

korkát osztogatva járt körbe.

A 2 napos varsói tartózkodásunk alatt természetesen nem mulasztottuk el megfigyelni és megörökíteni az utunkba eső akadálymentesítési megoldásokat, amelyek között voltak jó és

rossz példák és olyanok is, amik segíthetik a hazai akadálymentesítés még nyitott kérdéseinek lezárását.

*Angyal Gábor  
MVGYOSZ*

## Sport, szabadidő

### Miért jó futni?

**Futás.** Erről a szóról a legtöbb embernek nem egy élvezetes, örömforrást nyújtó mozgásforma jut eszébe, sokkal inkább a szenvedés, a fájdalom, a levegő után kapkodás. Pedig aki ráérez a futás valódi ízére, tudja, hogy remek dologról van szó, amit érdemes kipróbálni.

Aki elkezd futni, és a kezdeti nehézségek ellenére sem adja fel, hamar függővé válik. Szokták mondani, hogy a futás egy legális drog, ami nélkül egy idő után nem lehet, és nem is érdemes élni. Egyetértek ezzel az állítással. Voltak az életemben futásmentes időszakok, de azok mind saját választáson alapultak, és rövid ideig tartottak. Valahogy mindig visszataláltam a futócipőmhöz. Azonban amikor várandós lettem, nem tudtam futni, pedig szerettem volna, hiszen az óvatos mozgás, ami örömet okoz a kismamának, nem tilos. Nekem azonban egyik hétről a másikra nullára csökkent a kilométereim száma, rajtam pedig előjöttek az elvonási tünetek. Nem vicc! Majd meg-

örültem tőle, úgy volt izomlázam, hogy nem is edzettem, éjszakánként álmomban egyik maratont futottam a másik után, és számoltam vissza a heteket. Nem csak azért, hogy végre a karomban tarthassam a kisfiam, hanem azért is, hogy végre újra futhassak. Ennyit arról, hogy a futás függővé tesz.

De ha már függő az ember, azért nem árt, ha tudja, hogy egyúttal jót is tesz magával, ha fut. Mit csinál a testtel a futás? Erősíti a szívet, a keringési rendszert, növeli a tüdőkapacitást. Formálja a combot, a feneket, a vádliat, a hasat, a derekat, és még a karokat is. Növeli az állóképességet, hatékonyan javítja a kondíciót, növeli a koncentrációképességet. Erősíti az immunrendszert, javítja a szervezet ellenálló-képességét. Zsírégető, sőt, csökkenti a narancsbőr mértékét is. Oldja a stresszt, mert boldogsághormonokat termel. Csökkenti a menstruációs fájdalmat. Segít a magas vérnyomás és az érlemeszesedés kialakulásának csökkentésében. Javítja az izmok és a szervek oxigénnel való ellá-

tottságát. Javítja az arcbőr vérellátását és rugalmasságát, így még szépít is.

A testi tényezők mellett lelkileg is erősít ez a mozgásforma. Hiszen a tudat, hogy a mozgással teszek magamért valamit, erősíti az önbizalmat, segít magabiztosabbá és kiegyensúlyozottabbá válni. A fejlődés lehetősége és a mérhető teljesítmény miatt szintén erősíti a lelket, mert minden futás után elmondhatom magamról, hogy erre is képes voltam, ezt is végig tudtam csinálni. Önfegyelemre tanít, elszánttá tesz, hiszen nem mindig könnyű kimenni és lefutni a napi adagot - de egy futó erős, és nem adja fel! A futás nem magányos sport, hiszen a város tele van futókkal, nem lehet végigmenni úgy az utcán, hogy legalább egy futóruhás, kocogó emberrel ne találkoznék. A közösség remek, hiszen mindig van közös téma, a futóeseményeken és a kedvelt edzőtereken sosem vagyok egyedül, és jó pár kedves ismerősre, baráttra tettem szert a futásnak köszönhetően.

A futás nekem szabadság is, amikor csak én vagyok, és a testem a hangszerem, úgy muzsikál, ahogyan én akarom. És persze ott a győzelem íze is, amikor a kitűzött céljaimat sikeresen teljesítem, és boldog vagyok, hogy képes voltam rá. És általa erős vagyok, érzem, bármire képes vagyok, meg tudom csinálni, mert meg akarom csinálni.

*Olvasható a futásról a Nők Lapja Café egyik cikkében (2013. március).*

Szerencsére ezt a mozgásfajtát bárki művelheti. Mi kell hozzá? Elszántság és futócipő. A látássérült embereknek természetesen szüksége van a segítőre is, akik irányításával a sportoló biztonságosan mozoghat a futópályán, az utcán, esetleg erdei utakon, stb. A segítségnyújtásán túl megvalósul a közös sportolás élménye, valamint új ismeretségek és barátságok kötődnek.

*Kovács Judit*

## Judó EB Egerben

2013. december 4-7. között judó Európa bajnokságot rendeztek Eger városában. A versenyzők az Eger Park Hotelben laktak, a küzdelmek pedig a közeli sportcsarnokban zajlottak.

Végh Tibor sajnálatos térsérülése és kiválása után Burányi Flóra (57 kg), Szabó Nikolett (70 kg) és Vincze Gábor (81 kg) képviselték a magyar színeket a Kontinensversenyen.

### Három induló, három magyar érem

A mieink december 4-én, csütörtök léptek tatamira. Mindenki eredményesen szerepelt, három bronzérmét szereztek meg versenyzőink.

A kétszeres világ- és Európa-bajnok, kétszeres paralimpiai bronzérmes Sza-

bó Nikolett súlycsoportjában öten indultak, ezért körmérkőzést rendeztek. A magyar sportoló három győzelemmel és egy vereséggel zárt, azonban a körbeverések miatt ez az eredmény sor is a harmadik helyhez volt elég. A magyar versenyző legyőzte a háromszoros paralimpiai bajnokot is, aki még a dobogóra sem ért oda.

"Nem vagyok boldog a bronzérem miatt, aranyat akartam nyerni, és az sem vigasztal, hogy a győztessel azonos mérleggel zártam - mondta a verseny után Szabó Nikolett. - Igaz, hogy a vesztes mérkőzésemet meg kellett állítani egy rövid időre a szájsérülésem miatt, igaz, hogy tegnap kaptam egy vírusos fertőzést, de ezekre nem lehet hivatkozni, mert nem befolyásolták a teljesítményem. Az összes meccsemet meg kellett volna nyernem, ez sajnos nem sikerült."

Burányi Flóra először indult komoly nemzetközi versenyen az új súlycsoportjában.

"Nem ismertem a mezőnyt, én is kíváncsi voltam, mire leszek képes - értékelt Burányi Flóra. - Nagyon boldog vagyok, és borzasztóan elfáradtam. Ez az első éremem felnőtt világversenyen, óriási élmény volt a hazai közönség előtt versenyezni, és örülök neki, hogy jó döntésnek bizonyult a súlycsoportváltás."

Vincze Gábor a délelőtti csatározások során az elődöntőt bordasérülése miatt feladta paralimpiai bajnok ukrán ellenfelével szemben. Mégis a délutáni helyosztón fantasztikus teljesítménnyel, 36 másodperccel a vége előtt

iponnal múlta felül azeri ellenfelét.

"Az ukrán ellen hiába vezettem a mérkőzés beszüntetésekor, megvert volna, mert jobb nálam - mondta Vincze Gábor. - A bordám az Eb előtt is fájt, és pont a fájós részre esett rá az ellenfelem, ezért nem tudtam folytatni a mérkőzést. Harmincnyolc éves vagyok, azért jöttem Egerbe, hogy érmet szerezzek, 2006 óta nem álltam dobogón, nem akartam úgy abbahagyni, hogy nincs éremem. Ez a verseny viszont akkora élményt nyújtott, hogy egyelőre későbbre halasztom a visszavonulást. A délelőtti sérülésem után eszembe sem jutott visszalépni, szereztem én már világbajnoki bronzot felkötött karral is, hozzá vagyok szokva a rendkívüli helyzetekhez."

"Nagyon elégedett vagyok a mieink szereplésével, mindhárman kitettek magukért - mondta

Bíró Norbert, a válogatott szakvezetője. - Niki rendkívül balszerencsés volt, Burányi Flóra súlycsoportot váltott, nem tudtuk, mire számítsunk, ez az első érme felnőtt világversenyen. Vincze Gabi az elődöntőt bordasérülése miatt adta fel, a bronzmeccsen is nagyon komoly fájdalmai voltak, ezért különösen értékes a harmadik helye."

## Tizedikek lettünk az éremtáblázaton

Az Eb-n huszonhárom országból 150 sportoló mérte össze tudását, korábban soha ennyien nem indultak látássérült

judo kontinensbajnokságon. Arra sem volt eddig példa, hogy tizenkét ország sportolói szerezzenek érmet az Eb-n. Meglepetésekben sem volt hiány, az egyik legnagyobb éppen Szabó Nikolett súlycsoportjában született, ahol az elmúlt három paralimpia aranyérmese, a spanyol Carmen Herrera még érmet sem tudott szerezni. A mieink az előzetes várakozást (egy érmet, egy pontszerző hely) messze túlszárnyalták, mindhárom versenyzőnk - Burányi Flóra (57 kg), Szabó Nikolett (70 kg), Vincze Gábor (81 kg) - a harmadik helyen végzett.

Az éremtáblázat élén Oroszország végzett - 4 arany, 6 ezüst, 5 bronz -, megelőzve Ukrajnát (3 arany, 3 ezüst, 4 bronz) és Azerbajdzsánt (3 arany, 1 ezüst, 2 bronz).

## Bíró Norbert: a mieink kitettek magukért

Bíró Norbert minden szempontból nagyon elégedett az egri judo Európa-bajnokság tapasztalataival.

- A magyar válogatott szakvezetőjeként az Eb előtti sajtótájékoztatón egy érmet és egy pontszerző helyet várt a mieinktől, de nem árulta el, kinek kell érmet szerezni, és kinek pontszerző helyen végezni. Miután lett három bronzunk, ennek talán nincs is akkora jelentősége, de most már el lehet mondani, hogy kikre gondolt?

- Az érmet Szabó Nikitől vártam - mondta a szakember. - Kétszeres világ- és kétszeres Európa-bajnok, par-

alimpiákon is szerzett két bronzot. Azért nem mondtam nevet az Eb előtt, mert nem akartam ezzel plusz terhet rakni Niki vállára. Burányi Flóra és Vincze Gabi esetében nem tudtam, hogy mi várható tőlük, bíztam benne, hogy egyiküknek sikerül pontszerzőként zárni. Az, hogy mindketten bronzérmesek lettek, minden előzetes várakozásomat felülmúlta.

- Szabó Nikolett csalódottan értékelte teljesítményét, el volt keseredve a harmadik hely miatt.

- Megértem őt, nem könnyű feldolgozni, hogy az ember legyőzi a háromszoros paralimpiai bajnokot, három mérkőzést megnyer, egyet elveszít, ugyanolyan a mérlege, mint az első helyezettnek, mégis csak harmadik lesz. Ilyen a sport, ez is előfordulhat. A debreceni Eb-n 2009-ben ugyanilyen körbeverés volt az első három helyen, akkor Nikié lett az aranyérem. A teljesítményéért, hozzáállásáért csak dicséret jár, Niki változatlanul súlycsoportjának egyik meghatározó alakja, aki még sok örömet fog okozni a neki szurkolóknak.

- Burányi Flóra esetében jó döntésnek bizonyult a súlycsoportváltás.

- Így van, persze ezt előre nem lehetett tudni. Nem ismertük a mezőnyt, az ellenfeleket, nem tudtuk mire számíthatunk, ezért volt nehéz Flóra esetében konkrét célt kitűzni. Nagyon éretten, jól versenyzett, az elődöntő egyes szakaszaiba egy kicsit "belealudt", de a bronzmeccsen tigrisként harcolt, nagyon keményen megdolgozott a harmadik helyért.

- Vincze Gábor korábban a visszavonulást fontolgatta, 38 évesen élete első hazai világversenyén lett dobogós.

- Az ő esetében rengeteget számított az évek alatt megszerzett óriási rutinja. Gabi pár hete az edzésen bordasérülést szenvedett, ez azonban az első két mérkőzésén nem látszott. Volt egy kis szerencséje is a sorsolásnál, mert a könnyebb ágra került, ha kikap, a vigaszágról nagyon nehéz lett volna odaérni a dobogóra. Az elődöntőben az ukránok paralimpiai bajnoka véletlenül ráesett Gabi bordájára, ezért fel kellett adnia ezt a mérkőzést. A bronzmeccsen iszonyú fájdalommal küzdve vállalta a szereplést, és rutinjának köszönhetően, nagyon taktikusan küzdve, 36 másodperccel a vége előtt iponnal győzött. A csapatból mindenki kitett magáért.

- Ez igaz Önre is, hiszen nem csupán a válogatott szakvezetője, hanem a szervezőbizottságnak is elnöke, amely beugróként, két hónap alatt készítette elő minden idők legnagyobb judo Európa-bajnokságát. És akkor a harmadik, szintén fontos feladatáról, a Látásérültek Nemzetközi Sportszövetségén (IBSA) belül a judo sportág nemzetközi irányításáról nem is beszéltünk.

- Nagyon komoly munka van mögöttünk, a sikeres lebonyolítás nem valósult volna meg, ha nincs tökéletes összhang a szervezésben részt vevő Magyar Paralimpiai Bizottság és Magyar Judo Szövetség között. Összesen 23 országból 150 versenyző vett részt az Eb-n, ami rekord a sportág történetében. Szerencsére csak pozitív visszajelzéseket kaptunk, magasra tettük a mércét

az utánunk következő házigazdáknak, és természetesen magunknak is.

- Ilyen sikeres rendezés után nem merült fel egy pályázat benyújtása világbajnokság rendezésére?

- Hivatalosan az a válaszom, hogy nem, de azért már beszélgettünk erről a lehetőségről is.

## Főbírói dicséret, hibátlan rendezés

Angelika Wilhelm, az egri judo Eb főbírója szerint hibátlan munkát végeztek a szervezők. A Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) hivatalos honlapjának adott interjújában a német vezető elmondta, hivatalos beszámolójában csak pozitív tapasztalatokról fog beszámolni.

- Alig két hónapjuk volt a szervezőknek beugróként előkészíteni és lebonyolítani az Európa-bajnokságot. Milyenek értékeli a munkájukat?

- Tökéletes munkát végeztek. Bevalom, voltak aggályaim, mert azt gondoltam, két hónap alatt nem lehet a sportág történetének legnagyobb létszámú Európa-bajnokságát megfelelően előkészíteni. Azonban nagyon hamar megnyugodtam.

- Mikor?

- Amikor a repülőgépem leszállt Budapesten, és láttam, milyen profi módon előkészítették a csapatok szállítását. Amikor Egerben öt perc alatt megkaptam az akkreditációs kártyát, és a többi résztvevő is hasonló tapasztalatokról számolt be, már biztos voltam

benne, hogy nagy baj nem lehet.

- Ennyire fontos a nyugodt megérkezés?

- Szerintem ez a legfontosabb. Sok versenyen dolgoztam már, és átéltem egészen különleges helyzeteket. Vártam már repülőgépen órákat az engem szállító járműre, volt olyan, hogy a szálloda halljában a bőröndjeiken aludtak a fáradt versenyzők, mert órákat vártak arra, hogy bejussanak a szobáikba. Egerben minden tökéletesen működött, látszott, hogy profi csapat végzi a munkáját, amelynek tagjai nem most kezdték el ilyen eseményeket szervezni.

- Ezt honnan lehetett látni?

- A szemek nagyon árulkodóak voltak. Nem lehetett bennük ijedtséget látni, és ez mindenkit megnyugtatott. A csapatok is arról számoltak be, hogy bármit kértek, mindent sikerült gyorsan és eredményesen megoldani. Többször előfordult sajnos, hogy a csapatok vezetői szünet nélkül panaszkodtak a főbírónál, ezúttal csak dicséreteket hallottam. A Hotel EgerParknak is csak köszönetet tudok mondani, mindenki nagyon segítőkész és kedves volt.

- Pedig Bíró Norbertnek ez volt az első versenye, amelyen az IBSA judo vezetőjeként és a szervezőbizottság elnökeként vett részt.

- Ebből semmit sem lehetett észrevenni. Egyébként nekem is ez volt az első Európa-bajnokságom, ahol főbíróként vettem részt, de a szervezőknek köszönhetően ez volt az egyik legnyugodtabb versenyem. Norbert egyébként ezzel a tökéletes munkával nehéz helyzetbe hozta magát, mostantól ezt a

színvonalat mindig elvárjuk tőle, de gondolom, ezt nem bánja.

- Milyen volt a mérkőzések színvonala?

- Sok kiegyenlített mérkőzést láttunk, születtek meglepetések és nagyon örültem neki, hogy a 23 résztvevő országból tizenkettőnek a versenyzői szereztek érmet, ez nagyon jót tesz a sportágnak. Ezen kívül kellemes meglepetés volt, hogy két-három televíziós kamerát is láttam a csarnokban, a média érdeklődése külön öröm számunkra, hiszen így tudjuk minél több emberhez eljuttatni az eredményeket.

- Ez azt jelenti, hogy arra biztatja a szervezőket, rendezzenek még több judoversenyt?

- Mindenképpen. Az egri tapasztalataim alapján kijelenthetem, ez a szervezőgárda nagyobb verseny, akár egy világbajnokság megrendezésére is tökéletesen alkalmas.

## Mindenkinek jár a köszönet

A példás összefogásnak és valamenynyire érintett áldozatos munkájának köszönhetően sikerült a résztvevők létszámát tekintve minden idők legnagyobb és legjobban szervezett judo Európa-bajnokságát megrendezni Egerben, amelynek előkészítésére a brit házigazdák visszalépése után alig két hónap állt rendelkezésére a Magyar Paralimpiai Bizottságnak és a Magyar Judo Szövetségnek.

Gömöri Zsolt, az MPB és Tóth László

ló, a Judoszövetség elnökének irányításával korábban nem látott összefogással sikerült megfelelni a hatalmas kihívásnak. Az egri Eb-n három új területen mutatkozott be a 2004-es athéni paralimpia bronzérmese, Bíró Norbert: a Látássérültek Nemzetközi Sportszövetségének (IBSA) judoért felelős nemzetközi vezetőjeként, a szervezőbizottság elnökeként és a magyar válogatott szakvezetőjeként is kiváló munkát végzett. A sikeres szervezésben a példás összefogás mellett óriási szerepe volt Tardos Jánosnak, aki a 2009-es debreceni judo Eb-nek volt a főszervezője, és akkori tapasztalatait, illetve a sportágban szerzett több évtizedes jó kapcsolatait felhasználva döntő eredményeket szerzett a tökéletes előkészítésben és zökkenőmentes lebonyolításban.

A résztvevők zökkenőmentes érkezésének és elutazásának koordinálásában, az eredményhirdetések zavartalan lebonyolításában elévülhetetlen érdemeket szereztek az MPB munkatársai, Kovács Brigitta, Tóth Veronika és Szabó Kristóf. Ugyanígy jár a köszönet Eger városának, amely rendelkezésre bocsátotta a Körcsarnokot, a Hotel EgerParknak, amely ismét tökéletes kiszolgálást biztosított az Eb vendégeinek, és a helyi, illetve országos médiumoknak, melyek tudósításaikkal hozzájárultak ahhoz, hogy a sportszerető közvéleményhez is eljussanak a hírek az Eb-ről és a szenzációs magyar eredményekről.

*www.hparalimpia.hu*

## Ne vessünk együtt

### Kocsitolvaj

- Papa! Papa! - kiabál a fiú a kertből.
- Most lopták el a kocsinkat!
- Láttad, ki vitte el?
- Igen!
- Felismernéd?
- Nem, de felírtam a kocsi rendszámát.

\*

### Rendőr a mosógépben

- Tudod mit kapsz, mikor a rendőrt kiveszed a mosógépből?
- ???
- Tiszta hülyét.

\*

### Break-elő gyerek

- Két anyuka beszélget:
- Te, milyen jól break-el a fiad.
- Nem break-el, csak a tolószékét keresi...

\*

### Sírkő

- Két hulla sétál a temetőben, az egyik sírkövet cipel a hátán. Megkérdezi a másik:
- Minek cipeled azt a sírkövet?
- Á, manapság az ember már nem sétálhat az iratai nélkül.