

# Sífutó – Biatlon Hírmondó



Kiadja - térítésmentesen, elektronikus formában - a Magyar Sí Szövetség Sífutó és Biatlon szakága  
Szerkesztő Bizottság: Földi László, Gál Ágota, Büki Gábor \* E-Mail: sibihirmondo@citromail.hu

## Földi László: Obeliszk

Égbenyúló obeliszkként -  
Félt álmat kísérve,  
Lengi be a város egét -  
Milliók lánglelke.  
Egy vibráló eszménykép -  
Örömrészege,de,  
Itt a lábiszánkok földjén -  
Hajnalban derengne.

Fel-felszáll, jajong villámként -  
Baját kismizve,  
Holdját bárhog is perelnéd -  
Az öröm a műfaj erre.  
Nem úgy, piciny gondolatként -  
Barátként átölelve,  
Múló idő emlékképén -  
Lábitónkra kötve.

Büszke magyarként vagyok -  
Zsákolom a derűt,  
Élményért két bút adok -  
Pár szentesült betűn.  
Nem farvizen csurranam én -  
Vakítón-bódítón,  
Méternyi havat aratnék -  
Bő hóban, nótaszón.

Szélfúttá könnyet szárítok -  
Kísért a jövő még,  
Sóhaj-légypiszkot ámulok -  
Nyelvlógató regén.  
Szemünk gyönyöre lelkesül -  
Szívünket valaki,  
Míg szűrt álunk beteljesül -  
Lényünkre melengi.

Obeliszket szült az égre -  
És szórja szerteszt  
Lillehammer hajnalfénye -  
Csapongó életét.  
Távol, messze békét sir -  
Nem félne kis lángja,  
Sarajevóra szórna fényét -  
Kezembem egy picinyke lámpa.

Lillehammer. 1994. február 14.



ÉVES

## Hó \*\*\* Pályázati eredmények

### A zsűri tagjai:

Laki Anna \* író-költő – a Fulleextra Irodalmi és Művészeti portál tulajdonosa, Hepp Béla költő,  
Földi László \* író, költő

**Gyermekrajz:** I. Varga Dominka \* Igazgyöngy AMI

II. Balogh Lili \* Igazgyöngy AMI

III. Brestyánszki Réka \* Salgótarján

**Irodalom:** I. Ligeti Éva \* Szolnok

II. Takács Zsolt \*

III. Cseke Edina \*

**Gyermek irodalom:** I. Szűcs Boglárka \*

**Fotó:** I. Mrakics Nikolett \* II. Bakos László \*

Köszönjük a sok szép művet, gratulálunk a díjazottaknak  
Földi László (Lacba)

\*\*\* részletes eredmények a mellékletben \*\*\* a díjak a Magyar Sí Szövetségben átvehetők hétköznapi 9-16-ig \*\*\*  
(1146 Budapest Istvánmezei út 1-3. Telefon: +36 1 460-6893) – kérjük előzetesen érdeklődjön telefonon)

\* Az irodalmi és rajz gyermekgyőztes művek itt láthatók, olvashatók \* az okleveleket E-mail küldjük.

Varga Dominka  
Igazgyöngy AMI  
Berettyóújfalu



## Szűcs Boglárka: Hó

Esik a hó, esik a hó,  
Siklik mellettem egy szánkó.  
Gyermek nevetése hallik,  
Messze egy hócsata zajlik,

Óriás hóember épül,  
Messziségben kalács készül,  
A tó befagyott, s zajosan  
Korcsolyáznak rajta sokan.

Őzek futnak a távolban,  
Lábnymuk mása a hóban.  
Csak is előre rohannak,  
Egy kerek erdőbe futnak,

Az erdőben él egy farkas,  
A bundája igen havas.  
Egy nagy fenyőfa mellett áll,  
Fülel egy kis őzek után.

A városra sötét borul,  
Minden gyerek haza vonul.  
Egy szeretet teli házban,  
A család a nagszobában.

A gyerekek hazatértek,  
De mostanra tiszták, szépek,  
Elmesélik kalandjukat,  
Anyu-apu nagyot mulat.

S odakint még esik a hó,  
Mindez nem egy illúzió.

## Eseménynaptár 2013. október-november - december

11.30-12.01 Galyai közösségi munka \*\*\* 12. 03. Edzőbizottsági Gyöngyös  
12.14-21 és 12.27-31 Sífutó-BiatlonUP Edzőtábor Ramsau \* Osrblie (Galyatető)  
A hóviszonyok függvényében a Panoráma SE minden vasárnap Sífutó versenyt rendez Galyatetőn – Rajt. 11.00-kor \*\*\* A versenynaptár a mellékletben \*\*\*

## Következő számunkból:

Pályázatunkból\* Testvérek sorozat \* \* nemzetközi kitekintés \* Szocsi 2014 \* Fotók a Magyar Sí Szövetség 100 évéből \* Eredmények, szemelvények, képek\*

## A három Gyallai testvér \* A család kb. 12 éve költözött Gyöngyösre, Somával és Mátéval, a legkisebb



Bercel már itt született. Az új élettér kiválasztásban mindenképpen szerepet játszott a hegy közelsége, és plusz pontot jelentett Galyatető elérhetősége. A gyerekek születésüktől fogva fertőződtek a különféle szabadtéri sportokkal. Néhány évesen már tájfutó versenyeken indultak, majd jöttek a többi terepversenyek (duatlon, triatlon, MTB) és kb. 6 éve a sífutás, sítájfutás, téli triatlon is kipróbálásra került.

Nehéz lenne választani, melyik gyerek szereti jobban a telet, a havat. Alig telik el néhány hónap a tél végén, már rendszeresen előjön beszélgetések közben a tél, a sífutás.

A sífutást elég gyorsan megkedvelték mindhárman, így télen bármikor szívesen töltik szabadidejüket havon.

Az edzéseknek köszönhetően az eredmények is kezdtek jönni. Mindenképpen meg kell említenem Szabó Andrást, aki sokat segített a szabadtéri sportokkal történő fertőzésben, és Farkas Lacit (Susi), akinek a sífutó és rolleres technika csiszolásában vannak elévülhetetlen érdemei.



Mi a folyamatos versenyzésnek vagyunk a hívei. Egész évben keressük a lehetőségeket, a hozzánk közelálló sportágakban. Ennek köszönhető a táblázatban összegzett 2008 óta elért eredmények.

<b>Gyallai Máté</b>	1.hely	2.hely	3.hely
<i>Országos Diákolimpiák</i>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
<i>Országos Bajnokságok</i>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

<b>Gyallai Soma</b>	1.hely	2.hely	3.hely
<i>Országos Diákolimpiák</i>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<i>Országos Bajnokságok</i>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

Kiemelhetném még a városi futásokat, ahol évek óta dobogón vannak, a mezei futó diákolimpiát Soma 32., Máté 7. helyezését, atlétika 600m diákolimpián Máté 4.helyét 1.37.55-ös idő-



vel. A triatlonban elért eredményeket, Soma tereptriatlon OB-n elért abszolút 6. helyét, néhány percre az EB-n, VB-n indulóktól, korosztályos helyezettektől. A kerékpár mind országúti, mind terep formája kedvelt, és sikeres. Máté tavaly az MTB Top-Maraton sorozatban ért el összetett 3. helyezést.

Ezzel a változatos, sokféle sportágat magába foglaló egész éves programmal, igyekszünk magas szintű, de mégsem unalmas munkát végezni. Természetesen ezt a sokszínűséget már egyre kevésbé lehet megőrizni, de szerintünk ezekben a sportágban elvégzett munka, elért eredmény segít a többi elérésében, minden

sportág egyben felkészülés a másokra. Reméljük, hogy a 2013-14-es téli szezonban is sikerül a lehetőségeket kihasználni magasan szintű edzőmunkát végezni és ezt a versenyeken is bizonyítani.

Sport az életünk, a sport határozza meg minden napjainkat. ---

Gyallai János

**Síző tízparancsolat: 1. Dolgozz, edzz és keveset dumálj! 2. Tudd, az eredményben nincsen: ha... 3. Tiszteld sporttársaidat, vezetőidet, szüleid - mint amennyire önmagad! 4. Az edzőnek mindig igaza van. 5. Sosem késs, és ne hazudj! 6. Ne kéregezz, ha adnak köszönd! 7. Sosem bánts meg másokat! 8. Köszönj! 9. A hó mindenkinek egyforma. 10. Ha rohadtul elegend van – számolj ötig (tudod ezért van az öt bukó is) \* \* \* \* \* írta: V.Surhov USSR**



## A Sífutó-Biatlon Hírmondó sorozata a Szocsi Olimpia előkészületeiről, a kiküldetésre esélyes versenyzőink felkészülésüinkről, versenyekről

### November \* elkezdődik a hajrá

az olimpiai kvótáért: Versenyzőink júliusig az egyéni felkészülési programjuk szerint készültek. „Augusztus óta gyakorlatilag együtt készült a sífutó és biatlon olimpiai keret, csak a specifikus lövészeti edzések során vált ketté a csapat. Az edzésprogramban az általános állóképességen túl a speciális állóképességi mutatók fejlesztése, illetve a sífutáshoz szükséges izmok specifikus erejének fejlesztése volt elsősorban a kitűzött cél.

Ennek megvalósításához változatosan felépített sírolleres, sífutó (Dachstein - havas gleccseren, 2700 méteren) és erősítő munka szerepelt a programban. Naponta két edzésük volt, és több alkalommal tesztversenyen mérték le az aktuális felkészültségi szintjüket. A lövészeti munka felépítése sajnos nem sikerült a tervezettek szerint, elsősorban lőszer mennyiségi problémák miatt.” - írja a szövetségi honlapon Bereczki Brigitta kerettedző. \*\*\*

November vége. Eljött az első megméréstés, s bizony ott bújjuk az eredményekben az a bizonyos lőszerhiánnyal kényszer-ötözőtt lő-edzési hiány. A 17-25% közötti elmaradásunk a győztes idejéhez (már nem az első 3 helyezett átlagához számolják) talán elfogadható a lehetőségekhez viszonyítva, ám a lőeredmény = „haj”. Orkán ide, vihar oda – persze ez is közrejátszik – de a többieknek is. Tófalvi Évi-nek is, aki az első nap hibátlan lövéssel 3. lett a nők versenyében. Régi ismeretségünk alapján most – képzeletben - megropogtatom az erdélyi „lányunkat”, és mindannyiunk nevében gratulálunk a szép eredményhez. Ám, ne bántsuk a mieinket sem, hanem inkább szurkoljunk nekik, lesz jobb:

### **Hajrá Fiúk, Hajrá Emőke!**

**No, és Hajrá sífutók! \*\*\* Szabó Milán, Kónya Ádám, Papp Ildikó, Szabó Ágnes és a többi sífutó programja is beindul.**

**Hétvégén ők is elkezdik (írja a Nógrád megyei Hírlap):**

A szezon első kvalifikációs versenyét az olaszországi Santa Caterinában rendezik meg, 1800 méter feletti magasságban Papp Ildikó és társai öt kilométer klasszikus stílusú versenyen bizonyíthatják: miként sikerült a nyári-őszi felkészülés

\* *Nem kell oldalhallással kezelni a cikk íróját, hiszen természetes lokálpatriotizmussal szól Ildikóról, aki igen kemény felkészülésen van túl, és a Északi Szakág legutóbbi ülésén egyhangúlag szavazta meg az „A”-keretbe kerülését.*



### **IBU Kupa I. \* Idre (SWE)**

**Férfi sprint:** 1. LAPSHIN Timofey RUS 24:01.9 (0) >>>  
123. Gombos Károly HUN 29:36,7 (6) \* **22,7%**  
127. Muskatal István HUN 30:12,9 (2) \* **25,2%**

#### **Női sprint:**

1. NOWAKOWSKA-Z. Weronika POL 21:05,0 (0)  
3. Tófalvi Éva ROM 21:46,3 (0)  
92. Szócs Emőke HUN 25:54,2 (5) \* **20,3%**

**Férfi sprint2:** 1. MAKOEVEV Andrei RUS 26:39.8 (2) >>>

115. Gombos Károly HUN 32:27,5 (7) \* **21,6%**  
118. Muskatal István HUN 33:01,6 (6) \* **23,8%**

**Női sprint2:** 1. NAZAROVA Valentina RUS 23:06,1 (1)

75. Szócs Emőke HUN 27:50,3 (7) \* **17,1%**

\*\*\*\* **A csapat tovább utazott Norvégiába a második IBU Kupára – Beitostolenbe**

### **Régi olimpiák eredmények, képek:**

\*\*\* 1952-ben az Osloban megrendezett téli olimpián 4 sízó képviselte hazánkat, 50 km-es sífutásban Sajgó Pál 27., Berecz Ignác 31. \*\*\*



Az oslói Olimpia megnyitóján a magyar zászló

1960 Squaw Valleyban (USA) tisztes eredményt értek el versenyzőink, Bartha Magdolna 10 km-es sífutásban 23. Sajgó Pál az elsőként megrendezett biathlon versenyen 26. 15 km-es sífutásban 34.



Sajgó Pali bácsi köszöntése 90. születésnapján

**Neked is vannak régi képeid, dokumentumaid, relikviáid? Ne habozz! Írj, küldd el E-mail.**