

BÚÉK 2012

• V. Oxigén Kupa 2011–2012
Dobogón



A futás és a tiszta tekintet



Edzéskirály



Félidőben **Az Oxigén Kupa és a Mikulás** **Eredmények**
Az Oxigén Kupa arcai **Kölcsey programajánló** **Sporttudomány**



BÚÉK

Sikerekben és futásban gazdag, boldog új évet kívánunk minden futótársunknak, támogatóknak, az Oxigén Kupán közreműködő segítőinknek és minden Tisztelt Olvasónknak!



Szerkesztőség

Félidőben

2011. október 8. Első versenyünk egyben a Nagyerdő Napja emlékverseny

A 2011–2012-es V. Oxigén Kupa részvételi csúccsal kezdődött, hiszen 343 fő jelent meg a rajtnál. A verseny immár második alkalommal a Nagyerdő Napja emlékverseny is volt. Ebből az alkalomból a Nagyerdő Társaság különdíjakat ajánlott fel az ifjúsági fiú és leány versenyzőknek. A versenyen a 2,5 km, az 5 km és a 10 km férfi és női győztesei, továbbá egy amatőr férfi és női futótársunk egy-egy serleget kapott ajándékba. A díjakat Antal János, dr. Aradi Csaba és dr. Mazsu János adta át.

Ezen versenysorozattól kezdődően egy alapvető változás is történt. Minden versenyen eredményhirdetés is lesz. Versenyszámonként az abszolút első 3 helyezett éremdíjazásban részesül, amelyet a versenyközpontban farönkökből létesített dobogón vehetnek át futótársaink. Újdonság volt még, hogy az Oxigén Kupán először vettek részt látásérült futótársaink.

2011. november 12. Második verseny, egyben Kovács Gyula emlékverseny

A november újabb részvételi rekordot hozott, hiszen 394 futótársunk teljesítette a különböző távokat. A Csörgi család ötletét befogadva első alkalommal rendeztük meg az 1-7 éves gyermekek részére kiírt 1,5 km-es új versenyszámot.

Versenynket, melyet a nemrég tragikus hirtelenséggel elhunyt egykori kiváló atléta, majd sikeres edző, Kovács Gyula emlékének szenteltünk. A versenyt Balczó András, a Nemzet Sportolója és az Oxigén Kupa fővédnöke is megtisztelte jelenlétével.

Az ifjúsági fiú és leány győztesei 1-1 serleget vehettek át Gáll Évától, Kovács Gyula testvérétől.

Ezen a versenyen született egy nagyszerű új pályacsúcs: 2,5 km-en Kopányi Attila, a DSC-SI atlétája 7:48-at futott.

A rendezvényünkről beszámolt a Debrecen Televízió.

2011. december 10. A sorozat harmadik versenye, egyben Debrecen emlékverseny

Ezt a versenyt a 650 éves város, Debrecen tiszteletére rendeztük.

A borongós idő ellenére a különböző távokon összesen 376 futótársunk állt rajthoz. A hét év alatti gyermekek voltak a legfrissebbek, ők 10 órakor vágta neki a 1,5 km-es távnak. A célba érkezés után következett az eredményhirdetés, amelyen a dobogós helyezettek dr. Aradi Jánostól vehették át az érmeiket. A versenyünket megtisztelő Mikulástól pedig minden rajthoz állt gyermek egy-egy ajándécsomagot kapott. Az 5 és 10 km dobogósainak az önkormányzat képviselőjében Csősz Imre olimpiai bronzérmes, Európa-bajnok cselgáncsozó adta át az érmeiket.

Eredmények: www.frissoxigen.hu honlapon.

*Hajrá Futás!
Áts – Cseke*

Tisztelt Barátaink! Tisztelt 1%-ot átutalók!

Az Önök jó szándékú, segítőkész rendelkezése alapján a 2010. évi adójuk 1%-át a Friss Oxigén Alapítványnak kellett volna megkapnia ebben az évben (2011).

Az alapítvány ezt nem kapta meg. Önöket az adóhatóság erről levélben értesítette, de az abban leírtak nem állják meg a helyüket. Az a mondat, hogy a „Törvényben előírt feltételeknek az Ön által megjelölt kedvezményezett nem felelt meg”, nem igaz. Megnyugtatóan közöljük, hogy a Friss Oxigén Alapítvány mindenben megfelel a törvényben előírt feltételeknek. Adminisztrációs hiba folytán egy formanyomtatvány nem lett időben beküldve a hatóságoknak, ezért az 1 nap (feltehetően néhány óra) késés miatt zártak ki minket a 2010. évi adó 1% kedvezményezetteinek köréből. Ez a kizárás természetesen csak erre az évre (2011) volt érvényes.

Arra kérjük Önöket, hogy az Oxigén Kupa működésének fenntartását a jövőben is támogassák adójuk 1%-ával.

Megjegyezzük, hogy Alapítványunk és versenyünk teljes mértékben non-profit kezdeményezések. A szervezők és rendezők semmilyen formában nem vesznek fel anyagi juttatást. Célunk a tiszta egészségügyi és versenysport egyidejű népszerűsítése. Célunk továbbá az, hogy a futás egyedülálló pozitív élettani hatásában és csodálatos szellemi élményében részesítsük a megjelenteket! Hisszük, hogy küldetésünk fontos jótékony közegészségügyi hatással jár, melyhez Önök is hozzájárulhatnak adójuk 1%-ával.

Szerkesztőség



Az V. Oxigén Kupa további versenyei

2012. január 7. – 2012. február 4. – 2012. március 3.

EREDMÉNYHIRDETÉS

2012. március 9-én, 17 órakor
a Középiskolai Sportkollégium éttermében.
Debrecen, Móricz Zsigmond krt. 4. szám.

Az Oxigén Kupa és a Mikulás



2011. december 10-én az Oxigén Kupa 3. fordulóját megtisztelte jelenlétével a Mikulás is, aki a gyermekkategória valamennyi résztvevőjének ajándécsomaggal kedveskedett.

Ezzel azonban még nem ért véget a meglepetés, mert a verseny után, kora délután Debrecen főterén Joulupukki, a lappföldi Mikulás gratulált a versenyen dobogós helyezést elért fiatal futótársainknak.

Úgy gondoljuk, egy szép élménnyel lettek gazdagabbak a gyerekek ezen a decemberi napon. Hajrá Futás!



Találkozás Joulupukkival



Tisztelt Olvasóink, Kedves Futótársaink!

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozat és az OFM, az Oxigén Futó Magazin a támogatók jóvoltából kerülhet megrendezésre, illetve jelenhet meg. Kérjük, amennyiben támogatásra méltónak találja versenyünket vagy újságunkat, támogassa a következő számlára befizetett bármilyen összeggel: ERSTE BANK 11600006-00000000-25959011 Köszönjük!

Oxigén Kupa eredményei

2011. október 8. Nagyerdő Napja emlékverseny

2,5 km fiú:

1. Kopányi Attila DSC-SI
2. Rácz Levente Debrecen
3. Kovács Máté Nyíregyháza

2,5 km leány:

1. K.Szabó Gabriella Debrecen
2. Percz Patrícia Debrecen
3. Orosz Dóra DSC-SI

5 km férfi:

1. Otman Nebil BAB-SE
2. Török Péter BAB-SE
3. Hadházi Máté DSC-SI

5 km női:

1. Ménes Anita Debrecen
2. Gulyás Vera Debrecen
3. Sinkó Éva Püspökladány

10 km férfi:

1. Kovács Zsolt DEREVE
2. Nemes Péter Debrecen
3. Harsányi Zsolt Nyékládháza

10 km női:

1. Bertóti Regina Miskolc
2. Aradi Bernadett DSC-SI
3. Maggie Gilman Debrecen



Kopányi Attila



K. Szabó Gabriella

2011. november 12. Kovács Gyula emlékverseny

1,5 km fiú:

1. Chrobák Gergő Debrecen
2. Fésüs Marcell Debrecen
3. Nagy Bence Debrecen

1,5 km leány:

1. Horváth Viktória Debrecen
2. Csörgi Timea Debrecen
3. Matolcsi Anna Debrecen

2,5 km fiú:

1. Kopányi Attila DSC-SI
2. Éles Olivér Debrecen
3. Rácz Levente Debrecen

2,5 km leány:

1. K. Szabó Gabriella Debrecen
2. Percz Patrícia Debrecen
3. Kovács Luca Debrecen

5 km férfi:

1. Bakó András DEREVE
2. Kovács István BAB-SE
3. Gutema Emanuel DSC-SI

5 km női:

1. Ménes Anita Debrecen
2. Gulyás Vera Debrecen
3. Tóth Boglárka NIKE Futóklub

10 km férfi:

1. Pocsai Balázs DSC-SI
2. Nemes Péter Debrecen
3. Hadházi Máté DSC-SI

10 km női:

1. Bertóti Regina Miskolc
2. Aradi Bernadett DSC-SI
3. Reszeginé Sz. Nóra Hajdúnánás



Ménes Anita



Bakó András



Bertóti Regina

2011. december 10. Debrecen, a 650 éves város emlékverseny



Agárdi Vilmos



Chrobák Gergő



Fésüs Marcell

1,5 km fiú:

1. Chrobák Gergő Debrecen
2. Agárdi Vilmos Debrecen
3. Fésűs Marcell Debrecen

1,5 km leány:

1. Pap Hanga Debrecen
2. Csörgi Timea Debrecen
3. Nagy Manna Kamilla Debrecen

2,5 km fiú:

1. Hajdú Kristóf DSC-SI
2. Szilágyi Ádám Debrecen
3. Kovács Máté Nyíregyháza

2,5 km leány:

1. Percz Patrícia Debrecen
2. K. Szabó Gabriella Debrecen
3. Orosz Dóra DSC-SI

5 km férfi:

1. Dévay Márk DSC-SI
2. Bakó András DEREVE
3. Herendi Zsolt Debrecen

5 km női:

1. Ménes Anita Debrecen
2. Gulyás Vera Debrecen
3. Tóth Boglárka NIKE Futóklub

10 km férfi:

1. Otman Nebil BAB-SE
2. Kovács Zsolt DEREVE
3. Nemes Péter Debrecen

10 km női:

1. Aradi Bernadett DSC-SI
2. Bertóti Regina Miskolc
3. Reszeginé Sz. Nóra Hajdúnánás



Csörgi Timea



Nagy Manna Kamilla



Pap Hanga



**Ha jól érezted magad versenyein,
és szeretnéd támogatni
az Oxigén Kupa erdei futóverseny-sorozatot,
valamint az újságunkat, az Oxigén Futó Magazint,
kérjük, gondolj ránk az adóbevallásod elkészítésekor!**

Adószámunk:

**FRISS OXIGÉN ALAPÍTVÁNY
18562958-1-09**



Az Oxigén Kupa arcai

Az Oxigén Kupa erdei futóverseny alapítása – 2007 – óta eddig megrendezett 25 versenyén közel ezer futótársunk indult legalább egy alkalommal. Az alábbiakban, néhány évek óta a versenysorozaton részt vevő amatőr futótársunkat kérdeztük.

- *Hogyan és miért esetleg milyen okból kezdte el futni?*
- *Milyen hatással volt rád a futás (fizikai, egészségügyi, lelki)?*
- *Hogyan keveredtél az Oxigén Kupára?*

Békési Lászlóné



– 1999-től futok rendszeresen. Előtte néhány éve már tornázni jártam. A futás ekkor még nagyon alkalmoszerű volt, és csak néhány km-t tettünk meg a nagyobbik lányommal közösen. Egyszer a férjem munkatársa jött el hozzánk a feleségével. A hölgy rendszeresen futott. Én minden ezzel kapcsolatos dolgot kikérdeztem tőle. Elcsodálkoztam, hogy hogyan is lehet 4-5 km-t lefutni alkalmanként!? Ez után érett meg bennem a gondolat, miért is ne lehetne rendszeríteni a futást? Azóta beépült az életembe teljesen, életformává vált.

– Egyértelműen csak pozitív hatással, különben nem csinálnám. Segít a testi, lelki egyensúly fenntartásában, önbizalmat ad, és az állóképesség is nőtt. Nincs súlyproblémám. Sokan mondják, hogy a futás a magányos emberek sportja. Szerintem ez nem igaz, mert nagyon jó a futótársakkal is együtt futni, de megvan a varázsa az egyedüli kocogásnak is. Ilyenkor csaponganak a gondolataim, „kiszellőzik” a fejem, esetleg jön valami jó ötlet egy-egy problémára.

– Járó Kláritól hallottam az Oxigén Kupáról. Megörültem a kezdeményezésnek! Nagyon jó, hogy egyre többen vagyunk, ez azt jelenti, hogy itt jól érzik magukat az emberek! Engem régebben nem igazán érdekelt az időeredményem, de már kezdek „megfertőződni”, és próbálom a maximumot kihozni magamból. A szervezők igazán mindent megtesznek, hogy zökkenőmentes legyen a verseny lebonyolítása. Köszönet mindenért!

Csőrgi Péter



– Alapvetően a triatlonnal való ismeretséggel kezdtem meg a rendszeres futást is, mégpedig még a triatlon „őskorában”, 1988-ban, alig 14 évesen. Magát a futást a 3 sportágon belül nagyon megszerettem, mondhatni ez volt a legerősebb számom a triatlonban, a „szerelem” a futás iránt azóta is töretlen.

– Nekem a futás az egyik legjobb méregtelenítő „szer”, rengeteget segít abban, hogy a mindennapok, azon belül is leginkább a munka okozta napi stresszt levezessem, semlegesítsem. A futásban minden előrelépést (akár megtett távban, akár futósebességben) komoly sikerélményként, lelki pluszként élek meg.

– A 2008 végi sarokműtétem utáni visszatérés legnehezebb időszaka a 2009-es év volt, amikor szinte a nulláról kellett újra megerősödnöm. Triatlonos klubtársaim révén nem volt nehéz „ráakadnom” az Oxigén Kupa sorozatra, és rögtön megragadott az egyszerűsége és egyben a nagyszerűsége, ezzel 2009 októberétől végérvényesen elköteleztem magam a részvétel mellett, és azóta is tartom magam ehhez, hiszen emlékeim szerint minden egyes fordulóban indultam az első alkalom óta!

Kiss Fruzsina



A gimnáziumi felvételi idején kezdtem el futni. Elsődleges céloom a stressz, ill. a feszültség levezetése volt. Hatásos is volt! A stressz elmúlt, a futás megmaradt. Mivel jót tett a közérzetemnek, egyre gyakrabban és egyre többet futottam. Mind testileg, lelkileg és szellemileg is pozitívan hatott rám. Formálta az alakomat és kondiban tartott. Természetesen egészségesebbnek is éreztem magamat. Szellemileg abszolút ki tudtam kapcsolódni, mikor már nagyon „tele volt a fejem”. Így végeredményben lelkileg nagyon kiegyensúlyozottnak éreztem magam. A tanulmányi eredményem is javult ez által, hiszen tisztábban tudtam gondolkodni.

Mikor hobby futóként az Oláh Gáboron elkezdtem edzeni, először Cseke Istvántól hallottam az Oxigén Kupáról, csak akkor nem éreztem úgy, hogy egy versenyen kipróbáljam magam. Később csapattársaktól, edzőktől, ismerősöktől hallottam részletesebben, milyen jól megszervezett és hangulatos verseny. Versenyzőként és szervezőként is volt szerencsém részt vennem az Oxigén Kupán, és hasonló vélemény alakult ki bennem is. Nem bántam meg, hogy elmentem.

Köszönöm a megtiszteltetést! Hajrá Futás!

Molnár György



– 2006 május óta futok rendszeresen. Kezdeti céloom az állóképességem növelése volt.

Ugyanez év októberében eljutottam egy supermaratonra, még csak mint kerékpáros kísérő, de már futócipőben. Azt hiszem, itt fertőződtem meg. Olyannyira, hogy a verseny utolsó napján futottam egy félmaratont. Ez volt az első, amit azóta jó néhány követett.

– A fáradságon kívül csak pozitív hatásai vannak rám a futásnak. Valahogy jobban boldogulok a testemmel, jobban engedelmeskedik. Fittebb vagyok! Remek érzés elérni (megfutni) a magam elé tűzött célt. És fogadni az őszinte gratulációkat. Vagy csak simán egy intenzív edzésen lefutni a téképről.

– Garda Árpád futótársunk – akinek egyébként nagy szerepe volt abban, hogy futó lettem – hívott fel azzal, hogy lesz egy 10 km-es verseny a Nagyerdőn. Eljöttem, futottam és megszerettem. Azóta is próbálok minden fordulón ott lenni. Debrecenben van, a sajátunk. Páratlan a helyszín, csupa ismerős arc, és egyre többen vagyunk. Kívánom, hogy ez a jövőben is így legyen. Ehhez kívánok sok sikert.

Nádasi Levente



– Már gyerekkoromban is sokat sportoltam, többnyire a csapatjátékokat kedveltem, ezen belül is inkább a labdajátékokat. Egyszerűen elképzelhetetlennek tartottam, hogy csak úgy labda nélkül fussak. Mikor a Debreceni Egyetemre kerültem (kb. 8 éve), akkor kíváncsi lettem a saját egyéni teljesítményemre, melyet a csapat-sportágaknál nehéz objektíven megítélni. Ekkor kezdtem el kocogni, és apró célokat kitűzni magam elé, hogy adott távon egyre gyorsabb legyek. Ezt követően rájöttem, hogy ezt is lehet közösségben csinálni, ezért csatlakoztam a DEAC atlétika szakosztályához, és gyűjtöttem a tapasztalatokat.

– Mióta elkezdtem egyre rendszeresebben és hosszabb távokat futni, megfigyeltem magamon, hogy sokkal kiegyensúlyozottabb, fittebb, illetve fegyelmezettebb és kitartóbb lettem az élet más területein is. Nyilvánvalóan az edzés, amellel hogy javítja a keringést, növeli az állóképességet, és még számos pozitív élettani hatása van, megtanít az alázatra is, hogy egy dolognak alá tudjunk rendelni adott pillanatban minden mást (pl. a fáradtságot), és segít egy egészséges értékrend kialakulásában, hiszen objektíven mérhető a teljesítmény, ami elsősorban az edzésről, a befektetett energiától függ.

– Az egészséges versenyzést és magát a versenyszellemet az egyéni és a közösségi fejlődés hajtóerejének tartom. Már 2006-ban is indultam Oxigén Kupán, illetve elődjén, az Erdei futóversenyen, csapattársaimtól hallottam róla, ők invitáltak. Akkor még tényleg csak páran indultunk, azóta népes versennyé nőtte ki magát, aminek nagyon örülök, mert mélységesen egyetérték az Oxigén Kupa céljaival, szellemiségével és értékeivel. A mai világban kevés ilyen rendezvény létezik, amelyen a szervezők, félretéve a profitérdekeltséget, önzetlenül működnek együtt egy pénzben ki nem fejezhető közös cél érdekében.

A fenti amatőr futótársaink futnak a versenyzés izgalma, a baráti társaság miatt, és persze nem utolsósorban az egészségük érdekében. A Nagyerdő nyújtotta ideális feltételek, a lábat kímélő talaj, a természet csendje, a tiszta levegő olyan lehetőség, amelyet vétek nélkülözni.

Legalábbis ők így gondolják. S így vagyunk ezzel mi is.

Cseke

Timmer Zsuzsa



– Ülő munkát végzek, és egy kis mozgásra vágytam. Állandó szabadidőm nem volt, ezért szóba sem jöhetett fix torna. A barátnőm mondta, hogy menjünk el futni, nagy nehezen beadtam a derekamat. Öt éve futok, és eleinte csak 200 métert tudtam megtenni :) Nyárom lefutottam az első maratonomat.

– Fizikailag látványos volt a fejlődésem, egyre hosszabb távokat tudtam megtenni, egyre jobb lett az állóképességem. És ez az állóképesség hozta magával a többi, nem lettem beteg télen, mikor mindenki influenzás volt. A munkahelyi és egyéb feszültséget pedig végre ki tudtam futni. Csak gyorsabb tempóra kellett kapcsoljak :)

– A barátnőm találta a neten, hát kinéztünk. Talán 2008-ban. Azóta a lányaimmal járunk, és rengeteg barátunkat és ismerősünket is sikerült kicsábítani és a futás szeretetével megmérgezni. Köszönöm Neked, Oxigén Kupa!

A futás és a tiszta tekintet



Máthé Tamás amatőr futótársunk néhány gondolatát osztotta meg velünk a sport szeretetéről, a családi háttér fontosságáról, a természetről, az emberi jellemről és Isten ajándékáról.

– A sport szeretetét Édesapám már egészen fiatal koromban belém oltotta. Hétfégen rendszeresen kerékpároztunk, túráztunk, eveztünk, vagy éppen síelni mentünk – pedig akkor a sífelvonó még ismeretlen fogalom volt. Az úszást és a „vadvizet” iránt érzett olthatatlan szeretetet is Apunak köszönhetem! Versenyszerűen sportolni a hetvenes években, 16 éves koromban kezdtem. Akkor igen aktív tájfutó élet volt Debrecenben. Szinte minden hétfégen volt egy-egy verseny a Nagyerdőn. A Református Gimnáziumba

jártam, ahol Szigethy Béla bácsi testnevelőm – akire ma is nagy szeretettel gondolok – kiemelt hangsúlyt fektetett a diáksportra. 1976–1984 között igazolt sportolóként sok versenyen indultam. Igazán kiemelkedő eredményeim nem voltak, de az erdő és a futás szeretete alighanem egy életre elkísér.

– Miért a futás, és mi a célod a futással?

– Bevallom, ma is többféle sportéleti tevékenységben veszek részt – noha mindegyikben csak ugyanilyen amatőr szinten, mint a futásban –, de számomra a megfelelés, a magam állította mérce kihívást jelent, míg a változatosság üdítő. És hogy a futás miért? A természetben való futás katartikus élmény. Az erdő örökké változó, meg nem unható képei, illatai, és neszei – és benne az Ember, aki küzd a testével, miközben egybeolvad a Természettel. Számomra ez Isten ajándéka! A futásnál nincs semmiféle egyéb sporteszköz, csapattárs vagy ilyenek. Csak Te vagy, az Ember. Itt csak magadra számíthatsz!

Futás közben sokszor elgondolkozok, hogy hogyan, milyen csodá-

latosan működik a test. Minden teszi a dolgát összehangoltan. Mozog a láb, ahogy kell, szinkronban hozzá a szív, a tüdő, az elme. És ahelyett, hogy a fokozott „használat” ártana a testnek, még építi és karban is tartja azt. Mi ez, ha nem csoda? Egyébként az újbóli rendszeres erdei futást – és ez itt lehet a „reklám helye” – az Oxigén Kupa sorozat indította el bennem. Még 2008-ban, egy téli reggelen sífutni voltam a Nagyerdőn, mikor éppen az egyik Oxigén-forduló volt. A közvetlen, barátságos hangulat és az ismerősök hamar meggyőztek, és a következő téli szombaton már én is ott soroltam az indulók között. Ettől kezdve – egy alkalom kivételével – minden versenyen ott voltam, és a félmaratont is teljesítettem kétszer. Nagyon-nagyon szeretném legalább egyszer lefutni a teljes maratont, de ehhez még nem vagyok elég felkészült.

– A vállalkozásod biztos sok idődet leköt, hány alkalommal és mennyit futsz egy héten?

– A lehetőségeim miatt sajnos hektikusan futok. Van, hogy szinte naponta kinn vagyok az erdőn egy-egy pallagi körre (7,5 km), de van olyan is, hogy 1-1 hét is kimarad. Legyen mentségemre, hogy minden nap kerékpározok, és ha csak tehetem, közlekedésre is azt használom.

– Nemcsak rendszeresen futsz az Oxigén Kupán, hanem támogatója is vagy. Miért?

– Én azt gondolom, hogy a támogatás lehetősége számomra egy ajándék – és én ezt szeretném elfogadni.

– Nem szóltál a családnadról.

– Nagyon fontosnak tartom a harmonikus családi életet – mint a társadalom legkisebb működő közösségét, mely példát, mintát mutat. Magdus feleségemmel négy gyermekünket neveljük. Elvárásunk, hogy mindannyian üznek valamiféle sportot. Hisszük, hogy ha mindenki sportolna ebben a kis országban, akkor több lenne a tiszta tekintet, a kitartás, és a becsület – de hasonlóan gondolkozunk az istenhitről is.

Máthé Tamás szerint a sport fontos része földi életünknek. Ebben a szellemben nevelkedett és neveli ő is gyermekeit, feleségével egyetértésben. Hisszük abban, hogy a sport elengedhetetlen feltétele az egészséges fizikai és lelki életnek. Így gondoljuk mi is.

Cseke

Kölcsey Központ kulturális programajánlója



- Az új esztendőben, **január 6-án** „**Néptánc, vagy amit akartok**” címmel a **Debreceni Népi Együttes** újévköszöntő gálája várja az érdeklődőket. A gála vendége az erdélyi néptánc-mozgalom egyik jeles képviselője, a **Pipacsok Néptáncegyüttes**.
- **Ferenczi György és a Rackajam** zenekar a közelmúltban megjelentetett egy könyvet. A Rackák Világa az együttes életét bemutató zenés fotóalbum. **Január 24-én** a debreceni közönségnek is bemutatják azt az életformát, amely jellemzi a zenekart.
- Fergeteges színpadi élményt nyújt a Karinthy Színház előadása. Újra kacaghatunk Schneider Mátyás és Hippolyt legendássá vált humoros párharcán. **Január 31-én** látható a **Hippolyt, a lakáj** c. komédia, parádés szereposztásban: Galla Miklós, Koltai Róbert és Voith Ági.
- Romantikus filméjszaka vár minden párt és szinglit, **február 14-én** az Apolló moziba. „**A Te Bálintod**” estjén számtalan romantikus meglepetés csalogtja a mozizókat.
- **Horgas Eszter** újabb albummal lepi meg rajongóit. Ezúttal ismert és kedvelt filmmelódiákat dolgozott fel. A Class Jazz Banddel közös koncertje **február 18-án** látható. **Az est vendége Botos Éva színművész és Milos Punisic zenész.**
- **Február 21-én** újból a jazzmuzsikáé lesz a főszerep. A **Debreceni Dixieland Jazz Band jazztörténelmi koncertre** invitál minden jazzrajongót.



- Ha farsang, akkor móka, kacagás. A jó hangulat felelőse pedig az **Alma együttes**. **Február 26-án** farsangi mulatozásra hívjuk a családokat. Lesz jelmez- és álarckészítés és természetesen sok-sok zene.

OFM Oxigén Futó Magazin

- Futással foglalkozó lap • Ingyenes kiadvány • Megjelenik 1000 példányban
- Szerkesztőség: Áts László, Cseke István, Hajdú Károly, Lázár Magdolna • A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25. • E-mail: istvancseke55@gmail.com • Telefon: 06-30-695-3880
- Kiadja: Friss Oxigén Alapítvány • Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó • Nyomtatás: Hajdú 2000 Kft. 4030 Debrecen, Bádógos u. 2. • Terjeszti a szerkesztőség
- Az újság letölthető a www.frissoxigen.hu honlapról

A szerkesztőség hozzájárul az újság egészben vagy részletekben történő sokszorosításához és terjesztéséhez.

Főtámogatóink



Dryvit Profi Bt.
www.dryvitprofi.hu



Tócsóskert téri
Patika Kft. +



Tóth
Könyvkereskedés
és Kiadó Kft
www.tkk.hu



Támogatóink



PLAY-XL Kft.



YAMAHA MÁTHÉ
Motor és kerékpár-400 m - ent
www.mathemotor.hu www.mathkerkepjar.hu



Középiskolai Sportkollegium

VARGA GÁBOR

SZATMÁRI GÁBOR

NAGY GÁBOR

Orosházi Csaba

Dobrossy István

Kovács Gyula

Energiát szolgáltató tápanyagaink és azok feldolgozása

A következőkben ismertetni fogom, hogyan használjuk tápanyagainkat energianyerésre és mely tápanyagaink szolgálnak energiaforrásként. Írni fogok arról, hogy az anaerob munka energia szükségletét melyik tápanyag szolgáltatja, és milyen korlátjai vannak ennek a fajta energianyerésnek. Továbbá, hosszú távú fizikai teljesítmény milyen energiaforrást hasznosít. Egyszóval a sporttal összefüggő anyagcseréről, metabolizmusról fogunk itt olvasni.

A bioszféra leggyakoribb kémiai reakciója:



Ez az egyenlet azt jelenti, hogy ATP-ből (adenozintrifoszfátból) adenoindifoszfát és szervetlen foszforsav (P_i) keletkezik és ez vissza is alakulhat. Amikor az ATP bomlik ADP-vé minden mólnyi (nem lényeges ezt a mennyiséget itt definiálnunk) elbomlása után 7.3 Kalória energia szabadul fel. Ezt használjuk fel mindenre, pl. az Oxigén Kupa távjának a lefutására, gondolkozásra, zsírszintézisre, stb. Nekünk most a visszaalakulás az érdekesebb. Ehhez energiát kell befektetnünk, tápanyagainkat el kell égetnünk, oxidálnunk kell sejtjeinkben. Azt is tudni kell a tisztánlátáshoz, hogy viszonylag nagy mennyiségű ATP van jelen egy egészséges izomsejtben, de ez így is csak 3 másodperc intenzív munkára elegendő. Tehát teljes erőből 100 m-t sem tudunk ebből lefutni. Igaz, kb. ötször ennyi kreatinfoszfát van sejtjeinkben, amelynek nagyenergiájú foszfátja rögtön ADP-re kerülhet ATP-t alakítva ki (a kreatint sportolók gyakran fogyasztják, nem számít doppingszernek; hatása kétséges). Tehát ez további kb. 15 mp munkára elegendő. Azt is vegyük azonban figyelembe, hogy egy sejt ATP-tartalmát nem szabad nullára csökkenteni, mert a sejt nem tudja fenntartani egyéb, fizikai aktivitástól független funkcióit. A leírtakból az is következik, hogy egy edzés vagy verseny során a tápanyagaink oxidációjával rengeteg ATP szintézisét kell elvégeznünk (a fenti egyenlet jobbról balra játszódik le ilyenkor és persze vissza is). Egy hosszú futás során több 10 kg ATP-t szintetizálunk, azaz a fenti reakció nagyon sokszor lejátszódik oda-vissza.

Kétféle tápanyagot hasznosítunk energiaforrásként: a cukrokat és a zsírokat. A cukrok, más néven szénhidrátok, a legközségebb anyagok környezetünkben. Alapmolekula a szőlőcukor, gyakori elnevezése még: glükóz (mindkét elnevezést használom a későbbiekben). A bioszférában felhalmozódott szerves anyag jóval több mint 50%-a glükóz. Gondoljunk bele, a cellulóz, ami a legtöbb növény legfontosabb építőanyaga, összekapcsolt glükózmolekulák ezreiből áll. Az Oxigén Kupát körülvevő gyönyörű erdő igen nagy részben szőlőcukorból épül fel. Szőlőcukrot eszünk, amikor rizst, burgonyát vagy kenyert fogyasztunk. Igaz, itt is polimerizált glükózzal van szó, ez a keményítő. Jogos a kérdés, miért nem tudunk fűrészporból készült süteményt enni, ha lisztből készültet tudunk? – hiszen mindkettő fő komponense szőlőcukor polimer. A keményítőben a glükózmolekulák másképpen kapcsolódnak egymáshoz, mint a cellulózban. A keményítőt enzimeink le tudják bontani szőlőcukorrá, de a cellulóz lebontását mi, emberek nem tudjuk elvégezni. Ezért a fűrészpör nem lehet táplálék számunkra. Mi történik, ha megesszünk egy tál makarónt, amelyben sok a keményítő, tehát a szőlőcukor polimerizált formája? Már a szánkban a nyál enzimek hatására elkezd a keményítő kisebb darabokra ha-

sadni, ami a hasnyálmirigy termelte enzimek által a vékonybélben válik teljessé. Ha egészségesek vagyunk, a makaróni teljes keményítőtartalma szőlőcukorrá alakul. A bél sejtjei csak a teljesen lebontott keményítőt, azaz a szőlőcukrot képesek felvenni. Mi lesz a glükózzal? Bekerül a vérünkbe, ezért egy szénhidrátdús étkezés után fél órával már na-

gyon magas lehet a vércukorszintünk; és ez a tápláléktól és egyéni sajátosságoktól függően eltart vagy két óráig. Ha ebben az időszakban végzünk egy edzést, ez a cukor közvetlenül használódik energiaforrásként. Ez azonban ritka eset. Hová lesz a cukor (glükóz) a vérünkben? Különböző szerveinkbe, szöveteinkbe kerül be, ahol elraktározódik, vagy közvetlenül hasznosul. Ahhoz, hogy egy szervünk valamelyik sejtjébe bejusson a szőlőcukor, szükségesek az erre a célra specializálódott fehérjék (glükóz transzporter fehérjék), amelyek a sejtet körülvevő membránban vannak. Ezekből többféle létezik, amelyek többé-kevésbé az illető szervre, szövetre jellemzőek. A magas vércukorszint hatására megjelenik vérünkben az inzulin nevű anyag, egy hormon, amely felgyorsítja a glükóz (szőlőcukor) bejutását az izmokba és a zsírszövetbe. Ez utóbi helyen a glükóz aztán zsír szintézisére használódik, az izomban pedig ismét polimerizálódik, és egy emlősökre jellemző, keményítőszerű anyag, a glikogén keletkezik belőle. A májba is óriási mennyiségű glükóz jut be, de ehhez nem kell inzulin. A glükóz a májban is polimerizálódik, glikogén lesz belőle. Tehát összefoglalva, megettük a makarónt. Ennek keményítőtartalma felbomlott elsősorban a vékonybélben szőlőcukorrá, és bejutott a vérünkbe. Ez lejátszódik fél-egy óra alatt. Közben a vér glükóztartalma bejut szerveinkbe, és főleg két helyen tárolódik, májban és izomban. Az izomba való bejutáshoz inzulin is kell. Mindkét helyen glikogén alakul, így tárolódik. A máj glikogéntartalma elérheti a nedves súly 5-6%-át. Az izomban ez kb. tizede, 0,5-0,6%. Ne felejtjük el, hogy közben a vérben is kell hogy maradjon egy jól meghatározott töménységű glükóz (egészséges embernél ez 5 mM körüli érték), kiszolgálva egyéb glükózigényes funkciókat, elsősorban az agy energiaigényét.

Mi lesz a sorsa az izomban és a májban glikogén formában tárolt glükóznak? A funkciójuk különböző. Az izomból a glükóz többé nem jut ki, ott használódik fel, oxidálódik (elég) vízzé és széndioxidá, közben energiát szolgáltatva az Oxigén Kupa lefutásához. A máj-glikogén lassan bomlik le glükózzá, és ez a glükóz ismét a vérbe kerül. Ez biztosítja azt, hogy délben ettük a makarónt, de a vércukorunk koncentrációja még este hét órákor is változatlan.

Hogyan lesz a glükózból energia? A glükóz lebontását egy ősi, sok százmillió évvel ezelőtt kialakult anyagcsere-útvonal, a glikolízis végzi el. Ez olyan régen kialakult, hogy a világ minden



élőlényében közel azonos módon zajlik le. A glükóza először foszfor kerül egy enzim segítségével, majd több, enzimek által segített lépésen keresztül foszfortartalmú átmeneti termékek alakulnak ki, és végül egy glükóz-molekulából két molekula piroszőlősav (más néven piruvát) képződik. Ezekhez az enzimek által segített átalakításokhoz nem kell oxigén, ennek ellenére az energiaváltozások két ATP készítését (fenti egyenlet jobbról balra játszódik le) teszik lehetővé. Tehát ez a két ATP anaerob úton keletkezett, a glükóz lebontása során. Nem sok, de jól jön ez egy verseny végén, amikor bizony már kevés a levegőnk. További haszon, hogy egy, két hidrogént hordozó molekula (NADH) is keletkezik, amelynek hidrogéntartalma eléghet, vizet (H_2O) képezve egyik sejtsejtszervünkben, a mitokondriumban. Ennek a két hidrogénnek az elégeése során keletkezett energia három ATP elkészítéséhez elegendő, igaz, ez már oxigént igényel, tehát aerob módon adja az erőt. No de mi lesz a két molekula piroszőlősavval? Ezek sorsa már szorosan összefügg edzettségi állapotunkkal. Ha olyan tempóban futunk, amelyet sokáig bírunk, a piroszőlősav bejut a mitokondriumba, és ott aktív ecetsavvá (Acetil-CoA) alakul, ami azután teljesen eloxidálódik a mitokondriumban széndioxidot és vizet képezve, de ehhez már bőven kell oxigén, igaz, ATP is bőven keletkezik; legalább 34, egy szőlőcukor-molekulára számolva. Mi a helyzet akkor, ha nagyon gyorsan futunk? A fentiekben említett két hidrogént hordozó molekula, a NADH, amely a glikolízisben keletkezett, nem oxidálódhat a relatíve kevés oxigén miatt, hidrogénjei egy enzim segítségével a piroszőlősavra kerülnek, és a rettegett tejsav keletkezik. Ez azután, ha nem lassítunk, kezd összegyűlni izmainkban. Azért nagy baj nincs, mert a tejsavval azonos mennyiségű ATP is keletkezik anaerob úton (mint fentebb leírtuk), ami bizony jól jön egy 400 m lefutása során. Tehát az, hogy tejsav keletkezik-e vagy sem, azon múlik, van-e elegendő oxigén az izmainkban. Gyorsabb futáshoz több „üzemanyagot” kell elégetnünk egy perc alatt, ami több oxigént igényel. Az, hogy mennyi oxigént tudunk szállítani izmainkba percenként, az elsősorban a keringési rendszerünk teljesítményétől függ, de erősen befolyásolja a vér oxigénhordozó molekulájának (hemoglobin) a mennyisége (ezért doppingolnak EPO-val, ami fokozza a hemoglobin és vörösvértest képződést).

Az aerob teljesítményünket tudjuk edzéssel javítani, mert a keringési rendszerünk teljesítménye nagyon jól fokozható edzéssel. Az anaerob úton termelt ATP mennyisége nem vagy alig fokozható, mert a felgyülemlett tejsav, már savas hatása folytán is, egy élettani gátat képez. Mindegy, hogy olimpiai bajnok az illető vagy egy átlagember, 25 mM-nál nagyobb töménységű tejsavat nem tud az izmaiban összegyűjteni, mert ilyen koncentrációjú tejsav esetén már lelassulnak az enzimek által elősegített folyamatok. Az viszont igaz, hogy a nagy tejsavmennyiség igen erős fáradtságérzetet vált ki. Egy élsportoló, aki egy edzésen belül többször előállítja ezt a magas tejsavkoncentrációt, és perceken belül ki is heveri, el tudja érni a lehetséges maximális tejsavkoncentrációt. Egy nem sportoló vagy kevésbé edzett ember hamarabb abbahagyja az intenzív munkát, mert nem szokott hozzá.

A fentiek alapján felmerülhet a kérdés, van-e akkor értelme az anaerob edzéseknek egy hosszútávfutó számára. Természetesen van! Az anaerob edzések során keletkező magas oxigénhiány és tejsavkoncentráció elősegíti az izom kapillárisainak kialakulását, azok állandó működőképességét, tehát az aerob teljesítményt is növeli. Továbbá jelentősen javítja a koordinációt. Egy 3:45-ös 1500 m lefutásához 60-as 400-as iramot kell futni. Jó, ha azért 50 mp-et tud a futó, a 60-as iram könnyebben fog esni. Nem véletlen, hogy a világ legjobb 5000 m-en, 10000 m-en futó versenyzői nem egyszer 50 mp körüli utolsó 400 m-et futnak. Nyilván ennél lényegesen jobbat tudnak. Még egy dolgot ne feledjünk: bármi-

ilyen hosszú is a táv, a komoly hajrá, az utolsó 600 m, mindig anaerob teljesítmény.

Mi a helyzet a zsírokkal? A zsírok nagyon fontosak. Lebontásuk során rögtön aktív ecetsav (Acetil-CoA) keletkezik belőlük, amely molekulák a mitokondriumban aerob folyamatok során oxidálódnak, nagy mennyiségű ATP-t termelve. Tehát a zsírok lebontásának nincs anaerob szakasza, mint a cukrok (szénhidrátok) esetén bemutattuk. A zsírok lebontása csak oxigén jelenlétében lehetséges. Azért ne legyünk rossz véleménnyel a zsírokról. Nagyon fontos energiaforrások hosszútávfutók számára. Egy 20 km hosszú futás során a felhasznált energia nagy része a zsírok égetéséből származik. Nem véletlen, hogy a hosszú, egyenletes iramú futást nevezik zsírégető futásnak is.

Megjegyzendő még, hogy az aerob ATP-termelés a mitokondriumban játszódik le, az ún. citrátkör segítségével. Az ATP végső aerob szintézise a mitokondriumban található elektrontranszport rendszerben történik, amely a citrátkörben hordozómolekulákra (HADH, FADH₂) helyezett hidrogéneket oxidálja, elégeti. A végső fontos üzemanyagunk tehát hidrogén, mint a legnagyobb teljesítményű rakétákban. Ezek a hidrogének cukrokból és zsírokból származnak.

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy sportolásunk két fő energiaforrása a táplálékkal felvett szénhidrát és zsír. Itt nem részletezett módon szénhidrátokból tudunk zsírokat készíteni. Tehát az előbb említett makarónitól, ha sokat eszünk belőle, el tudunk hízni. Zsírokból nem tudunk szénhidrátot szintetizálni (pontosabban csak nagyon keveset). Közép-hosszútávfutók általában előnyben részesítik a szénhidrátdús táplálkozást. Ez jól is van. Ezzel elérik, hogy a máj és izom glikogén (glükóz polimer) raktárai feltöltődnek, a felesleg meg felhasználódhat zsír szintézisére, amelynek aerob lebontása fontos energiaforrás egy hosszútávfutó számára.

Még nem beszélünk arról, mi lesz a tejsavval. A tejsav visszaalakul szőlőcukorrá, igaz, ATP kell hozzá, de megéri. A folyamat rendkívül gyors. Egy teljes erőből lefutott 300 m végére a tejsavkoncentráció elérheti a maximumot, de egy edzett sportolónál 10 percen belül a máj már nagy részét vissza is alakítja glükózzá. Téves az a nézet, hogy az izomlázat az izomban maradt tejsav okozza.

Mi a helyzet a fehérjékkel? A fehérjék, amelyek aminosavakból felépülő nagy molekulák, nagyon fontosak egy sportoló számára. Az izom építőkövei aminosavak. Mint energiaforrások nem jelentősek. Izomzatunk felépítése és lebontása egy állandóan működő folyamat. Ennek egészséges fenntartása, sőt esetenként az izomtömeg növelése kellő mennyiségű fehérje felvételét teszi szükségessé. Meg kell jegyezni, hogy a 20 természetes aminosav közül 18-ból glükóz is készülhet szervezetünkben.

Minden futónak nagy teljesítményű szénhidrát- és zsíroxidációt kívánok az Új Évből!

Dr. Aradi János

Tudni kell a fenti cikk szerzőjéről, dr. Aradi Jánosról, hogy kétszeres felnőtt magyar bajnok és válogatott atléta volt, és később sikeres edzőként is tevékenykedett. Számos válogatott viadalon volt a magyar csapat edzője többek között Európa-bajnokságon és olimpián. Tanítványai kb. 60 alkalommal indultak mint válogatottak, 20 alkalommal futottak magyar rekordot, és 25 felnőtt bajnokságot nyertek. Két tanítványa 10. volt az éves világranglistán. Dr. Aradi a Debreceni Egyetem Orvoskarán másodéves orvostanhallgatók számára a biokémia tantárgyon belül oktat anyagcserét és sportbiokémiát. Dr. Aradinak nyolc publikációja jelent meg nyugat-európai és amerikai folyóiratokban a telomer/telomeráz rendszerrel kapcsolatban.

Cseke István

Edzéskirály



Rábold Gusztáv – Szántó Tamás
– Zsinka András

Atlétának született. Minden adottsága megvolt ahhoz, hogy nagy eredményeket érjen el. Edzője nem tudott olyat kérni tőle, amit maradéktalanul végre ne hajtott volna. Vélhetően ennek is köszönhetette Szántó Tamás, hogy 1500-on a világranglista 10. helyéig vitte fedett pályán. Sok szép sikert ért el, s talán ha a 70-es években megadatott volna egy atlétának az, ami napjainkban, akkor az a bizonyos dicsőségtábla még szebben csillogna.

– Mikor, hogyan kezdődött a kapcsolatod az atlétikával?

– Tulajdonképpen, a nagynéném /aki Berettyóújfaluban tanár volt, és engem is tanított, amikor negyedik osztályos voltam, / fedezett fel. Voltak akkor különböző versenyek, azt hiszem úttörő olimpiának hívták, s azokon ugye minden iskolából a legjobbak érdemelték ki az indulás jogát. Én 60 méteren indultam, mert 7,1-et futva nekem volt a legjobb időm a suliban, azt hiszem 14 éves voltam! Majd Pallagra kerültem a középiskolába, ahol volt egy ifi válogatott atléta, Harasztosi József, aki rábeszélte a versenyszerű futásra!

Ő adott edzéstervet és azt magánúton végeztem becsülettel, míg nem egy felmérő versenyen mindenkit legyőztem. Másnap Tatár Miklós testnevelőtanár néhány osztálytársammal engem is bevitt Debrecenbe, ahol Aradi Jánosnak átadott bennünket!

Ahogy az lenni szokott a sok gyerek közül csak én maradtam meg atlétának! Azután, rövidesen a magyar ifi mezőny élvonalába kerültem, még középiskolás koromban 51-et futottam 400-on és 1:57.3-at 800-on.

– Miért, s hogyan kerültél Budapestre az Újpesti Dózsához?

– A középiskola után 21-évesen mentem Budapestre az Újpesti Dózsába, mert a Testnevelési Főiskola edzői szakára jártam. A há-

rom év alatt az egyesület színeiben hat felnőtt országos bajnoki címet szereztem a 4×800 és a 4×1500-as váltó tagjaként.

– Mi történt azután?

– A főiskola elvégzése után visszakerültem Debrecenbe, ahol dr. Aradi János vette át az edzéseim irányítását. János messze meghaladta korát az edzőmunka megtervezésében. Közel 40 év távlatából, ha felidézem közös munkánkat, ráismerek sok mindenben a jelenlegi világklasszisok által végzett edzésekre. Az akkori szegényes körülmények, felszereltség volt csak az akadályá annak, hogy igazi világklasszisok legyünk, mert ott, volt Lázár Magdolna, Lipcsei Irén, Mester János (Öcsi) és Sári Elek, akik tényleg a világ élvonalában voltak! János felismerte a nélkülözhetetlen, speciális erősítések fontosságát, és ami a legfontosabb, azt edzettük, amire készültünk. Velem János soha nem futtatott egyetlen értelmetlen métert sem.

– Voltak legendás edzések, amit végeztél. Mondj néhányat!

– Akkori szemmel nézve voltak brutális edzéseim, többek között alapozási időszakban pályán, mert kemény tél révén, csak ott tudtunk edzeni, vagy az orosz laktanya mögött, ahol a földalatti termál vízvezeték miatt, egy jó 5-6 m széles egyenes mindig száraz volt, függetlenül az időjárástól! Nos: 60×200 m, vagy 30×400 m, vagy 4×4000 m 11:40-re, szökdelések súlyzóval a vállon, 20×400-m magas térdemeléssel, 30km tempó futás. Majd készülve a fedett pályás versenyekre, ezeket az edzéseket felváltották a minőségi edzések, illetve a gyors futások. 300 m-ek 39-re, vissza séta pihenővel, kemény dombra futások stb. Ennek aztán meg is lett az eredménye, 1978-ban fedett pályán döntős voltam az EB-n 3:40,72-vel, új magyar rekorddal, ami azt hiszem a mai napig is a legjobb 10 eredmény között van, a világranglistán pedig 10. voltam. Az akkori fedett pályás világcsúcs 3;37.9 volt, amit a német Harold Norpoth tarott. Voltak nyári edzéseim, amire szívesen gondolok, 5×300-m 35-36 között teljes pihenővel, ami soha nem volt 10-percnél több, vagy 3×1200 m 2:55-re teljes pihenővel, ennél az edzéseknél, Elek és Öcsi segítettek (nyulaztak)! Nagyon jó társaság volt akkoriban, és az eredmények is (átlagok) jobbak voltak, mint manapság! Volt olyan év, hogy 3:46 körüli eredménnyel éppen a legjobb 30-ba lehetett beférni! Voltak olyan ciklusok a felkészülésben, hogy napi 30-km-t futottam, minden reggel hatkor (benne repülők, rövid lassú futás pihenőkkel, a délutáni edzések, kemény résztávok). Általában szombaton volt laza nap, va-

sárnap erős hosszú futás, szinte mindig csapatban futottunk ilyenkor, sokszor összegyűlt vagy harminc futó! Szép volt, jó volt, ha újra kezdhetném, újra ezt csinálnám!

Tamás fantasztikus edzéseredményeket produkált, nem véletlen, hogy jelenleg is 4 megyei csúcst tart. A két egyéni csúcs 1000 m-en 2:22,4 (1977) és 2000 m-en 5:10,8 (1979) és két váltó 4×800 m és 4×1500 m-en.



Szántó Tamás és dr. Aradi János
egy téli alapozó edzésen

– Dr. Aradi János: Tamás egy nagyon tehetséges futó volt. Keringési rendszere, izomszerkezete, felépítése mind alkalmassá tették arra, hogy a világ élvonalába kerüljön. Egyszer megmérték a percnkénti oxigén felvételét, és ezzel az első 10 között volt a világon. Tamás kiemelkedően jól hajtotta végre az edzéseket. Megértette, hogy mi az aktuális edzés célja, hogyan kell azt futni és ezt úgy is csinálta. Amit megbeszéltünk azt precízen teljesítette. Soha nem próbált lazítani a feladaton. Futótechnikája jó volt, évek alatt a speciális gyakorlatok hatására ez tovább finomodott. Nem nagyon túlzok, ha azt mondom tökéletesen futott. Különösen edzésteljesítményei voltak kitűnőek. Edzéseredményei alapján akár világrekordot is futhatott volna, 800 m-en és 1500 m-en is. Azzal, hogy szenzációs futással 1500 m-en a milánói EB-n az évi világranglista 10. helyére került (nem sokkal maradva le az elsőől) és döntős lett, bizonyította, hogy Szántó Tamás egy világklasszis versenyző volt. Nem véletlen, hogy ez az eredménye, hosszú évekig fedett pályás magyar rekord volt.