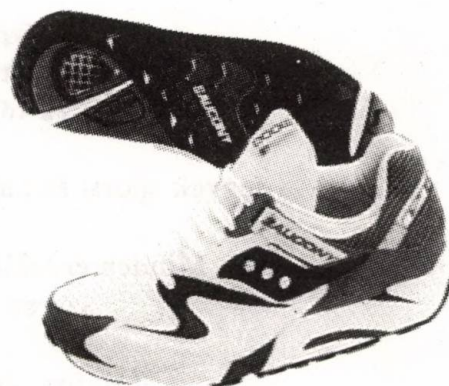
PRÓBÁLD FEL! ÉREZD A LÁBADON

Kizárólagos forgalmazó

UNISPORT

Budapest, Fűrés u. 70.

Telefon: 251-4119



Elhunyt Tamás László mesteredző

Tavaly februárban nagy gyász érte a magyar atlétikát, a sportág világhíres büszkesége, Varjú Vilmos meghalt. Csak egy év telt el azóta, újabb február és a magyar atlétatársadalom ismét gyászol: 71 éves korában elhunyt Tamás László, Varjú Vilmos edzője, a Mester követte a Tanítványt.

*

Szenvedélyesen szerette az atlétikát, ott lehetett látni minden versenyen. Súlylökőként kezdte, de igazi tehetsége az edzői munkában bontakozott ki, így jutott fel a csúcsra. A VM-Közért edzője volt, amikor felfigyelt Varjú Vilmos tehetségére. Kezdetől fogva ő irányította a munkáját, amelynek gyümölcse ismert: két Európa-bajnoki arany súlylökésben, 1962-ben Belgrádban, 1966-ban pedig Budapesten, közben 1964-ben a tokiói olimpián örömmel láthatta, hogy tanítványa az amerikai hármas hatalmát megtörve, mint bronzérmes felállhat a győzelmi dobogóra.

De mestere volt a többi dobószámoknak is. A Csepelben serdülőkorától kezdve foglalkozott Paragi Ferencével, akit azután a magyar bajnoki címen keresztül egészen a gerelyhajító világcsúcsig vezetett. Nem hiányzott sohasem a dobók mellől, ugyanúgy osztogatta a tanácsait, észrevételeit a legfiatalabbaknak, csepelieknek és más egyesületbelieknek is, mint egykor a világnagyságoknak.

Legyen tavaszi idénynyitás a Velencei tó mellett maraton váltóval, legyen őszi idényszárás Székesfehérvárott a kismaratonival, Tamás Lászlóval ott is lehetett találkozni. Sűrűn jegyzetelte a csepeli sikereket és büszkén mondta, amiről lapunkban is megemlékeztünk, hogy milyen sok bajnokságot nyertek a csepeliek. Ő tartotta nyilván a szövetségben is, hogy ki hányszor volt válogatott.

Kedves Barátunk! Most már együtt leszel a nemrég elhunyt súlylökőbajnokainkkal, Faragó Jánossal, dr. Darányi Józseffel, Varjú Vilmostal és dr. Nagy Györggyel, de nem velünk. Hiányozni fogsz! Nyugodjál békében!

I. V.

NSI



**NÉPSTADION
ÉS INTÉZMÉNYEI**

JEGYIRODA A BELVÁROSBAN!

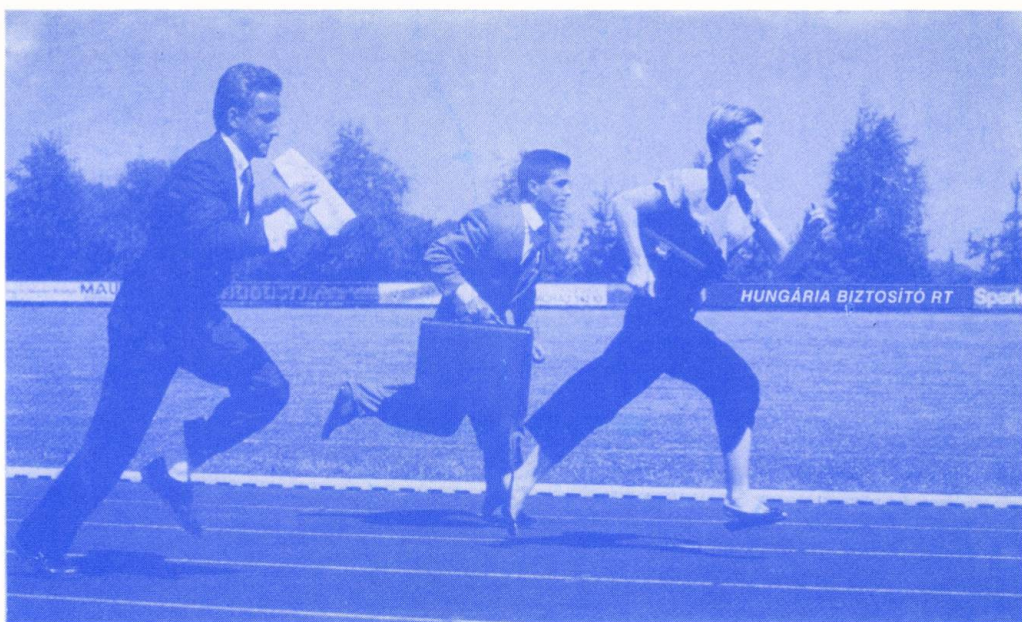
**A Népstadion és Intézményei jegyirodát nyitott
Budapest egyik legszebb szállodájában,
a Grand Hotel Corvinus Kempinskiben
(a Deák Ferenc utcai oldalon).**

Nyitvatartás:
Hétfőtől–péntekig
10-től 18 óráig.

Jegyek sport- és kulturális rendezvényekre.

**Minden érdeklődőt és jegyvásárlót
szeretettel várunk!**

Telefon: 266-1000/880 m.



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 egyes 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 lejártá 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

