ARAK OLDALAK

2013./3.

Rólad, Rólunk, Neked!

www.arakatletika.hu

Szerkesztette: Babos Rita

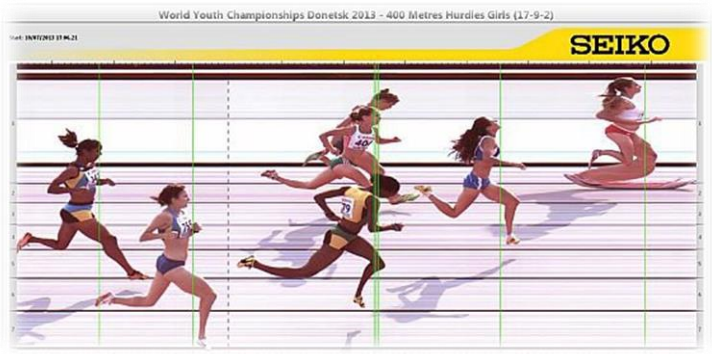
2013. október

Csapat Európa-Bajnokság, Dublin (június 22-23.)

225 pontot gyűjtött, így megőrizte első osztályú tagságát a magyar atlétikai válogatott a csapat Európa-bajnokság dublini viadalán. **Zsigovics Natália** öt ponttal járult hozzá a szerepléshez. A dublini Eb-n (mely a kontinens második vonalát jelenti) 12 nemzeti együttes között a 9. helyet szerezte meg a magyar küldöttség, így megőrizte tagságát az első osztályban. Zsigovics Natália 400 méteren állt rajthoz, a 12 nemzet képviselőjét két hatos futamban indították, Nati az elsőben futott. 54.79-es idővel a futam harmadik helyét szerezte meg egy észt és egy ír hölgy mögött, ezzel pedig 5 ponttal gazdagította a magyar válogatottat.

Ifjúsági Világbajnokság, Donyeck (július 10-14.)

A donyecki atlétikai ifjúsági világbajnokság első napján **Zsiga Mónika**, 400 méteres gátfutás országos bajnoka a második futamban a négyes pályán rajtolhatott. A futamok első négy helyezettje kvalifikálta magát a huszonnégyes középdöntőbe. Varga Tamás tanítványa a rajtlista alapján az ötödik eredménnyel rendelkezett. Hatalmas izgalmak után 61,25 mp-es egyéni csúcseredménnyel jutott tovább, célfotóra is szükség volt!



Móni a középdöntő harmadik futamában a hetes pályán futott, sajnos a fináléba nem tudta beverekedni magát. Kevéssel, de elmaradt előző napi idejétől, a középdöntőben futott 1:01.80-as időeredményével végül 17. lett a VB-n. Miután egyéni szereplését befejezte, a svéd váltó tagjaként futott a magyar váltóért. A 100-200-300-400 méterből álló távok közül, Zsiga Mónikának a 300 jutott. Az előfutamból magyar kvartett hetedik idővel jutott a döntőbe. Az előfutambeli idejüket másfél másodperccel múlta felül válogatottunk, és egy tizedre megközelítette az országos csúcsot. A nagyon előkelő hatodik helyen zárt a Kozák-Ferenczi- Zsiga Mónika-Palásti staféta.

Utánpótlás Európa Bajnokság, Tampere (július 11-14.)

Élete legjobbját futotta **Zsigovics Natália** a tamperei U23-as EB-n. Nati a középdöntőben a harmadik futamban rajtolt a négyes pályán. A futást végig kontroll alatt tartva ötödikként fordult a célegyenesbe, ahol folyamatosan jött fel. Kiváló hajrájának köszönhetően a jóval esélyesebb, mellette futó orosz ellenfele előtt sikerült bedobnia magát a harmadik helyre. Zsigovics Tibor és Olasz Tamás tanítványa ideje egészen kiemelkedő, 53,45-ös új egyéni csúcs, ami összesítésben a kilencedik helyet jelenti. A nyolcas döntőről így éppen kicsúszott, de nem szomorkodhat, hiszen a vert mezőnybe került több, nála jóval esélyesebb futó is.

László Dávid 15,60 méteres jó eredménnyel zárta az U23-as EB hármasugró selejtezőjét. Teljesítménye a 16. helyre lett elég. A kiélezett versenyben 15,79 m kellett a 12-es döntőhöz, ami Dávid legjobb eredményénél 4 cm-el kisebb.

Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál, Utrecht (július 14-19.)

A hollandiai Utrechtben megrendezett EYOF első napján **Szabó Dániel** új egyéni csúccsal, a negyedik legjobb idővel jutott döntőbe 100 méteren. Az ARAK sprintere a harmadik előfutamba kapott besorolást, melyben az egyéni csúcsokat tekintve csak az olasz Pettorossi rendelkezett jobb eredménnyel nála, ő is mindössze 1 századdal. Szabó Dániel az egyes pályán futva végül megjavította 10,94-es egyéni legjobbját, és 10,89-el magabiztosan, a negyedik legjobb idővel jutott a 100 méter döntőjébe. A finálében az egyes pálya jutott a fehérvári sprinternek, aki köszönte szépen, a szélen vágtázva tovább javította legjobb idejét. A 10,83 pedig elegendőnek bizonyult a dobogóra, Szabó harmadikként ért célba. Érdekesség, hogy a döntő 8 futója közül 6 is egyéni csúcsot döntött, szerencsére ez most Szabó Dánielnek élete legjelentősebb sikerét hozta.

1 arany, 3 ezüst és 2 bronzérem a Felnőtt OB-n (július 26-28., Budapest)

Tűző napsütés, égető rekortán, kánikula, de jó versenyek. Röviden így foglalható össze a három napos Magyar Bajnokság Budapesten, Mátyásföldön. A körülmények, valamint az idén bevezetett lebonyolítási rendszer miatt a legtöbben arra a versenyszámra koncentráltak, amiben a legesélyesebbek. Néhány sprinternek megadatott, hogy duplázzon, illetve még a váltókban is villantsanak. Szerencsére közéjük tartozott **Zsigovics Natália** is. Az első napon letudta a kötelezőt a legerősebb számában, a legjobb idővel került a 400 méter döntőjébe. Az UP EB 9. helyezettje másnap hozta a papírformát, magabiztosan nyerte az egykörös távot. Harmad naprajthoz állt 200 méteren is. Második idővel került a döntőbe, ahol ezüstérmes lett. Szintén második helyen végzett **László Dávid** a hármasugrás döntőjében, 15,80 m-es eredménnyel, illetve **Matkó Csaba** az 5000 méter fináléjában. Bronzérmet szerzett **Zsiga Mónika** 400 méteres gátfutásban, 61,02 mp-es ideje új egyéni csúcs. 47,81-es idővel szintén a dobogó legalsó fokára állhatott a női 4x100 váltó, **Huszár Kitti, Pálinkás Dóra, Zsiga Mónika, Turcsik Katalin** összeállításban.

Farkas Dárius ezüstérmes a félmaratoni OB-n (szeptember 8., Budapest)

A fővárosi Nike Félmaraton keretein belül került sor a szakág Országos Bajnokságára is, melyen **Farkas Dárius** ezüstérmes lett az utánpótlás korosztályban. Dárius 13 ezer társával együtt vágott neki a félmaratoni versenynek, melynek keretein belül került megrendezésre a táv országos bajnoksága. A Nike félmaratonon (melyre 21 ország futója nevezett) 157-en értek célba az OB-ra nevezettek közül, Dárius rögtön az élbollyal ment el, gyors tempót diktálva, mely később sajnos éreztette is magát a fehérvári atléta tempóján. Farkas Dárius ezzel együtt is az abszolút kategória 7., az utánpótlás korosztály 2. helyezettjeként ért célba 1:07,44-es idővel, mellyel új egyéni csúcsot állított fel.

Érem Varsóból (szeptember 1.)

A Magyar Diáksport Szövetség meghívására **Punk Adrienn** képviselhette hazánkat 600 méteres síkfutásban a 8. alkalommal megrendezett Nemzetközi Gyermek Atlétikai Játékokon. A viadalon nyolc ország sportolói vettek részt: Magyarország, Csehország, Lengyelország, Szlovákia, Litvánia, Lettország, Észtország és Ukrajna. Magyarország fölényesen nyerte a viadalt. Adrienn ezüstérmet szerzett 1:40,97 perces időeredménnyel.

Elsöprő magyar siker Prágában (szeptember 6-7)

Negyedik éve került megrendezésre a Sokoldalúság Olimpiája/*OVOV* döntője. A 10 próbából álló verseny igen népszerű Csehországban, több forduló után juthatnak a legjobb csapatok, illetve egyéni versenyzők a nemzeti döntőbe. Ennek a versenysorozatnak Roman Sebrle és Robert Zmelík olimpiai bajnok tízpróbázók a patrónusai. Az előző évhez hasonlóan a házigazdák mellé idén is három további nemzet csapatai kaptak meghívást az eseményre: Lengyelország, Szlovákia és Magyarország. A 4 fiúból és 4 lányból álló egységeknek *(1999-2001)* 10 versenyszámban kellett pályára lépni a kétnapos versenyen. A magyar színeket az ARAK és a Bercsényi DSE képviselte. Első nap 60 m síkfutás, távolugrás, ugráló kötelezés, tömöttlabda dobás és ferde padon húzódzkodás szerepelt a programban; a második napon helyből hármasugrás páros lábon, kislabdahajítás, fekvőtámasz, felülés és 1000 m síkfutás várt a gyerekekre. A klasszikus tízpróbához hasonlóan egy pontérték táblázat segítségével értékelték az eredményeket. A 3-3 legjobb fiú, illetve lány összpontszáma adta a csapat végeredményét. Összesen 80 csapat versengett a győzelemért. A külföldi csapatok versenyében az ARAK mintegy 4000 pontos előnnyel megszerezte a győzelmet a Bercsényi DSE előtt. Az ARAK csapatának tagjai: **Mátó Sára, Punk Adrienn, Simon Viktória, Szépe Flóra, Cseh Kristóf, Deák Márton, Pisch Milán, Szépe Gergő**.

Serdülő CSB – harmadik helyen a fiú csapatunk (szeptember 14., Budapest)

A serdülők idén módosított, Sport XXI-es csapatbajnokságán 14 egyéni versenyszámban és a váltóban 14 fiú és 14 lány állhatott rajthoz. A budapesti szakadó esőben lebonyolított versenyen ezúttal nem az eredményeket, hanem a helyezéseket váltották helyezési pontra, ráadásul csak versenyszámonként az 1-12. hely ért pontot. Az ARAK 1315 éves fiú csapata 88,5 ponttal a harmadik legtöbb pontot szerezte. A csapateredményhez legtöbbet **Pisch Milán** (100, 300 m), **Deák Márton** (300 m gát, magas), **Burcsik Barnabás** (3000 m), **Szépe Gergő** (100m gát, távol), **László Szabolcs** (100 m gát, magas) és **Révfalusi Balázs** (3000 m) tett hozzá a jó helyezésekkel. A lányok Bajnokságában a zömmel 13 évesekből álló csapatunk a 14-15 évesek ellen kellett felvegye a versenyt. Ennek ellenére 6 alkalommal sikerült pontot szerezni, **Punk Adrienn, Fehérvári Alexa, Mátó Sára, Szépe Flóra, Ragó Nikolett és a Kotsis-Szépe-Péter-Kaszab** összetételű 4x100 méteres váltó járult hozzá a csapat 10. helyéhez. Összesítésben a 28 pontot szerzett csapatból 140,5 ponttal az 5. helyen végeztünk.

Három aranyérem a serdülő Összetett OB-n (szeptember 21-22., Budapest)

A hétvége első napján a fiúk, a másodikon a lányok vették birtokba az atlétika pályát Budapesten. A serdülők összetett bajnokságán a 13, 14 évesek a négypróba futó, ugró és dobó változataiban, a 15 éveseknél a lányok öt, a fiúk hat próbában mérték össze tudásukat. Szombaton a 14 éves fiúk mezőnyében **Pisch Milán** a dobó változatban, szoros versenyben, 13 ponttal megelőzve az ezüstéremest, országos bajnok lett. Kiélezett küzdelem volt a futók versenyében is. **Szépe Gergő** a négy számból, háromban jobbnak bizonyult ellenfelénél, végül 20 ponttal kevesebbet gyűjtött, ami ezüstérmet jelent. Az ugróknál **Deák Márton** a dobogóért küzdött, de a negyedik hellyel is be kellett érnie. Az egyéni verseny alapján a csapat is dobogós tervet dédelgetett. A házigazda Ikarus csapatát végül 12 ponttal megelőzve, második lett az ARAK, ***Pisch Milán, Szépe Gergő, Deák Márton*** **és Németh Zsolt** alkotta csapata. A 13 éves fiúk a negyedik helyen zártak **Csókás Nikolasz, Bors Dávid, Menyhárt Zoltán és Cseh Kristóf** összeállításban.

Vasárnap a lányok folytatták a kiváló szereplést. Sőt! A 13 éves futó lányok küzdelme házi versennyé vált. 2499 ponttal **Mátó Sára** nyert, 2305 ponttal **Punk Adrienn** lett az ezüstérmes! **Szépe Flóra** ugró, és **Péter Ramóna** dobó változatban nyújtott jó teljesítménye nélkül nem lehetett teljes a siker, végül 250 ponttal előztük meg az Ikarus csapatát, és lett az ARAK az országos bajnok!

Az ARAK U13-as csapata arany és bronz, U11-es csapata ezüstérmes lett a Sport XXI. Program 3. pályaversenyén (szeptember 28., Veszprém)

A Sport XXI. alapprogram Közép-Dunántúli Régiójának a 3. pályaversenye kiváló időben került megrendezésre Veszprémben. Ezúttal is a régió 3 szakosztálya, a Tatabánya, a fehérvári ARAK és a vendéglátó VEDAC indított csapatokat. A fiatalabbaknál soha ennyi, 8 teljes csapat állt rajthoz, a két tatabányai a Dózsa iskolából, négy ARAK-os csapat, egy VEDAC-os, és egy vegyes csapat a veszprémi és a fehérvári gyerekekből. A legtöbb helyezési pontot a Dózsás fiúk szerezték, a hét számból ötöt megnyertek, ezüstérmet az ARAK "A", a bronzot a VEDAC csapata nyerte. Az U13-as korosztályban is ezen a versenyen indult eddig a legtöbb csapat, 10 teljes és 1 csonka. A számítógépes pontozásnak köszönhetően egyből lehetett eredményt hirdetni. A végső győzelmet 332 ponttal az ARAK "A", narancs jelzőmezben versenyző csapata szerezte meg, 22 ponttal megelőzve a TSC fiataljait. A bronzérem is Fehérvárra került, 295 pontot gyűjtöttek a kék csapat tagjai. Többen közülük az egyéni pontszámukkal az "A" csapatba is beférhettek volna. 51 pontot ért a legjobb egyéni teljesítmény az ARAK-os Pribék Adrien révén. Utána 48, ketten 47, hárman pedig 46 pontot szereztek.

Aranyérem és egyéni csúcs az U16-os válogatottban (szeptember 28., Budapest)

A magyar serdülő válogatott – köztük a két ARAK-os, Pisch Milán és Deák Márton – a cseh, a szlovén, a horvát és a szlovák nemzeti együttest látta vendégül Budapesten. **Pisch Milán** a 4x100 méteres váltó első embereként 43,87-es remek idővel aranyérmet nyert. **Deák Márton** a 300 méteres gátfutásban új egyéni csúccsal 41,77-el az előkelő ötödik helyen végzett. A válogatottak pontversenyét Csehország nyerte, második Magyarország, harmadik Horvátország.

Hat ARAK érem a pályaversenyt záró ÜCSB-n

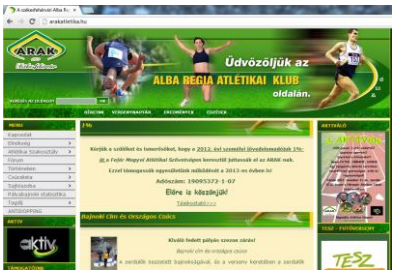
A hétvégi indián nyárban került megrendezésre az atlétikai versenyszezon utolsó pálya bajnoksága, a serdülők és juniorok Ügyességi és Gátfutó Csapatbajnoksága. A fővárosi versenyen az ARAK nyolc csapatából hat dobogóra állt. A serdülő fiúk 4 csapata is érmet nyert! A legfényesebb érmet 300 méteres gátfutásban **a Deák Márton, Szépe Gergő, Pisch Milán, Klárik Bence és László Szabolcs** alkotta csapat magabiztosan, egy másodperces előnnyel szerezte meg. A csapattagok közül mindenki egyéni csúcsot teljesített. 100 gáton is arany várományos csapat rajtolt. Az első gáton bukó **Deák Márton**, és az utolsó gátban eleső **Pisch Milán** hibáival az aranyos álmok szétfoszlottak. Azonban a három, hiba nélkül teljesítő **László Szabolcs, Szépe Gergő és Németh Zsolt** miatt az ezüstérem így is az ARAK-os fiúk nyakába került! Három ugró csapatunk is bronzérmet nyert. A serdülő lányok távolugrásban állhattak a dobogó harmadik fokára a **Mátó Sára, Kotsis Viktória, Fehérvári Alexa, Nedesoczki Gréta, Péter Ramóna** összeállításban. A serdülő gátas fiúk magasugrásban és Tóth Gergővel kiegészülve távolugrásban is bronzérmesek lettek.
A junior dobók is letették a névjegyüket. Kalapácsvetésben a szombathelyi dobócsapatok mögött bronzérmet szereztek, **Lenier Viktória, Végh Zsófia, Bölcsik Fanni, Petőh Alexandra, Király Eliza** felállásban. Diszkoszvetésben ez a csapat hatodikként zárt. A serdülő lányok magasugró csapatában, kiemelkedő eredménnyel zárt a 13 éves **Mátó Sára**. A 160 cm a 15 évesek között is remek teljesítmény. **Thardi-Veress Zsófival, Péter Ramónával, Kaszab Rékával és Csabai Sárával** együtt az értékes ötödik helyen zárt.
Az ARAK négy serdülő fiúcsapata mindegyike dobogón végzett, így - az esések ellenére - sikeresen zárták az utolsó pályaversennyel a szezont

Információk

Tornatermi edzés időpontok az őszi szünetet követően (november 4.-től)

Edző neve	*Nap*	*Időpont*	*Helyszín*
Véninger Katalin	Kedd	16.00-17.30	István Király Ált. Isk.
Halász Géza	Hétfő	17.45-18.45	Kossuth L. Ált. Isk.
Bognár Katalin	Kedd Csütörtök	16.30-17.15 16.30-17.15	Munkácsy M. Ált. Isk.
Farkas Andrea	Szerda	15.00-15.45 15.45-17.00	Hétvezér Ált. Isk.
Vargáné Lengyel Katalin	Szerda Csütörtök Péntek	15.00 13.30 16.00	Németh László Ált. Isk.
Babos Rita	Hétfő	15.30-17.00	Hétvezér Ált. Isk.
Pokrovenszkiné Kati néni	Kedd Csütörtök	16.00-17.00 16.00-17.00	Tóvárosi Ált. Isk.
Pokrovenszki László	Hétfő Szerda Péntek	15.00-16.00 15.00-16.00 15.00-16.00	Tóvárosi Ált. Isk.
Olasz Tamás	Kedd Csütörtök	18.30-20.30 18.30-20.30	Tóvárosi Ált. Isk.
Varga Tamás	Kedd Csütörtök	18.30-20.30 18.30-20.30	Tóvárosi Ált. Isk.

Kövess minket az interneten is!



www.arakatletika.hu www.arakaktiv.hu facebook.com/arakatletika

28

ARAK
ARAK
ARAK

ARAK
Champion
mitre

13

Canon
HUN

3