

ZÖLD FEHÉ

ISAEAL DA SILVA BARBOSA

Bohém kedvenc

ÉLETMÓD ÉS
SPORTKULTÚRA
MAGAZIN
2020. FEBRUÁR



EZ A KÉT SZÍN
MINDEN MÁSNAÁL
TÖBBET ÉR

WWW.FRADI.HU

12.

2019-BEN
TAROLT
A FRADI
PÓLÓBAN IS

50.

A SPRINGEREK
ÖRÖKSÉGE ÉS
ÜZENETE

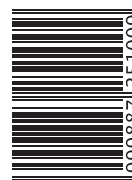
18.

KÉTHETES
SPANYOL
KIKÉPZÉS

74.

TÓTH
RICHÁRD
13+1

IX. ÉVFOLYAM
2. SZÁM
ÁRA: 395 Ft



5 999887 251009



Energiát adunk

TERET ADUNK A VÁLTOZTATÓKNAK

Nézz körül nyitott pozícióink között, és találd meg
a helyed abban a munkakörben, ami leginkább illik hozzád!

mvm.hu



FÉRFI VÍZILABDA

OB I

Február 1.: Tatabánya–FTC

Február 7.: FTC–PVSZ

Február 14.: FTC–Debrecen

Február 26.: Miskolc–FTC

Február 29.: FTC–Szolnok

BAJNOKOK LIGÁJA

Február 4.: FTC–OSC

Február 21.: Mladost Zagreb–FTC

FÉRFI LABDARÚGÁS

NB I

Február 1.: Kisvárda–FTC

Február 5.: FTC–Honvéd

Február 8.: Újpest–FTC

Február 15.: FTC–Fehérvár

Február 22.: Mezőkövesd–FTC

Február 29.: FTC–Debrecen

FÉRFI JÉGKORONG

ERSTE LIGA,

KÖZÉPSZAKASZ, FELSŐHÁZ

Február 1.: FTC–Brassó

Február 12.: Dunaújváros–FTC

Február 15.: FTC–Dunaújváros

Február 17.: Debrecen–FTC

Február 19.: FTC–Debrecen

FÉRFI KÉZILABDA

NB I

Február 1.: FTC–Komló

Február 8.: FTC–Vác

Február 18.:

Tatabánya–FTC

Február 29.:

FTC–Mezőkövesd

FÉRFI FUTSAL

NB I

Február 11.: Veszprém–FTC

NŐI KÉZILABDA

BAJNOKOK LIGÁJA,

KÖZÉPDÖNTŐ

Február 2.: Esbjerg–FTC

Február 8.: FTC–Rosztov–Don

Február 21.: CSM Bucuresti–FTC

NB I

Február 14.: Dunaújváros–FTC

Február 18.: FTC–Siófok



2020.
FEBRUÁR

FRAZI ZÖLD & FEHÉR

A következő
ZÖLD & FEHÉR
magazin 2020.
február 28-án
jelenik meg!

18



62



6 Hírek házon belül

8 Exkluzív hírek
testközelből

12 Miénk Az év csapata
és Az év edzője díj

14 Én Fradim



34

16 Bánhidya András
története

18 Kéthetes
spanyol kiképzés

22 Játsszuk le, tesó!

24 Aranyév után:
Kubátov Gábor éértékelője

28 Bohém brazil
közönségkedvenc

34 Fradi. Élmény.
Program

36 Jelentősen javultak
az eredmények

39 Kerek születésnapos
bajnokok

44 Kapitányok és
jobbszélsők

46 Kalandra fel

10 52



48 Az aranyév nagy szelete

50 A Springerek öröksége

52 Arany a kapuban

58 Vendégtoll: Szentesi Zöldi László

60 A hónap fotója

66 Észak vodkagőzös Velencéje

70 Az Anfield bevétele

72 Nem gyerekjáték

74 13+1 kérdés Tóth Richárdhoz

SOHASEM MARADSZ EGYEDÜL

Klubunk elnökének szilveszteri évértékelőjében a zárógondolatok nagyon mély hatással voltak rám. S nemcsak azért, mert magam ugyanígy gondolkodom, hanem mert a jövőre nézve fontos üzenetet fogalmazott meg. Kubatov Gábor ugyanis az aranyév zárásaként a következőket mondta: „Az Európa-liga-meccseket nézve még egy fontos dologra rájöttem, amikor volt egy kis időm nézni a lelátón az embereket. Vajon hány magányos embernek váltunk a társaivá, akiknek csak a meccs jelenti a boldogságot az életükben? Vajon hány olyan embernek volt egyébként sikertelen az éve? Itt velünk sikeresek lettek! Hány olyan boldogtalan volt, akinek boldogságot adtunk? Mert a meccs végén rendre elhangzik egy mondat: Győztünk! Nem a csapat nyert, nem az edző, nem a játékos, aki gólt lőtt: mi győztünk!”

Évek óta magam is figyelem, hiszen általában jóval a kezdés előtt ott vagyok a stadionban, amint kis szatyrokkal, kézitáskával s persze sállal és zászlóval milyen sokan érkeznek egyedül már órákkal korábban a mérkőzésre. A lefűjást követően pedig milyen sokan álldogálnak még a helyükön, köszöntik, ünneplik a játékosokat, s valahol nyilván önmagukat, a társaságot, a közösséget is, ahová tartoznak. A Fradihoz. Ezeknek az embereknek lételemük a klub, a meccsek során nem érzik a magányosságot, az ürességet, az elszigeteltséget. Mert a közösségben, a közös szurkolásban feloldódnak, fontosnak érzik magukat. S fontosak is. Mert mindenki számít. Mert mindenkihez lehaladjunk, bajba került egykori játékoshoz, szurkolóhoz, ismerőshöz és ismeretlenhez, elvégre erre kötelez minket a szellemiség, amit a régi nagytól, a klasszikus fradistától kaptunk.

Aki nem így érez, az fontosabbnak tartja magát a klubnál, a közösségnél. Sajnos ilyeneket is ismerek. Nekik majd a lelkiismeretükkel kell elszámolniuk, s meglehet, még a „döntetlennek” is örülnek majd a végelszámolásnál, hiszen soha senki nem lett volna több percmemberkénél a klub tradíciója, ereje és méltósága nélkül. A legendás fradisták, többek közt a feledhetetlen Sárosi György, vagy az óév utolsó napjaiban közülünk csendben távozó, sokunk által a Ferencváros pátriárkájának, élő lelkiismeretének is nevezett Springer Miklós bácsi is e szerint élt és gondolkodott. Talán ezért találkozunk ritkán magányos fradistával, hiszen ránk is érvényes a Liverpool FC indulójának címe: „You'll Never Walk Alone”, azaz Sohasem maradsz egyedül.

Bánki József

GYORS

AZ ÉV FRADI-PILLANATA

Klubunk honlapján, a Fradi.hu-n szavazást indítottunk, melyik volt 2019 Fradi-pillanata. A 2018-ban hagyományteremtő céllal elindított kezdeményezés második voksolásán rendkívül szoros csata zajlott, állandóan változott az első helyen álló esemény. A beérkezett szavazatok alapján januárban pedig eldőlt, hogy a futballmérkőzéseken bemutatott koreográfiák nyertek, csupán néhány szavazattal megelőzve a második helyezettet.

AZ ÉV TRIATLONOSAI

A Magyar Triatlonszövetség ismét díjazta az elmúlt év legjobb versenyzőit. Négy kategóriában is az FTC-ből kerültek ki a legjobbak. Berekmérő Levente lett az év legjobb U23-as versenyzője, Lévy Petra az év parasportholója díjat érdemelte ki, a veteránok között Jánosi György végzett az élen, az egyesületi rangsorban is a Fradi győzött, míg Litavec Anna életműdíjat kapott. Rajtuk kívül az utánpótlásban a második, az amatőrök között pedig a harmadik legjobb lett az FTC, illetve több felnőtt és korosztályos versenyzőnk is elismerésben részesült.



VARGA ROLI: LÁNYKÉRÉS ÉS SZTÁRFOTÓ

Aktívan telt az év végi pihenés Varga Roland számára. Labdarúgónk ugyanis megkérte párja, Koleda Petra kezét, majd az Instagram-oldalán csak ennyit írt a válasszal kapcsolatban: *Naná, hogy igen!* Varga Roland aztán Dubajban először jó barátjával, Dzsudzsák Balázzsal állt össze egy közös képre, majd Didier Drogbával töltött fel közös fotót az Instára, legendának nevezve a Chelsea korábbi sztárját.



10 ÉREM AZ ÚSZÓ OB-RÓL

Decemberben Kaposváron rendezték az úszók rövidpályás országos bajnokságát. A négynapos verseny első napján Mihályvári-Farkas Viktória 800 méteres női gyorsúszásban ezüst-, míg Verrasztó Dávid 200 méteres férfi pillangóúszásban bronzérmet szerzett. Európa-bajnok klasszisunk 1500 gyorson is remekelt, többek között a nyílt vízben 5 kilométeren világ- és Európa-bajnok Rasovszky Kristóf is maga mögé utasítva szerzett újabb bronzérmet. A rákövetkező két nap még további 2 bronzérmet szerzett 200 vegyesen és 200 méter mellúszásban, valamint egy bajnoki címet 400 méter vegyesen. Testvére, Verrasztó Evelyn pedig 100 méter gyorson lett aranyérmes. Fiatal tehetségünk, Mihályvári-Farkas Viktória 400 méter vegyesen bronz-, 1500 m gyorson pedig ezüstérmet hozott. Az utolsó érmet Szokol Szonja szállította 100 m pillangón.

EREDMÉNYES ÉVZÁRÁS

DECEMBER 18. ÉS 21. KÖZÖTT HAGYOMÁNYOSAN GYŐRBE RENDEZTÉK MEG XII+I. SCITEC GYŐR OPEN NEMZETKÖZI ÚSZÓVERSENYT, AMELYEN A FELNÖTTEK MELLETT TÖBB UTÁNPÓTLÁS-KOROSZTÁLY IS ELINDULT. A LEGJOBB EREDMÉNYT SZILÁGYI LILIÁNA ÉRTE EL, AKI 100 MÉTER PILLANGÓN ARANY-, 200 MÉTEREN PEDIG BRONZ-ÉRMES LETT. VERRASZTÓ EVELYN 200 MÉTER GYORSON, BÁTJJA, DÁVID PEDIG 1500 MÉTER GYORSON SZERZETT EZÜSTÉRMET, MÍG TÖRÖK DOMINIK MÁRK A JUNIOR 1-ES KOROSZTÁLYBAN, SZINTÉN 1500 MÉTER GYORSON LETT HARMADIK. AZ FTC ÖSSZESEN ÖT ÉREMMEL, KÖZTÜK EGY ARANNYAL, ILLETVE KÉT-KÉT EZÜSTTEL ÉS BRONZZAL ZÁRTA A GYŐRI NEMZETKÖZI VERSENYT.



GYÁSZOL A FRADI-CSALÁD

Életének 92. évében elhunyt dr. Springer Miklós, a Ferencvárosi Torna Club alapító elnökének, dr. Springer Ferencnek az unokája. Egész életében elszánt szurkolója volt a Ferencvárosnak, az 50-es években, a Kinizsi-korszakban kis híján lecsukták azért, mert Hajrá, Fradi!-t kiáltott. Természetesen jelen volt 1956-ban azon az összejöveteleken is, amikor kimondták a Ferencvárosi Torna Club újjáalakulását. Ekkor kapta vissza az egyesület a nevét és színeit is. Dr. Springer Miklós tagja volt a Ferencvárosi Torna Club elnökségének, valamint alapító tagja volt az FTC Baráti Körnek, amelynek Rudas Ferenc 2016-os halála után elnöke, majd tiszteletbeli elnöke lett. Springer Miklósnak az FTC volt az élete, a mindene. Az FTC dr. Springer Miklóst saját halottjának tekinti. Nyugodjék békében, Miki bácsi! Sosem feledjük!

BRAVÚROS BRONZ

A Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnokban december második felében megrendezett vívó országos bajnokságon az FTC-t a törözők között mindkét nemnél két-két csapat képviselte. A legjobb eredményt a Szemes Gergő, Madura Máté, Horváth Soma, Széki Bence összeállítású, első számú fiatal férfi együttesünk érte el a harmadik hellyel. Az FTC a bronzmérkőzésen a harmadik asszó után hattusos hátrányban volt, de Horváth Soma a válogatott Liszcai Tamást ragyogó vívással 6:2-re legyőzte, így már csak két tus volt a különbség. Szemes Gergő 5:1-es sikerével már a Fradi vezetett, egészen az utolsó előtti párig, amikor Liszcai visszavágott és Madura Mátét 8:5-re legyőzve 35:34-re már a Honvéd volt előnyben. Ekkor jött tehetségünk, Szemes Gergő, aki hihetetlen küzdelemmel és parádés asszóval 11:1-re verte Bellovicz Gábort, így az FTC 45:36-ra nyert és bronzérmes lett!



SZEMES GERGŐ TRIPLÁJA
BÁMULATOS HETEK ÁLLNAK IFJÚ TÖRÖZÖNK, SZEMES GERGŐ MÖGÖTT. A KADET KOROSZTÁLYÚ EURÓPAI KÖRVERSENY BUDAPESTI ÉS MÖDLINGI ÁLLOMÁSÁN, ILLETVE AZ OB-N SZERZETT ARANYÉRME UTÁN, MÁR AZ ÚJ ÉVBEN, HALLÉBEN MEGRENDEZETT KÖRVERSENYEN ÚJABB DIADALT ARATOTT. SZEMES GERGŐ EZZEL SOROZATBAN HARMADIK OLYAN EURÓPAI KÖRVERSENYÉT NYERTE MEG, AMELYEN TÖBB MINT 200 INDULÓ VOLT!

GYORS

ÚJ ÉVI ATLÉTIKAI ÉRMEK BÉCSBŐL

A hagyományos év eleji fedett pályás atlétikai versenyen Bécsben az FTC szakosztálya népes csapattal indult a felnőtt és az utánpótlás mezőnyben is. A legjobb eredményt középtávfutónk, Kazi Tamás érte el, aki 1:51.07-es idejével megnyerte a 800 métert. Többszörös magyar bajnok hármasugrónk, Galambos Tibor ezúttal távolugrásban szerepelt és csupán három centiméterrel maradt le az aranyéremről 729 cm-es ugrásával.

EGYÉNI CSÚCSOK

A gödöllői új évi atlétikai versenyen az ifjúsági korosztályú T. Kovács Adrienn 9,95 méterrel, új egyéni csúccsal megnyerte a hármasugrást. A serdülőknél Kratochwill Réka 60 méteren, míg az újonc Mohácsi Blanka 60 méter gáton lett ezüstérmes. A Dunakeszi viadalán is örülhettünk egy ferencvárosi aranyéremnek, ugyanis ifjúsági távolugrónk, Bazsó Levente 613 cm-es új egyéni csúccsal állhatott fel a dobogó legfelső fokára.



EXKLUZÍV HÍREK TESTKÖZELBŐL

SZÖVEG: BUDAI LÁSZLÓ

A FRADI KÖRNYÉKÉN sosincs megállás, így is van ez jól. Éppen ezért igen sűrűn alakult a december végi, január eleji időszak a klubnál, és a FradiMédiánál is. Ebben az időszakban mindig az a legizgalmasabb, milyen új játékosok öltöznek zöld-fehérbe. A bejelentésig természetesen minden szigorúan titkos, éppen ezért nagyon jó érzés, amikor végre aláírják a szerződést, publikálható a hír, a szurkolók ellephetik különböző médiafelületeinket. Így volt ez most Vécsei Bálint esetében is, akinek a szerződése ráadásul derült égből villámcsapásként érkezett, senki sem írt róla előzetesen. Ennek megfelelően rengetegen voltak kíváncsiak a részletekre, a cikkünkre közel 50 ezren kattintottak rá.

Hasonlóan nagy szenzáció volt Somália hazatérése is. Régi-új játékosunk Fradiba igazolását először egy sejtelmes videóban tettük közzé, akkor csak annyit mutattunk meg, hogy egy ismeretlen kéz a magasba emeli a Fradi háromcsillagos mezét. A drukkereink ebből megtudhatták, hamarosan bejelentés következik. Sorra jöttek a találgatások, vajon ki lehet az új fiú, mi pedig büszkén jelenthettük be, hogy Somália öltözött újra zöld-fehérbe. A január második nagy eseménye természetesen az edzőtáborozás volt, amelyről lapunkban négyoldalas, helyszíni riportot is olvashatnak. Testközelből szállítjuk tehát az exkluzív híreket szurkolóinknak. Terjedelmes írásunkból talán csak annyi maradt ki, hogy játékosaink az eddigiekénél is közvetlenebbek voltak, így a Fradi.hu-ra, a FradiMédia YouTube-csatornájára, a Fradi TV-be és természetesen a Zöld & Fehér magazinba is olyan exkluzív anyagokat készíthettünk, amelyekből labdarúgóink emberi oldaláról is sok minden kiderül.



ALAPÍTÓ: FERENCVÁROSI TORNA CLUB

FŐSZERKESZTŐ: Bánki József

OLVASÓSZERKESZTŐ: Novák Miklós

MŰVÉSZETI VEZETŐ: Fábián Gergely

MUNKATÁRS: Ballai Attila, Boldizsár Márton, Borsodi Attila, Budai László, Czégány Pál, Diószeghy Betti, Hatos Szabolcs, Juhász Bence, Kántor Barnabás, Kis Ferenc, Kovács Bence, Lakat T. Károly, Molnár Péter, N. Pál József, Schleinig Ádám, Szántay Balázs

FOTÓ: Békefi András, Csendes Krisztina, Németh Andrea, Micheller Szilvia, Molnár Ádám, Orlóci Zsuzsanna (Fotósarok), Tobak Csaba, Tumbász Hédi, Vincze József (FTC Múzeum)

KIADÓ: Marquard Media Magyarország Kft., Graphisoft Park, 1031 Bp., Záhony u. 7., 1300 Budapest, Pf. 278.

Telefon: 50-50-800. Fax: 50-50-805. www.marquardmedia.hu

ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓ: Óhidi Zsuzsanna zs.ohidi@marquardmedia.hu

PÉNZÜGYI IGAZGATÓ: Fenyővári Szilvia sz.fenyovari@marquardmedia.hu

OPERATÍV IGAZGATÓ: Pintér Klára k.pinter@marquardmedia.hu

PRODUKCIÓS IGAZGATÓ: Tompa Csilla cs.tompa@marquardmedia.hu

PORTFÓLIÓIGAZGATÓ: Pastylík Renáta r.pastylík@marquardmedia.hu

PROJEKTMENEDZSER: Nagy-Szita Mónika

TERVEZŐSZERKESZTŐ: Németh Mihály

LAPREFERENS: Szabó-Szondi Márta m.szabo-szondi@marquardmedia.hu

NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: Colorcom Media

NYOMDA: Ipress Center Central Europe Zrt., 2600 Vác, Nadas u. 8.

FELELŐS VEZETŐ: Borbás Gábor

TERJESZTÉS:

ÁRUSÍTÁSOS ÚTON TERJESZTI: Lapker Zrt.

ELŐFIZETÉSBEN TERJESZTI: Magyar Posta Zrt. 1089 Bp., Orczy tér 1.

ELŐFIZETÉS: www.elofizetesem.hu/zoldesfeher, zoldesfeher@fradi.hu

Tel.: (+36-1) 50-50-848. Levélben: Zöld & Fehér-előfizetés, 1300 Budapest, Pf. 278. Ügyfélszolgálat a kiadónál: 06-1-50-50-848, zoldesfeher@fradi.hu, a postán: 06-80-444-444, kiadoireklamacio@posta.hu

Kiadónk érvényes mindenkor Előfizetési Általános Szerződési Feltételei, valamint az adatvédelmi nyilatkozatunk megtekinthető a www.marquardmedia.hu weboldalon.

A kiadó a MATESZ tagja!

Meg nem rendelt kéziratokat és fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. A magazinban szereplő termékinformációk és árak tájékoztató jellegűek, nem minősülnek közvetlen ajánlattételnek. Az ezekkel kapcsolatos változtatás jogát a termék forgalmazói fenntartják. Vásárlás előtt mindenképpen érdeklődjön a forgalmazónál.

A MARQUARD MEDIA GROUP EGYÉB KIADVÁNYAI:

Magyarország: JOY, JOY-NAPOK, EVA, INSTYLE, RUNNER'S WORLD, GYEREKLÉLEK, APA MAGAZIN, FAMILY.HU, SHOPPIEGO

Németország: GAMESWORLD, PC GAMES, PC GAMES HARDWARE, BUFFED, AREAMOBILE, SFT, WIDESCREEN, PC GAMES MMORE, PLAY4, N-ZONE, GAMES AKTUELL, GAMEZONE, VIDEOGAMESZONE, MAKING GAMES, GERMAN DEVELOPER AWARD, LINUX-MAGAZIN, LINUX USER, RASPBERRY PI GEEK, LINUX COMMUNITY, 4PLAYERS, 4NETPLAYERS, GOLEM

Lengyelország: CKM.PL, KOZACZEK, PAPILOT, ZEBERKA, SHOPPIEGO

Az itt írt e-mail címekre történő e-mail küldéssel az adatközlő elfogadja a Marquard Média Adatkezelési Tájékoztatóját, és hozzájárul ahhoz, hogy e-mail címe, illetve egyéb közölt adatai alapján a kiadó számára tájékoztatót és reklámanyagokat küldjön, és az e-mail címet, valamint a közölt adatokat marketingcélből a hozzájárulás visszavonásáig kezelje. Az adatközlés önkéntes. Az adatközléshez adott hozzájárulás a kiadó címére írt levéllel bármikor visszavonható.

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. Az elhelyezett fizetett politikai hirdetések nem tükrözik a szerkesztőségek vagy a kiadó véleményét. A hirdetések közzétételkor teljes mértékben figyelembe vesszük a gazdasági reklámtevékenység alapvető feltételeiről és egyes korlátaival szóló 2008. évi XLVIII. törvény rendelkezéseit, valamint az önszabályozó reklámpiacon kialakult gyakorlatot.

FRADI NAPTÁR 2020



Keresd a Fradi Shopban és a shop.fradi.hu-n!

ZÖLD-FEHÉR MÁMOR MISKOLCON

Szenzációs ferencvárosi siker hozott a jégkorong Magyar Kupa négyes döntője, Fodor Szabolcs együttese esélyesebb csapatok elől hódította el a trófeát.

A Magyar Kupa speciális sorozat a magyar hokiban, itt találkoznak a különböző országokban szereplő magyar klubcsapatok. A január 18–19-én Miskolcon rendezett négyes döntőbe – csakúgy, mint egy évvel ezelőtt – az Ausztriában vendégeskedő „nagy” Fehérvár, a szlovák ligában erősödő MAC és DVTK, valamint az FTC került be. Az eredmény azonban ég és föld, szerencsére. Csak azért idézzük fel az



egy évvel ezelőtti eredményt, hogy lássuk, a Fradi mekkora utat tett meg azóta. Akkor az elődöntőben, ne szépsítsük, simán, 5-1-re kikaptunk a MAC-tól. Idén is a MAC-cal kerültünk össze, ám ezúttal Arany Gergely vezérletével 1-0-ra győztünk.

A finálében talán még jobb teljesítménnyel a Fehérvárt is megvertük 6-3-ra. Igaz, hogy a fehérvári kapus lehozása után az utolsó két gólt már üres kapuba ütöttük, de ez mit sem von le a siker értékéből.

– Tudtuk, csak úgy van esélyünk, ha végig hatalmas Fradi-szívvel küzdünk. A csapatmunka diadala ez a Magyar Kupa-győzelem, köszönet érte a játékosoknak, a stábtagnak, a szurkolóknak, a vezetőknél, mindenkinél, aki hitt benne és tett érte – értékelt boldogan Fodor Szabolcs.

Nincs megállás, már meg is kezdődött a középszakasz az Erste Ligában. Az FTC az alapszakaszt a Csíkszereda mögött a második helyen zárta, adott tehát a feladat...



DERŰS ÉVZÁRÓ A TORNÁSZOKNÁL

A szokásoknak megfelelően taps és mosoly uralta női és férfi tornaszakosztályunk évzáróját. A versenyzők, az edzők, a gyermekek és szülei ugyancsak megszokott környezetben, a tornacsarnokban szép számban gyűltek össze, hogy röviden felidézzék a 2019-es év sikereit és örömeit. A klub egyik legjobban fejlődő, legsikeresebb szakosztályának két rutinos, elismert vezetője, Puskás Jenő a férfi, Bathó Márta a női szakág képviselőjeként köszöntö meg az odaadó, fegyelmezett munkát a kollégáknak, a gyermekeknek és a versenyzőknek. Nem feledkeztek meg a szülők támogatásáról sem, a jó hangulatú évbúcsúztató pedig ezúttal is a kis tornászok bemutatójával és kisebb ajándékok átadásával zárult. A résztvevők mindkét eseményen úgy köszöntek el egymástól, vigyázatok magatokra, mert szüksége van rátok az országnak és a Ferencvárosnak is.

NAGY BENCE BEROBBANT

Lapzártánkkor még javában tartott a férfi kézilabda-Európa-bajnokság. A közép-döntőben két meccsel a vége előtt, a Szlovénia feletti, újabb katartikus győzelem után még nem tudhattuk, hogyan végez a magyar válogatott, csak bíztunk benne, sikerül kijutnia az olimpiai selejtezőre. Azok után, hogy a szövetség előljárói nem is fogalmaztak meg elvárást Gulyás István együttesével szemben, mert az is reménytelennek tűnt, hogy Oroszország, Dánia és Izland mellől továbbjusson a csoportból. Azt azonban már menet közben tudtuk, még inkább éreztük: újra van csapatunk! Olyan csapatunk, amelynek tagjai egymásért, a nemzeti színekért képesek küzdeni a tudásuk legjavát nyújtva. S ennek az elsősorban szellemiségében megújult válogatottnak a ferencvárosi Nagy Bence az egyik kulcsembere. Aki a csapattagságát valószínűleg annak köszönhet, hogy Lékai Máté és Bodó Richárd sérülés miatt nem lehetett ott az Eb-n. Bence az egy helyben való cselezéseivel, kiismerhetetlen lövéseivel és remek passzaival gyakran az örületbe kergette az ellenfeleket. Az oroszoknak még csak egy gólt dobott, a dánok elleni döntetlenhez öt találatot járult hozzá, Izlandnak is vágott egyet, a norvégok ellen öt góllal tartotta a lelket a többiekben, majd Szlovénia ellen ismét nyerőember volt három nagyon fontos góllal. Ő az első élő bizonyíték arra, hogy a ferencvárosi modell – sikerre éhes, fiatal, a válogatottságra esélyes játékosok alkotják a keretet – nagyon is életképes.



Nagy Bence berobbant a nemzetközi élménybe. Hajrá, csak így tovább!

Nagy Bence berobbant a nemzetközi élménybe. Hajrá, csak így tovább!



FTC ÉVKÖNYV 2019

EGY FRADISTA KÖNYVESPOLCÁRÓL SEM HIÁNYOZHAT!

EXKLUZÍV KÉPEK, INFORMÁCIÓK, SZAKOSZTÁLY BESZÁMOLÓK

Keresd a **FRADI SHOPBAN**, a **SHOP.FRADI.HU** oldalon
és a nagyobb könyvtárakban!



MIÉNK AZ ÉV CSAPATA



**A KATEGÓRIA 1958
ÓTA ÍRÓDÓ TÖRTÉ-
NELMÉBEN EDDIG
SOHASEM FOR-
DULT ELŐ OLYAN,
HOGY EGY KLUB
KÉT CSAPATA,
MÉG HA NEM IS
EGYAZON ÉVBEN,
GYŐZÖTT VOLNA
A SZAVAZÁSON**

Bajnokok Ligája-győztes férfi vízilabdázóink nyerték meg az év csapata címet, míg Varga Zsoltot választották meg az elmúlt esztendő legjobb edzőjének Az Év Sportolója Gálán. A férfiagnál Liu Shaolin Sándort is beválasztották az első háromba, ebből is kitűnik, a Ferencváros sportolói remekül szerepeltek 2019-ben.

SZÖVEG: KÁNTOR BARNABÁS

A JANUÁR 16-ÁN a Nemzeti Színházban megrendezett gálán a Ferencvárosi Torna Club hét kategóriában összesen nyolc jelöléssel büszkélkedhetett. Az év férfi sportolója három jelöltje között találtuk olimpiai bajnok, 2019-ben pedig világbajnok rövidpályás gyorskorcsolyázónkat, Liu Shaolin Sándort. Sanyi az egyéni sportágak csapatversenyének hármastájára is felkerült másik két fradistával, az öccsével, Liu Shaoanggal, valamint Krueger Cole-lal, a magyar váltó a montreali világbajnokságon lett aranyérmes.

A labdarúgókknál több jelöltünk is volt. A férfiagnál Dibusz Dénes, míg a hölgyeknél Vágó Fanny képviselte a ferencvárosi színeket a legjobb háromban. Tokmac Nguen Suduva elleni pompás találat is bekerült a top 3-ba Az év gólja szavazáson.

A legnagyobb sikereket a gálán vízilabdázóink érték el. A hagyományos csapatsportágaknál az év csapata

nagy esélyese volt a tavaly négy kupát, köztük a klubtörténelem első Bajnokok Ligája-tróféáját megnyerő FTC-Telekom. Pólósaink végül a szintén BL-győztes Győri Audi ETO KC női kézilabdacsapatát, valamint a két korábbi fradista hokissal, Kiss Andreával és Pintér Hannával felálló női jégkorong-válogatottat megelőzve nyertek. A gárda vezetőedzője, Varga Zsolt pedig az év edzője kategóriában ért fel a csúcsra.



Varga Zsolt együttese a Fradi második csapata, amely nem válogatottként vagy egységként nyert a kategória szavazásán. Kilenc évvel ezelőtt, 2011-ben a Ferencváros női kézilabdacsapata a Kupagyőztesek Európa Kupájának elhódításával érdemelte ki Az év csapata elismerést, ráadásul akkor az FTC volt az első olyan győztes, amely klubcsapatként nyerte meg a díjat.

A kategória 1958 óta íródó történelmében eddig sohasem fordult elő olyan, hogy egy klub két csapata is, még ha nem is egyazon évben, győzött volna a szavazáson. A Győri Audi ETO KC ugyan háromszor nyert, de csak kézilabdában, így 2020-ban a Ferencvárosi Torna Club lett az első honi sportklub, amely ezzel a dicsőséggel büszkélkedhet.

ÖRÖMSZAVAK

NYÍRI ZOLTÁN, AZ FTC ÜGYVEZETŐ

ALELNÖKE: „2019-et értékelték a sportújságírók. Ezúton is köszönjük azoknak, akik ránk szavaztak és azoknak is, akik nem, hiszen ez a lényege a versenynek: az ember hol nyer, hol veszít. A vízilabdacsapat minden tagjának elismerés jár. Varga Zsolt a világ legjobb edzője, s most Magyarországon is kiderült, hogy ő a legjobb. Abban reménykedem, hogy jövőre ezek a vízilabdás fiúk mint a magyar válogatott olimpiai bajnok csapata térnek vissza nagy számban, és lesznek újra az év csapata. Arra az egy évre szívesen átengedjük ezt az elismerést, hogy utána ismét az FTC és Varga Zsolt következzen. Megérdemeltük mindkét díjat. A vízilabdacsapat az elmúlt kilenc döntőjét mind megnyerte, két éve nem talált legyőzőre fináléban. Ez a magas szintű teljesítmény megérdemli azt az elismerést, amit a fiúk megkaptak.”

VARGA ZSOLT, VÍZILABDACSAPATUNK Vezetőedzője

„Azzal, hogy a csapat és én is bekerültem a legjobb három közé, benne volt a fejemben, hogy ez megtörténhet, bár tény és való, a két másik edzőkolléga is sokat letett az asztalra, nagyon egyenlőek voltak az esélyek. Világbajnoki címmel, világcsúccsal, valamint egy másik Bajnokok Ligája-győzelemmel kellett versenybe szállnunk. Nehéz helyzetben voltak azok, akiknek szavazniuk kellett, talán furcsán hangzik, de ha azt hirdetik ki, hogy mindhárman az év edzői vagyunk, ugyanolyan boldog lettem volna. Nyilván, ez hatalmas megtiszteltetés és rendkívül fontos pillanata a karrieremnek és az életemnek.”

VARGA DÉNES, VÍZILABDACSAPATUNK CSAPATKAPITÁNYA

„Nagyon sokat jelent nekem ez a díj, több szempontból is. Elsősorban azért, mert nagyon sokat dolgoztunk érte. Természetesen ez a többi jelöltre is igaz, de azt elmondhatom, hogy a vízilabdaklubok mezőnyében kiemelkedő munkát végzünk, ezért jó érzés, hogy megvan ennek a gyümölcse. A Győri ETO-t négy ponttal előztük meg, tőlük hódítottuk el ezt a díjat, sosem látott sikeresriában vannak benne, ezért is tartom nagyon sokra és örülök neki ennyire.”

#enfradim



@aniko.lukacs69



@attilakalcso-Kalcso Szonja



@katinka.hagymasi



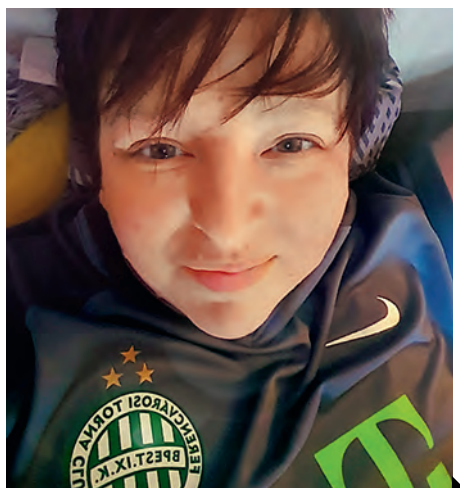
@BenceDDCFTC



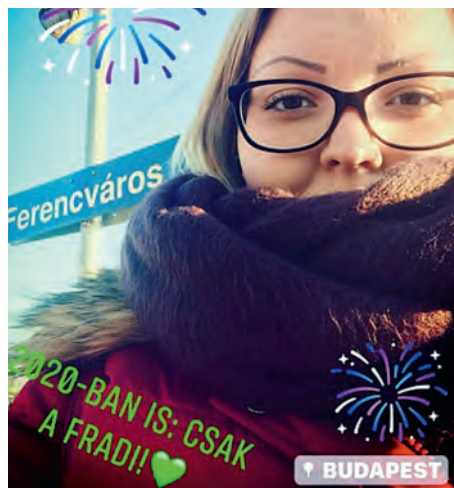
enfradim



Vegyél részt te is
a Zöld & Fehér magazin
szerkesztésében, fotózz,
és töltsd fel képeid
Instagramra
#enfradim
jelöléssel!



@kniznerema



@dalmiya



**FOOTBALL
FACTOR**



1062 Budapest, Andrássy út 81.

1117 Budapest, Október huszonharmadika utca 8-10.

mydronespace
mydronespace.hu

FÓKUSZBAN
a repülésbiztonság

**UTM
INNOVATION HUB**
létrehozása és működtetése

**MY
DRONE
SPACE**

**SZOROS
EGYÜTTMŰKÖDÉS**
a drón közösségekkel

Fenntartható iparági
FEJLŐDÉS

hungarocontrol.hu



HungaroControl
Iránytű a repülésben

Jéghideg Lecke

Ezúttal Galambos Tibor, az FTC 19-szeres magyar bajnok atlétája kérdezte Bánhidy Andrást, az FTC-MVM Sportközpont üzemeltetési igazgató-helyettesét, a korábbi kitűnő vízilabdázót: hogyan tud mindennap szenvedélyesen edzést tartani a gyerekeknek az uszodában; sohasem fáradt vagy nyűgös?

– Vissza kell adnom a sportágnak, a Fradi-nak és a gyerekeknek azt, amit a sporttól és kitűnő edzőimtől kaptam, ebben nem lehet elfáradni és a nyűgösség is kizárt. Ez az élet örök körforgása, ami előreviszi a magyar sportot és szeretett klubunkat egyaránt.

Sakkor, íme, Bánhidy Andris története, amely egy közismert vízilabdaedzőhöz kapcsolódik:

– Kemény, fogcsikorgató tél volt, ifjúsági játékosokként Szentesen edzőtáboroztunk. Egyik este tízig kaptunk kimenőt, a csapat egységesen, de egy órával később ért vissza a bázisra. A vidám társaság komoly hangzavarára sem jött ki a szobájából az edzőnk, meg is nyugodtunk, hogy ezt megúsztuk. Tévedtünk. Méghozzá nagyot. Hajnali négykor ugyanis a mester az összes szobába benyitott, s közölte, tíz perc múlva mindenki legyen a kinti nyitott medencénél. Gyönyörű látvány lehetett, amint tucatnyi fiatal pólós fecskében, fürdőköpenyben vonul át a teljesen kihalt szentesi sporttelepen, majd vacogva felsorakozik a medence szélénél. Az edzőnk csupán a penzumot jelölte meg húsz hossz gyorsúszás formájában. Abban a pillanatban súlyos hibának tűnt az a kis esti késés. A távot azért a nem túl újszerű és végképp nem meleg nyitott medencében annak rendje és módja szerint letudtuk, s persze alig vártuk az utolsó karcsapásokat. Amikor ez is eljött, a mester mindössze ennyit szólt a csapathoz: további jó pihenést mindenkinek. Jéghideg lecke volt, többé nem késtünk el sehonnan...

A LABDA KÉZRŐL KÉZRE, LÁBRÓL LÁBRA, A TÖRTÉNET SZÁJRÓL SZÁJRA JÁR. FERENCVÁROSI SPORTOLÓK, KOLLÉGÁK MESÉLNEK EL EGY-EGY ANEKDOTÁT, S MÁRIS PASSZOLNAK EGYIK TÁRSUKHOZ. / SZÖVEG: BÁNKI JÓZSEF

NYÍR



Szimeth Krisztiánhoz, Nyíri Zoltán, ügyvezető alelnök asszisztenséhez:

A kökemény napi feladatok mellett miként tudja fitten tartani magát?



AZ FTC KÉZILABDA- CSAPAT FRISS ÉLELMISZER- PARTNERE A LIDL



Labdarúgócsapatunk január 7–21. között a spanyolországi Benidormban készült az NB I-es bajnokság tavaszi folytatására. Helyszíni riportunkban beszámolunk az ott töltött két hét történéseiről és érdekességeiről.

SZÖVEG: BUDAI LÁSZLÓ

KÉTHETES SPANYOL KIKÉPZÉS



A 2019-ES, törökországi edzőtáborozás után 2020 januárjában Spanyolországba indult a Ferencváros, hogy alaposan felkészüljön a tavaszi szezonra. Az időjárás ezúttal kegyesebb volt hozzánk. Egy éve a 16 napos táborozásból 14-en szakadt az eső, ezúttal azonban végig hét ágra sütött a nap.

AZ EDZŐTÁBOR MÁR PESTEN ELKEZDŐDÖTT

A mieink január 7-én délelőtt indultak útnak a Népligetből. Igaz, addig sem unatkoztak, Sergei Rebrov ugyanis már Budapesten megnyitotta az edzőtáborozást, az utazás előtt edzést vezényelt a fiúknak. Mesterünkre egyébként is jellemző, hogy szeret extra edzéseket beiktatni. Az idegenbeli Európa-liga-találkozók után rendszeresen előfordult, hogy a pénteki hazautat még vezető gyakorlat következett – de persze másnap is volt edzés, vasárnap pedig bajnoki.

A mostani tréninget gyors reggeli, majd 3 órás buszút követte Bécsig. Ez utóbbi jó alkalmat adott arra, hogy Lovrencsics Gergő bevezessen minket a profi horgászat alapjaiba. Talán nem mindenki tudja, de csapatkapitányunk rendszeresen, igazolt szinten pecázik. Gergő olyan mélységeibe vezetett minket a sportágnak, ahol már víz alatti kamerák pásztázzák a halakat a bevetés közelében, a partról pedig alig várják a horgászok, hogy azok ráharpanjának a csalíra...

CSAPATUNKNAK AZ ELSŐ NÉGY NAPBAN ÖT EDZÉSE ÉS KÉT EDZŐ-MECCSE VOLT. REBROV MINDEN EGYES TRÉNING ELŐTT MEGBESZÉLÉST TARTOTT, AHOL MINDENKINEK PONTOSAN ELMONDTA, HOGY AZ ELKÖVETKEZŐ EDZÉSEN MI LESZ A FELADATA

A nagy horgászás közben buszunk meg is érkezett Bécsbe, ahonnan Alicantéba repültünk. Volt, aki olvasással, más pihenéssel, a fiatalabbak telefonos, természetesen focis játékokkal mulatták az időt, amíg le nem szálltunk a budapestinél jó húsz fokkal melegebb klímát biztosító városban.

BENIDORM, A SPANYOL MANHATTAN

Repülőről le, buszra fel, már csak egy rövid utazás, és Benidormba is érkezünk. A Valencia és Murcia között

A PIHENŐNÉL IS NAGYOBB ÖRÖMET OKOZOTT AZ EDZŐ- TÁBORBAN, HOGY JANUÁR 10-ÉN KIDERÜLT: KORÁBBI KÖ- ZÖNSÉGGEDVENC LABDARÚ- GÓNK, SOMÁLIA NÉGY ÉS FÉL ÉV UTÁN HAZATÉR

található 70 ezres települést spanyol Manhattannek is hívják, hamar ki is derült számunkra, hogy miért. A hotel felé gurulva már messziről kiemelkedtek a tengerpartra épített hatalmas felhőkarcolók, amelyek egyfajta modern várfalként védik az óvárost.

A város egykor fontos szerepet töltött be a magyar labdarúgásban. Két szállodája is volt itt a magyar futball leghíresebb sportmenedzserének, Östreicher Emilnek, aki egyebek között addig rágta Santiago Bernabéu fülét, amíg a Real Madrid elnöke le nem igazolta Puskás Ferencet. Később belevágott a hotelbizniszbe, s az 1982-es világbajnokság előtt a magyar válogatott többször is itt vészelte át a telet, s készült fel a mexikói tornára.

MÁRIS ÉRZŐDIK AZ EURÓPA-LIGA HATÁSA

De vissza a csapathoz. Az edzőtábor első teljes napja azonnal éjszakába nyúlóan hosszú lett. Sergei Rebrov délelőtt és délután is közel kétórás edzést vezényelt. Ezekén már ott volt két új játékosunk, Szánthó Regő és Vécsei Bálint is. Előbbi talán kevésbé ismert szurkolóinknak, a fiatal, mindössze 19 esztendő, Győrből érkezett futballista szerződtetése után még egy kicsit megszepepent volt a Fradi székházában, de ahogy elkezdődött a munka, már nem kellett féltetni. Lendületes, gyors, a váratlan megoldásokat folyamatosan kereső labdarúgóról van szó, és ezt már a spanyolországi első edzéseken meg akarta mutatni.

Vécsei a rutinosabb labdarúgók közül való, és ez azonnal látszódott azon, ahogyan megérkezett a mieinkhez. Olyan természetességgel épült be együttesünk minden-napjaiba, mintha már hosszú ideje nálunk futballozna. A Genk elleni első edzőmérkőzésen többször is látványos kézmozdulatokkal, egyértelmű utasításokkal irányította a csapatot. De az is árulkodik a személyiségéről, ahogyan ideigazolásáról beszélt. Elsősorban azért választotta a Fradit, mert a svájci, egyébként az ősszel szintén az El-csoportkört megjárt Luganónál már nem feltétlenül érezte, hogy minden pillanatban meg kell harcolnia a helyéért, ennél pedig többre vágyott. **– A Fradiban több játékos van, aki bevethető egy poszton, itt nagyobb a**



konkurenciaharc, ami nagyon motiváló, hiszen én is szeretnék a pályán lenni – jegyezte meg.

De az első nap estéje is tartogatott még izgalmakat. Ekkor érkezett meg ugyanis harmadik új szerzeményünk, a fiatal argentin támadó, Gastón Lodico. A reptéren egy vékonyka fiúcska benyomását keltő Lodico a pályán totálisan átváltozik. Olyan gyorsasággal vált irányt, hogy azt nézni is élmény, sokszor kéri el a labdát, érzi a lendületes játékot, az egyik edzőmérkőzésen ő indított remek kontrát hamar meghozott, határozott döntésével, a szabadrúgásai pedig életveszélyesek. Az ilyesfajta pörgés és lendület nagy kedvencé teheti a Fradinál.

A tavaszi fizikumával neki sem lesz gondja... Csapatunknak az első négy napban öt edzése és két edzőmeccse volt. Rebrov minden egyes tréning előtt megbeszélést tartott, ahol mindenkinek pontosan elmondta, hogy az elkövetkező edzésen mi lesz a feladata, milyen mozgásokat kell elvégeznie, és azt is elmagyarázta, ezek miért fontosak. Volt, hogy a súlylózások után kellett azonnal lövőgyakorlatokat végezni, máskor a pontrúgásokat, a kontrákat, s más taktikai elemeket gyakoroltak a mieink, és sok volt az egymás elleni játék is. A feladatokat rendre megállította mesterünk, ha valami nem tetszett neki, és részletesen elmondta, hogy az adott szituációban mikor, milyen döntést kellett volna hozni. De többször volt olyan is, hogy kifejezetten egy-egy labdarúgóhoz ment oda, és látta el tanácsokkal.



A HOTEL

Első látásra valóságos labirintusnak tűnt szállásunk: egymáson keresztül kanyargó kis ösvények, katakombák folyosóit idéző, ide-oda tekergő belső terek. A hotel kiismerése után azonban letisztult, nyugodtságot árasztó helyszín rajzolódott ki előttünk. A szobák szinte egy-egy kis lakosztályt alkottak tágas belső társalgórészrel, külön háló- és fürdőszobával. A hatalmas ablakokon kinézve egyik irányban a véget nem érő tenger – benne a Benidorm-szigettel – tárult elénk, a másik irányban hegyek csúcsai emelkedtek. Mindezek előtt pedig a tengerpartra épített felhőkarcolók százai látszódtak.

Az eddigi felkészülési menetrendtől némileg eltérő volt, hogy már az első napok után két rendkívül erős csapattal mérkőztünk meg. Előbb a belga bajnok és ősszel Bajnokok Ligája-csoportkörös Genkkel, majd a Bundesliga középmezőnyében található Union Berlin-nel. Mindezt ráadásul úgy, hogy mindkét együttes jóval előrébb tartott felkészülésében, mint a Fradi. Bár a két csapattól egy-egy gólos vereséget szenvedtünk, nem kérdéses, mennyire hasznosak voltak ezek az összecsapások. **Felvettük a versenyt az ellenfeleinkkel. Úgy is, hogy persze fizikailag mindenkinek nehézséget okozott. Azért is játszunk ilyen erős együttesek ellen, mert ilyenkor kijönnek a hibák** – nyilatkozta a második meccset követően Dibusz.

Játékos társai, Böle Lukács egy másik érdekességre hívta fel a figyelmet az edzőtáborban: **Már most érezni, volt hatásuk az őszi El-meccseknek. Sokkal fegyelmezettebbek vagyunk, próbálunk még tudatosabban játszani és felépíteni a támadásainkat. Mindig olyan pozícióba kerülni, amiből profitálni tudunk.**

SOMÁLIA HAZATÉRT

A folyamatos, nagy terhelésű munka nagyon fontos, de arra is figyelni kell, hogy a játékosok a hosszú, 15 napos edzőtáborba ne fásuljanak bele. Egy szabad délutánt így rendkívül szigorú ukrán vezetőedzőnk is engedélyezett.



A legtöbb labdarúgó ezt arra használta ki, hogy körbenézzen Benidorm óvárosában. A 80 ezres városba kiváló klímájának és gyönyörű természeti adottságainak köszönhetően ilyenkor is tömegével érkeznek a turisták. A legfőbb látványosságot a ferencvárosi küldöttség tagjai sem hagyták ki. A Balcón del Mediterráneo egy nagyon ízléses, a tengerpartra, a sziklákat verdeső hullámok fölé emelt kis kilátó, ahonnan a januárban is vakító, már-már égető nap sugarai alatt a végtelen tengerre nyílik panoráma. A pihenőnél is nagyobb örömet okozott az edzőtáborban, hogy január 10-én kiderült: korábbi közönségkedvenc labdarúgónk, Somália négy és fél év után hazatér. Igen, haza, hiszen a fáradhatatlan, csupa szív és mindig mosolygós brazil futballistát óriási szeretettel fogadták be közös családjukba a fradisták. Somi pedig szintén otthonaként tekint Magyarországra és az FTC-re. A különleges kapcsolatot jól bizonyítja, hogy bár visszatérő játékosunk egy megterhelő, dupla edzést hozó nap estéjén érkezett meg Benidormba, ott valóságos különítmény fogadta. A teljes médiastáb mellett Leandro, valamint brazil edzőnk, Jefy is alig várta Somália érkezését, és Isael is hamar csatlakozott hozzájuk. De rögtön megérkezett vezetőedzőnk, Sergei Rebrov is, aki – ritka alkalom – nagy mosollyal fogadta játékosunkat.

– Mintha Magyarország miniszterelnöke érkezne, olyan delegációt kaptál. Persze, tudom, hogy te itt szupersztár vagy – viccelődött vele Rebrov, majd egyből arról érdeklődött, tud-e már másnap edzeni.

Persze, hogy tudott... Másnap délelőtt a korai mérkőzés miatt a csapatnak nem volt edzése, de Somalia az edzőpályán kezdett, hogy minél hamarabb erőssége lehessen együttesünknek. Mindannyian azt kívánjuk neki: folytassa ott, ahol 2015-ben abbahagyta!

A családi kapcsolatok mindennél erősebbek. Aranyszabály ez, elenyésző kivétellel. A profi sport az egyik ilyen terep, amely a pályán ellenfelekké tehet testvérpárokat. Míg azonban otthon, az udvaron lejátszott „csatáknak” nincs valódi tétjük, a stadion gypére lépve mindenki győzni akar.

SZÖVEG: NAGY-SZITA MÓNICA

JÁTSSZUK LE, TESÓ

RÉG ELDŐLT

A testvéred ellen pályára lépni vagy vele egy futamban rajtvonalhoz állni alapvetően nem egy egyszerű lélektani szituáció. Vagy ő, vagy én, ketten együtt nem lehetünk győztesek – így szól az egyik laikus megközelítés. „A profi világ azonban nem mérleget ennyit, sokkal inkább szeparál. Segít különválasztani a családi és sportolói szerepeket egymástól, hogy a vasárnapi asztal mellett ne csak a versenyekről legyen szó, a pályán pedig senkit ne bénítson le az érzelmi kötődés” – világít rá a legfőbb különbségre dr. Kárpáti Róbert, klubunk sportpszichiatere. Hozzáteszi: sok függ attól, a testvérek milyen kapcsolatot hoznak magukkal közös múltjukból. Ha gyerekkorukban harmonikus volt a viszonyuk, az ellentétes érdekek ellenére sportolóként is megtalálják majd a közös hangot. Ellenkező esetben borítékolható, hogy a pályáról hozott versengés a rokonok relációjára is rányomja a bélyegét. „Pedig az élsport nem nőhet a család fölé” – fekteti le az egyik aranyszabályt a szakember.

KÍVÜL HAGYNI

A pályán pedig nincs barátság – szól a másik. Egy profinak az oldalvonalnál átmenetileg ki kell kapcsolnia ilyen irányú érzelmeit, ha győzni akar. Hiába áll tehát



vele szemben más színeket képviselve az öccse, sípszótól sípszóig nem tekinthet rá testvérként. Nincsenek előjogok, sem otthonról hozott sérelmek, de a törődés és a féltés sem fér bele. Pedig a labdáért folytatott harc – legyen bármennyire sportszerű is – fájdalommal jár, és akaratunkon kívül is tud sérülést okozni. „Ha megtorpansz, veszítetted. Nem teheted meg, hogy nem csúszol be, csak azért, mert a másik a bátyád vagy épp a legjobb barátod. Ha mindketten profik vagytok, pontosan tudjátok, hogy ez a feladat. Ezt várja el tőled az edző, a csapattársad és a szurkoló is.” A profizmus sajátja, hogy mindenkit le akarok győzni, egyben azt is tudom, hogy a diadalnak a pályán van csak relevanciája. „14–16 éves korig kevésbé természetes, hogy valaki



**A TESTVÉRPÁROK
KÖZÖTT TERMÉSZETES
A FÉLTÉKENYSÉG. AZ
ÉLSPORTRA VETÍTVE ADDIG
A PONTIG EGÉSZSÉGES EZ,
AMIG ŐSZINTÉN TUDNAK
EGYMÁSNAK SZURKOLNI,
ÉS A MAGUK KUDARCA
ELLENÉRE A MÁSIK
SIKEREINEK ÖRÜLNI**

*a testvérével, barátjával szemben is ugyanolyan
elánnal álljon fel. Mivel ez még egy érzelmekkel erő-
sen átitatott korosztály, könnyen megeshet, hogy
valaki inkább visszavesz az ilyen szituációkban” –
egészíti ki a sportpszichiáter.*

CSALÁDBAN MARAD

Egy profi szintre jutott testvérpár azonban nem csak egymás ellen, egymás mellett is küzdhet a legnehezebb győzelmekért. De a helyzet csak első ránézésre tűnik egyszerűbbnek, az alaptézis ez esetben is igaz. Hiába versenyeznek egy oldalon, azonos mezben, ugyanazon célért, a pályán ők akkor is „csupán” csapattársak, nem pedig rokonok. Nem engedhetik meg maguknak, hogy a másik jelenléte, az ő sikere vagy

kudarca elvonja a figyelmüket, gyengítse a koncentrációjukat. „Egy igazán egységes, összeérett csapat a maga leosztott szerepeivel amúgy is olyan, mint egy nagy család, melyben mindenki az eredményei alapján kap titulust. Márpedig ezeket a relációkat nem befolyásolhatják a kintről hozott viszonyok.”



SZAKÉRTŐNK:
DR. KÁRPÁTI RÓBERT
az FTC sportpszichiáttere



ARANYÉV UTÁN

A korábbi évekhez hasonlóan 2019 sem múlhatott el klubunk hagyományos, szilveszteri koccintása nélkül a Groupama Arénában, amelyen az FTC elnöke, Kubatov Gábor tartott óévbúcsúztató beszédet. SZÖVEG: KÁNTOR BARNABÁS

Az előző év zárása egy szomorú eseménnyel kezdődött. Életének 92. évében elhunyt dr. Springer Miklós, az FTC alapító elnökének unokája, a klub elnökségi tagja.

– Miki bácsi nemrég azt mondta, beteg lenne, ha nem tudna kijönni egy Fradi-meccsre, illetve csak akkor nem tud kijönni, ha beteg. Miki bátyánk hittel teli ember volt. Csendesen, szavak nélkül búcsúzott el tőlünk úgy, ahogy az életét is leélte. Nehéz lesz nélküle, mert kicsit olyan volt nekünk, mint a hajónak a tőkesúly, aki mindig egyenesbe állítja a klubot. Van egy megállapodásunk, hogy a Springer család egyik tagja mindig ott lesz a Ferencváros elnökségében, ezért Miki bácsi fiát szeretnénk felkérni arra, hogy vegye át örökségként ezt a tisztséget – mondta **Kubatov Gábor**.

Springer Miklós legnagyobb vágya az volt, hogy megélhesse a 30. bajnoki címünket, ezzel a harmadik csillag felkerülését a mezünkre. A 2019-es évben ez, valamint még számos történelmi pillanat is bekerült a Ferencváros történelemkönyvébe.

– *Aranyév volt, régen látott sikereket éltünk meg együtt. Megboldogult Szívós István elnök úr idejére emlékezhetünk vissza, amikor micsoda sikereket értünk el! De ebben az évben azokat még túl is szárnyaltuk! Lehet látni, hogy ha labdarúgásban sikeresek vagyunk, a többi szakosztályunk is nagy eredményeket ér el. A futballban megnyertük a 30. bajnoki címünket! Fantasztikus ünnepségnek voltunk tanúi. Onnan vettem ezt észre, hogy amikor a Magyar Labdarúgó-szövetség elnöke és több embere bejött a Budapest Parkba, a Fradi-fiesztára, megrendültek! Megdöbbenek, nem gondolták volna, hogy egy vasárnap este, amikor lóg az eső lába, tízezer ember kint lesz.*

A hazai sikernek köszönhetően az európai kupaporondon is megmérettünk magunkat, a Bajnokok Ligája-selejtező után az Európa-ligában folytathattuk, ahol nagyon közel voltunk ahhoz, hogy továbbjussunk a csoportkörből.

– *Nem kaptunk ki idegenben, hét pontot szereztünk, és egy gólon, illetve egy rossz játékvezetői ítéleten múlt a továbbjutás! Nagyon közel voltunk hozzá, és ennek van jelentősége! A Ferencvárosban mindig hittük ezt, de ennek most ékes bizonyítéka volt, hogy ilyen kis költségvetéssel is oda lehet érni és tovább lehet jutni a csoportból. Ez nem álom, hanem megvalósítható cél!*

Kubátov Gábor elismerően beszélt vezetőedzőnkéről, Sergei Rebrovról is, s egy történetet is elmesélt vele kapcsolatban.

– *Bementem hozzá, a szobájába az egyik meccs előtt. Mondtam neki, minden rendben van, bejutottunk az Európa-ligába, nincs rajtatok nyomás, nyugodtan játszatok egy jó meccset, futballozzatok jól. Rám nézett, és azt kérdezte: „Nincs rajtunk nyomás? De, van! Nehogy ezt mondd a játékosoknak, igenis van rajtunk nyomás!” A labdarúgás az elmúlt öt esztendőben átalakult, és ő ezt tudta leképezni.*

Az elnök természetesen kiemelte vízilabdázóink, jégkorongosaink és női labdarúgóink 2019-es sikereit is. Pólósaink ugyanis csodálatos évet zártak, hiszen miután itthon minden sorozatot megnyert Varga Zsolt együttese, a Bajnokok Ligája nyolcas döntőjében is fantasztikus menetelést mutatott be és elhódította a klub történetének első BL-trófeáját!

Hokicsapatunk huszonkét szűk esztendő után, 1997 után lett ismét magyar bajnok, és története során először nyerte meg a magyar központú Kárpát-medencei bajnokságot, az Erste Ligát. Női futballistáink 2016 után ismét aranyérmet szereztek, és újra megvédték Magyar Kupa-címüket. Női és férfi kéziláccal kapcsolatban pedig fontos célkitűzések is elhangoztak.

– *A Ferencvárosnak az lesz a célja, hogy Bajnokok Ligáját nyerjen, ez pedig azzal fog együtt járni, hogy a Győr nem lehet bajnok. Egészen biztos vagyok benne, hogy az a szakmai munka, az a fiatal csapat, amely most formálódik, alkalmas lesz arra, hogy női Bajnokok Ligáját nyerjen. Férfi kézilabdában a válogatott megsegítése a célunk. Azt látjuk, hogy azoknál a csapatoknál, ahol sok a külföldi, tehetséges magyar fiatalok is vannak, de nem kapnak elég játékidőt, ezért megpróbáljuk idecsábítani őket. Nekünk az a célunk, hogy fiatal magyar fiúkat tudjunk játszani a férfi kézilabdában. A bajnokságban most a negyedik helyen állunk, de az a célunk, hogy néhány éven belül a dobogóért tudjunk játszani, és öt éven belül magyar bajnokságot szeretnénk nyerni.*

Csaknem egy évtized távlatából pedig olyan célokra is visszatérhettünk, amelyek már megvalósultak.

– *Mindenki keresi ennek a sikertörténetnek a titkát. Kilenc évvel ezelőtt, amikor még nem voltam elnök, lehetőségem adódott, hogy leüljek a bajnokainkkal beszélgetni. Megkérdeztem tőlük, milyen helyzetben van a klub, s mi kell a fellendüléshez. Arra*



AMIKOR A MAGYAR LABDARÚGÓ-SZÖVETSÉG ELNÖKE ÉS TÖBB EMBERE BEJÖTT A BUDAPEST PARKBA, A FRADI-FIESZTÁRA, MEGRENDÜLTEK! MEGDÖBBENTEK, NEM GONDOLTÁK VOLNA, HOGY EGY VASÁRNAS ESTE, AMIKOR LÓG AZ ESŐ LÁBA, TÍZEZER EMBER KINT LESZ



EGÉSZEN BIZTOS VAGYOK BENNE, HOGY AZ A SZAKMAI MUNKA, AZ A FIATAL CSAPAT, AMELY MOST FORMÁLÓDIK, ALKALMAS LESZ ARRA, HOGY NŐI KÉZILABDÁZÓINK BAJ- NOKOR LIGÁJÁT NYERJENEK

jutottunk, a rend és az átláthatóság alapfeltétel. Ha ez megvan, akkor belépnek az anyagi támogatók. Ha belépnek az anyagi támogatók, akkor nekünk biztos talapzaton álló, biztos szakmai háttérrel rendelkező klubunk van, és ez meghozza a sikereket. Ez az elhatározásunk valóra vált! Meggyőződésem, hogy csak úgy lehet minőségi munkát végezni, ha jó körülményeink vannak. Ez igaz a stadionra is, itt is változott a szurkolói kultúra, de a közegünkben, a Fradi-sporttelepen is olyan minőségű pályát kell biztosítanunk, ahol jó minőségű munkát lehet elvégezni. Szép környezet és öltözők kellene, valamint megfelelő körülmények a szülőknek is.

Bár a 2019-es, történelmi aranyév véget ért, biztosak lehetünk benne, hogy a mögöttünk hagyott esztendő, amikor a klub történelmének 120. évfordulóját ünnepelhettük, sokáig emlékezetes marad.

– Százhusz évesek lettünk. Amikor a ferencvárosi önkormányzat épületében, ahol alapították a klubot, az évfordulót ünnepeltük, úgy rendeztük el az asztalokat, ahogy azok száz évvel ezelőtt, a huszadik évforduló ünneplésekor álltak. Akkor az jutott eszembe, hogy száz év múlva talán a mostani képeket nézik, hogyan is ünnepelte a Ferencváros fennállása százhuszadik évét. Ez nagyon magasztos, mély érzés volt. Nehéz volt erre elérzékenyülés nélkül gondolni, hogy mi vagyunk azok,

akik a fényképeken rajta vagyunk, és ránk emlékezhetnek vissza.

Kubátov Gábor az évvértékelőjének végét egy különleges élményével, valamint jókívánságaival zárta.

– Az Európa-liga-meccseket nézve még egy fontos dologra rájöttem, amikor volt egy kis időm nézni a lelátón az embereket. Vajon hány magányos embernek váltunk a társaivá, akiknek csak a meccs jelenti a boldogságot az életükben? Vajon hány olyan embernek volt egyébként sikertelen az éve? Itt velünk sikeresek lettek! Hány olyan boldogtalan volt, akinek boldogságot adottunk? Mert a meccs végén rendre elhangzik egy mondat: „Győztünk!” Nem a csapat nyert, nem az edző, nem a játékos, aki gólt lőtt: mi győztünk! Köszönöm szépen, hogy így, együtt ezt megtehetjük, és hogy ez a közösség ennyi embernek adott boldogságot, sikert, társakat, Fradi-családot. Köszönöm szépen, hogy idén ünnepelhettünk. Isten áldja a Ferencvárost!

GERA ÉS HAJNAL IS SOKAT LÁT SZÁNTHÓ REGŐBEN

Kubatov Gábor, a Ferencváros elnöke már a szilveszteri évertékelőben előrevetítette, hogy tehetséges, U21-es válogatott labdarúgóval erősödhet bajnoki címvédő együttesünk. Néhány nappal később aztán szüleivel együtt már a Népligetben parkolt le, majd írta alá szerződését a Győrből érkező, 20 éves Szánthó Regő, aki a spanyolországi edzőtáborba is elutazott a kerettel.

SZÖVEG: BÁNKI JÓZSEF

A FRADI JÁTÉKOSMEGFIGYELŐI egy éven át megkülönböztetett figyelemmel kísérték Szánthó Regő pályafutását, több mérkőzését is megnézték az ETO-ban és a válogatottban is. Képességeiről sokat elárul, hogy Gera Zoltán, az U21-es válogatott szövetségi edzője nagyon szép jövőt jósol a ballábas tehetségnek. A fiatal csatár a Győri ETO-ban kezdett el futballozni, végigjárta a számlárlétrát, azaz az összes korosztályban szerepelt, s mindössze tizenhat éves volt, amikor bemutatkozott az NB II-ben. Ilyen fiatalon valóban csak a legjobbak kerülhetnek a nagycsapatához, ráadásul Szánthó Regő nem csupán epizódszerpekhez jutott, hanem 59 másodosztályú bajnok 10 gólt és 12 gólpasszt jegyzett, ebből a mögöttünk hagyott őszi szezonban 6 találat és 3 assziszt fűződik a nevéhez.

A fiatal játékos, immáron a Fradi mezében röviden ennyit mondott: **„Óriási megtiszteltetés a Ferencváros megkeresése, nagyon boldog vagyok a szüleimmel együtt. Tudom, nehéz lesz bekerülnöm az első csapatba, mégsem lehet más céloim, s ezért mindent meg is teszek majd.”**

Hajnal Tamás, a Ferencváros sportmenedzsere így jellemezte a technikás tehetséget: **„Rendkívül képzett, komoly végsebességgel és futómennyiséggel rendelkező, különleges képességű játékos Regő, aki a bal lábával lehetőleg megoldásokra is képes. Nem túlzás kijelenteni, a korosztály egyik legtehetségesebb labdarúgóját sikerült leigazolnunk. Persze, azért idő kell, hogy megszokja és átvegye az élvonal ritmusát, hiszen eddig a másodosztályban futballozott, igaz, fiatal kora ellenére nagyon hatékonyan. Komoly potenciál van benne, szeretnénk segíteni, hogy ezt kihozza magából.”**





**KAZAHSZTÁN-
BAN IS SZERETTEM
FUTBALLOZNI, DE
A FERENCVÁROSSAL
ÚJ SZINTRE KERÜL-
TEM, KORÁBBAN
NEM SZEREPELTEM
AZ EURÓPA-LIGÁ-
BAN**

Az egy éve, 2019 januárjában igazolt Isael da Silva Barbosát több mint fél éven át nem tudta hová tenni a Ferencváros közönsége. A brazil légióson lehetett érezni, hogy pengés futballista, de sokszor mintha kerékkötője lett volna a csapat játéknak. Tavaly ősszel aztán Isa beindult, többször is nyerőember volt, és a szurkolók is megszerették. Már nem csupán húzóember, hanem közönségkedvenc is a Fradiban.

SZÖVEG: NOVÁK MIKLÓS

BOHÉM KÖZÖNSÉGKEDEVENC

MÁR EGY ÓRÁJA tart a fotózás, sokadszorra veszik fel ugyanazt a jelenetet, de Isa nem fintorog, nem nyugösködik, tizedszerre is mosolyogva veszi mellre a felé dobott labdát. A beszélgetésbe is hamar belemelegszik, lazán felelget, neki a futball minden szegmensében játék. Igazi brazil.

„Gyerekként a futsal volt a mindenem, nem is akartam nagy pályára váltani. Már tizenöt éves voltam, amikor a nagybátyám győzködött, hogy csak meg kellene próbálnom az igazi futballt. Nem volt könnyű kitörni, mert Brazíliában rengeteg a jó játékos. S a fiatalokkal úgy bánnak, hogy adnak nekik egy lehetőséget, de ha nem tudnak vele élni, akkor egyből elküldik őket, mert jön helyettük más. Az én pályafutásom is nehezen indult, ezért elégedett vagyok azzal, amit harmincegy éves koromra elértem” – mesél a kezdetekről. Amiből kiderül, önmagában attól, hogy valaki ügyes, még Brazíliában sem válik automatikusan labdarúgó. Isának is kacskaringós utat kellett megtennie, mire egyenesbe ke-

rült a karrierje. Sao Paulóban született, a Grémióban nevelkedett, aztán kölcsönbe került Recifébe, onnan a török másodosztályba, a Girensunsporhoz igazolt, majd vissza Brazíliába, de a Fortaleza-ban és a Sao Caetanóban sem tudott gyökeret eresztetni. Újra átkelt az óceánon, a portugál Nacionalban töltött el fél évet. Itt már jól ment neki a játék, 12 meccsen 3 gólt szerzett, aminek köszönhetően felfigyelt rá az orosz első osztályú FK Krasznodar. Ott a 2013–14-es idényben szerepelt, nem okozott csalódást, de nem hosszabbítottak vele szerződést. 2014 nyarán ezért Kazahsztánba, a Kajrat Almatihoz ment, ahol négy évet húzott le, talán többet is a kelleténél. De ő nem bánja, s ne bánjuk mi sem, mert ha még magasabbra ragyog fel a csillaga, valószínűleg nem tudja megszeretni a Fradi.

„Szinte semmit sem tudtam Magyarországról. Ám a Kajratnál Elek Ákos és Eppel Márton is a csapattársam volt, Danilo pedig, aki a Honvédban játszik, a barátom. Amikor ajánlatot kaptam a Fradiból, természetesen egyből őket

MINT A HAVEROKKAL

Isaelt akkor zárta szívébe a Fradi-közönség, amikor tavasszal a Vidi elleni rangadón csúnyán megetette Kovács Istvánt. Váratlanul, mintha csak a strandon lett volna, a lába közé szorítva a labdát, átemelte Kokón, aki egy pillanatra azt sem tudta, hol van... Aztán az ősszel ismét sziporkázott a fehérváriak ellen, amikor sarkazva adott gólpasszt Sigér Dávidnak.

„Brazíliában úgy tartják, különösen, ha nem megy a játék, focizzál úgy, mintha csak a haverokkal játszanál. Tudom, hogy fegyelmezettnek kell lenni, be kell tartani a taktikát, de trükkök, látványos megoldások nélkül én el sem tudom képzelni a futballt. Nincs annál nagyobb öröm, mint amikor bejön egy-egy csel, pláne, ha helyzet, gól lesz belőle. A szurkolók ezért mennek ki a stadionokba.”

**NEM VOLT KÖNY-
NYÚ KITÖRNI, MERT
BRAZÍLIÁBAN REN-
GETEG A JÓ JÁTÉ-
KOS. S A FIATALOK-
KAL ÚGY BÁNNAK,
HOGY ADNAK NE-
KIK EGY LEHETŐ-
SÉGET, DE HA NEM
TUDNAK VELE ÉLNI,
AKKOR EGYBŐL EL-
KÜLDIK ŐKET, MERT
JÖN HELYETTÜK
MÁS**

MEGSZERETTÉK BUDAPESTET

„Amikor eljöttem a Kajrattól, megígértem az elnöknek, hogy majd visszamegyek, s ott fejezem be a pályafutásomat. Lehet, hogy mégsem lesz így, mert a feleségem nagyon megszerette Budapestet, azt mondogatja, nem is akar innen máshová költözni. A magyar nyelv ugyan nagyon nehéz, az orosznál is nehezebb, de az angollal tudunk boldogulni Budapesten” – említi Isa. A fia, a nyolcéves Eduardo és a hároméves Pedro is szeretnek itt élni. „Mindketten ballábások, mint én. Eduardo már csapatban játszik, volt nagy izgalom, mert januárban Debrecenben szerepelt először tornán. Emiatt rövidre kellett fognunk a vakációt, ebből is látszik, a foci az első.”



kérdeztem. Mindannyian biztosítottak, jó helyre kerülök. Igazuk volt. Erős a bajnokság, jó a Fradi, Budapest pedig egészen gyönyörű. Kazahsztánban is szerettem futballozni, de a Ferencvárossal új szintre kerültem, korábban nem szerepeltem az Európa-ligában. Igen, talán még többre vihettek volna, de nagyon jól érzem magam itt, s ahhoz képest, hogy nem is akartam futballista lenni, végül is sokra vittem...”

Ilyen a sokat emlegetett pozitív gondolkodás. Vagy inkább ilyen egy életvidám brazil futballista. Isael ebből fakadóan akkor sem idegeskedett, amikor tavasszal nem igazán ment neki a játék. „Kazahsztánban októberben véget ért a szezon. Három hónapra át nem játszottam tétmecset. Aztán idecsöppentem a Ferencvárosba, új csapatba, új országba, új társak közé. Mint a brazilok általában, én is szeretem a kombinatív játékot, idő kellett ahhoz, hogy megismerjük egymást. A nyáron aztán háromszor is megsérültem” – beszél az őszi folytatásról, amelynek volt

BÜNTETŐ

Isael a ZTE elleni bajnokin, majd az Espanyol ellen is kihagyta a büntetőt. De ez nem jelenti azt, hogy legközelebb ne vállalná el a tizenegyest. „Sergei Rebrov persze nem örült, hogy hibáztam. De nem tiltotta meg, hogy legközelebb is én végezzem el a büntetőt. Arra kért, csak akkor rúgjam, ha úgy érzem, készen állok a feladatra, s összpontosítsak jobban. Ígérem, így lesz.”

REBROV ISAE LRÓL

Nagyon jó képességű játékos, akiből kevés futballozik az NB I-ben, ezért kifejezetten nagy előny, hogy nekünk van egy ilyen típusú labdarúgónk. Rendszeresen azt keresi, mikor, hogyan tudna túljárni az ellenfele eszén. Jó az egy az egy elleni szituációkban, remekül cselez, de nem öncélúan, hanem csak akkor, amikor azzal a csapat hasznára lehet. Ráadásul a szabadrúgásai is életveszélyesek. Ez egy olyan fegyver, amellyel egy-egy szoros mérkőzést, rangadót el lehet dönteni, ami a végelszámolásnál nagyon sokat számíthat.





még egy kellemetlen epizódja. A Diósgyőr ellen Isa rácsúszott Vági András lábára, amiért kiállították, és eltiltották három meccsre.

„Szégyelltem magam, nagyon sajnáltam az esetet. Sohasem voltam durva játékos, szándékosan pedig végképp nem rúgtam meg soha senkit. Végre jó formába kerültem, jó erőben éreztem magam, kezdő voltam, bizonyítani akartam. Meg akartam szerezni a labdát, szerencsétlen mozdulat volt. Magam alatt voltam utána. Szerencsére legalább az Európa-ligában futballozhattam akkor is, s végre jól is ment a játék” – eleveníti fel a történeteket.

Ez volt a fordulópont. Isael azóta hétről hétre jó teljesítményt nyújt, négy gólt is szerzett. Nem csupán alap-, hanem húzóember. A Moniz-korszakban megismert, szintén brazil Leonardo óta nem volt ilyen pengés futballistája a Fradinak. A szurkolók is megszerették, Isael ma már közönségkedvenc.

FEKETE MAFFIA...

„Mindenkivel jóban vagyok a csapatban, de Leo, Tokmac, Franck Boli, Frimpong, Keni Otigba és én különösen jól megértjük egymást – mondja huncut mosollyal. – Poénból azt szoktuk mondani, mi vagyunk a fekete maffia a csapatban... Az édesapám fekete, az édesanyám fehér, Brazíliában ez nem téma, de a bőrszínem miatt Budapesten még sohasem kerültem kellemetlen helyzetbe. Ma már ez így természetes.”

RÓLA MONDTÁK

LEANDRO DE ALMEIDA

Igazi brazil labdarúgó, akivel élmény együtt játszani, és aki nagyon élvezi, ha a pályán lehet. Neki nem munka a futball, él-hal ezért a játéért. Ez meglátszik a megoldásain is, hiszen olyan megmozdulásai vannak, amelyekkel hamar le tudja nyűgözni a szurkolókat. Ráadásul emberileg is remek srác, jól ki lehet vele jönni, még hosszú távon is, mint például most, egy edzőtáborban.



SIGÉR DÁVID

„Egy éve, amikor megérkezett, azonnal kiderült, hogy *Isa* igazi egyéniség. A sérója sem átlagos, a természete is ehhez hasonlóan színes, bohókás, és az edzéseken azt is egyből lesűrítettük, hogy remekül bánik a labdával, élvezi a játékot. Fizikálisan azonban le volt maradva, ráadásul be is kellett illeszkednie, a tavasszal talán ezért nem nyújtott kiemelkedő teljesítményt. Az ősszel aztán formába lendült, ahogy egyre több játéklehetőséget kapott, megjött az önbizalma, és extra megoldásokkal járul hozzá a csapat sikereihez. Igen, az is jellemző jelenet volt, ahogy a Vidi ellen sarkazva adott nekem gólpasszt. Én csak azt éreztem, hogy erre a mozgásra van szükség, be kell indulnom, úgy voltam vele, *Isa* majd megoldja, s jött is a labda.”

WILLIAN, A HASON- MÁS

Isael külsőre és játéktípusa alapján is hasonlít a Chelsea ugyancsak brazil klasszisára, Willianre. „*Ez igaz – feleli a felvetésünkre – , a támadósor bármely pontján ő is megállja a helyét, s ő is irányítóként, a tízes pozícióban érzi a legjobban magát. Ezt onnan is tudom, mert egyidősek vagyunk, sokat játszottunk együtt. S van még valami, a frizuránk. Oké, egy csöppet ő talán jobb futballista nálam, az én séróm viszont menőbb...*” Erre mutatunk neki egy felvételt, amelyen rövidre borotvált hajjal látható. „*Krasznodarban egyszer fogadásból levágattam a hajam, de megbántam. A frizurám hozzátartozik az egyéniségemhez, s a feleségemnek is így tetszem*” – zárja rövidre a kérdést.

FRADI!

ÉLMÉNY!

PROGRAM!

Csodálatos évet tudhat maga mögött a Ferencváros, ám természetes emberi tulajdonság a telhetetlenség, mindig többre kell vágyni. Főként a Fradinál, ahol a minőség és a hűség kötelez. Szurkolót, vezetőt, játékost egyaránt. A klub, valamint a stadiont üzemeltető Lagardère Sports Hungary Kft. (LSH) közös kezdeményezése, a Fradi Élmény Program éppenséggel telitalálat, nagy siker a drukker körében.

SZÖVEG: BÁNKI JÓZSEF

AZ EXKLUZÍV LEHETŐSÉG FOLYTATÓDIK

Február 5-én, szerdán a Honvéd, majd február 15-én, szombaton a Fehérvár elleni hazai bajnokin ismét exkluzív programot kínálnak a szervezők néhány kiválasztott szurkolónak, akik a részletekről a klubnál és az LSH-nál érdeklődhetnek.



A PROGRAMOT ELSŐKÉNT a ZTE elleni bajnokin rendezték meg. Három órával a mérkőzés kezdete előtt Tobak Csaba, a Fradi Múzeum igazgatója vezette végig a vendégeket a patinás ereklyék között, akik közben olyan érdekességeket tudhattak meg tőle, amikről a korosabb fradisták közül sem mindenki hallott. Az a világon minden klubnál bevett szokás, hogy meccsnapokon csak a játékosok és a szakmai stáb tagjai léphetnek az öltözőbe, éppen ezért jelentett hatalmas élményt a kivételes nap. A szurkolók meghiúsítottan álltak a már kikészített mezek mellett, s nagy örömeikre a fotós is megörökítette a pillanatot. A pályán, a kezdőkörben, a kapu, a kispad előtt is készültek felvételek, ami közvetlenül a kezdés előtt szintén ritka lehetőség. Tobak Csaba ceremóniamesterként és született fradistaként ugyancsak az élmény hatása alá került: *„Bizony, engem is megfogott a történet, elvégre a meccsnap az mindig más. Különleges érzés volt látni a kikészített mezeket, a gyümölcsöket, a frissítőket, s megélni, ahogy megérkezik a csapat. Nagyszerű kezdeményezés ez a program, tartalmas, kötetlen beszélgetésekkel, derűs hangulat közepette. Úgy éreztem, az élmény sodorta magával a szurkolókat.”*

A gyepről a VIP-vendégeket a Wolf András sztárséf által készített exkluzív menüsor várta, no meg a klub több korábbi



KATARTIKUS ÉLMÉNY VOLT ÁTÉLNI A SZURKOLÓK REAKCIÓIT, AHOGY BELÉPTÉK A CSAPAT ÖLTÖZŐJÉBE, AMIKOR RÁLÉPTÉK A GROUPAMA ARÉNA GYEPÉRE, VAGY TALÁLKOZTAK EGY LEGENDÁVAL

kitűnő labdarúgója, akik első szóra örömmel vettek részt az elegáns eseményen. Három különböző generáció képviselője, a ZTE ellen például Szőke István, Lisztes Krisztián, valamint a mostani csapatból Otigba Kenneth fogyasztotta el a négyfogásos vacsorát a drukerekkel közösen, akik a hajdani sztorikból kaptak ízelítőt. A Puskás Akadémia elleni bajnokin aztán Szokolai László, Szűcs Mihály és a jelenlegi keretből Priskin Tamás csatlakozott az ünnepi asztalhoz, a hangulatra akkor sem lehetett panasz. Kubatov Gábor elnök úr ötlete nyomán a fő cél, a szurkolók tartalmas és minőségi kiszolgálása tökéletesen megvalósult.

Az LSH ügyvezető igazgatója, Igaz András így értékelte a programot: „Mind a Fradi, mind a Lagardère Hungary számára kiemelt jelentőséggel bír értéket teremteni és élményt szerezni szurkolóinknak. A Fradi Élmény Program közös fejlesztés eredménye, és magában foglal mindent, ami képes örömet és életre

IZGALMAS, FELEDHETETLEN, HANGULATOS

Az esemény sikerét híven jelzi, hogy a vendégek kivétel nélkül pazarul érezték magukat. Íme három vélemény.

Takács Tünde: „Tényleg életre szóló élményt kínáltak, édesapám hatvanadik születésnapja felejthetetlen lett. A program nagyon izgalmas volt, a névre szóló mez pedig megkoronázta az élményt. Szeretnék külön köszönetet mondani, hogy az édesapám és a párom ennyire színvonalas estét tölthetett el.”

Andrásovics Roland ezt írta levelében:

„Nagyon profi szervezés, példaértékű kezdeményezés. Köszönöm szépen, hogy az édesapámnak ilyen örökké tartó élményt ajándékozhattam! A szervezők minden információt a rendelkezésünkre bocsátottak, nekünk már csak a mérkőzésre kellett várunk, az elsőtől az utolsó pillanatig jól éreztük magunkat.”

Végül álljon itt Tóth Zoltán véleménye, aki évtizedek óta rendszeresen jár Dombóvárról a Ferencváros fellépéseire: „Sok mindent láttam és megéltem már a Fradival, de álomban nem gondoltam volna, hogy ilyen katartikus élményben lesz részem a fiammal együtt. Gyerekként kapus akartam lenni, az álom megvalósult, ott álltam az arénában a Fradi kapujában... Sokkal többet kaptam ettől az estétől, mint amit reméltem. Megkönnyeztem a hangulatot, csodálatos volt átélnünk, hogyan készülnek játékosaink a fellépésekre. Amíg élünk, nem feledjük ezt a napot.”

szóló élményt nyújtani szurkolóinknak. Az első két program lebonyolítása mindezt maximálisan alátámasztotta. Katartikus élmény volt átélni a szurkolók reakcióit, ahogy beléptek a csapat öltözőjébe, amikor ráléptek a Groupama Aréna gypére, vagy találkoztak egy legendával. Az érzelmek eluralkodtak mindenkin, igenis szükség van az ilyen kezdeményezésekre.”

JELENTŐSEN JAVULTAK AZ EREDMÉNYEK

Az elmúlt években labdarúgó utánpótláscsapatunk nagyon ritkán szerepeltek kimondottan jól, főleg az idősebb korosztályokban, de a 2019/2020-as idényben szinte mindegyik korcsoport a dobogón telet. Pukner László utánpótlás szakmai igazgató értékeli a mögöttünk hagyott fél évet.

SZÖVEG: SCHLEINIG ÁDÁM

A két legidősebb utánpótláscsapatunk szereplését nézve egyértelműnek tűnik a fejlődés. Egy éve ilyenkor az U19 és az U17 is a hatodik helyen állt, utóbbi a kiesés, az osztályozót jelentő pozíciók elől menekült, most azonban mindkettő a dobogóért küzdhet.

Az előző szezon végén a körülmények összejárása miatt kellett végül osztályozót játszunk, de ott már egyértelmű eredmény született. Azt hiszem, a mostani szereplés jól bizonyítja, hogy itt a helyünk az első osztályban, hiszen a fél éve a benn maradást kiharcoló csapat többé-kevésbé ugyanazzal a kerettel most a harmadik helyen áll.

Elégedett tehát az előző év eredményeivel?

Éves tervet csináltunk, azt próbáltuk lebontani, és ennek mentén haladtunk. Úgy láttam az év elején, hogy dinamikus, gyors fejlődés következett be, aztán jött a nagyon hosszú, majd nem másfél hónapos szünet az U17-es világbajnokság miatt, és utólag beláthatjuk, hogy ezt az időszakot nem megfelelően használtuk ki. Ott történt egy kis visszaesés. A nyáron igen jól indultunk a bajnokságokban, szinte valamennyi csapatunk az első, második, harmadik hely környékén volt, a megtorpanás után a második, harmadik, negyedik helyen vagyunk jobbra. Ez így együttesen nem rossz, de le kell vonnunk a tanulságot abból az időszakból, mert nem lehetne ilyen visszaesés.

Igazán büszkék vagyunk arra, hogy Csontos Dominik bemutatkozott az NB I-ben Debrecenben, vele most kötöttünk profi szerződést. Nagy elismerés ez az utánpótlásnak.

Mi lehet a fejlődés következő lépcsője?

A játékosok egyéni képzését jobban meg kell oldanunk. A nagyobb korcsoportokban hetente kétszer reggelente biztosítjuk az egyéni képzést azoknak, akiket el tudunk hozni az iskolából, a többieknek pedig az edzések előtt és után próbálják az edzők megoldani ugyanezt – három, négy, öt emberrel, kis csoportokban foglalkoznak velük. Egyértelmű, hogy ezen van még mit javítanunk. Az új akadémiai program, amelybe a Ferencváros is bekerült, lehetőséget teremt majd erre is, úgy hiszem, komoly fejlesztések előtt áll az utánpótlás. Mi, edzők és vezetők is folyamatosan fejlődhetünk: ha az ember nyomon akarja követni a változásokat, akkor magának is alkalmazkodnia kell hozzájuk. Nem erőből szeretném a kollégák gondolkodását átformálni, hanem rengeteg külső és belső továbbképzéssel. Higgyenek abban, hogy változni igenis kell, és ha hisznek benne, akkor sokkal céltudatosabbak lesznek. Folyamatosan tárogatom őket szakmailag, a klub továbbá anyagilag hozzájárul ahhoz, hogy nemzetközi konferenciákon és csapatlátogatásokon vehessenek részt.

ÖTEN A DOBOGÓN

A bajnokságokban résztvevő nagypályás csapataink őszi szereplése a tabellán elfoglalt helyezések alapján, főként az elmúlt éveket figyelembe véve egészen jónak mondható. A legidősebbek, az U19-esek sokáig tartották a második helyet, a Budapest Honvéd az utolsó játéknapon tudott előzni, így Székely Tibor együttese végül harmadikként fordul. Csakúgy, mint az U17, amely az első hat fordulóban nem talált legyőzőre, az öt novemberi bajnokiján ugyanakkor egyszer sem tudott győzni, csak kettő pontot szerzett, leszakadt a listavezető Honvédtól, de a dobogóért még harcolhat. Az U16 a negyedik helyével a tabella első feléhez tartozik, s ha stabilizálja a játékát, illetve elsősorban a védekezését, akkor vezethet még út a dobogóra. Az U15-nek viszont ilyen álmai már nem lehetnek – a tizenhat csapatos mezőny tizenharmadik helyén tel a gárda, amely a tizenöt őszi bajnokijából csupán hármat tudott megnyerni. Az U14 velük szemben tizenháromszor örülhetett, csupán a mieinket egyedülként legyőző Puskás Akadémia előzi meg egy ponttal Munkácsi Dávid és Kincses Péter csapatát. Az U13-at és az U12-t viszont senki sem előzi meg, mindkét csapat csak egy-egy pontot veszített. A legkisebbek jobb gólkülönbségüknek hála előzik meg az Újpestet, az U13-asok pedig egy ponttal vannak a Vasas előtt.

**NEM ERŐBŐL SZERETNÉM
A KOLLÉGÁK GONDOLKO-
DÁSÁT ÁTFORMÁLNI, HA-
NEM RENGETEG KÜLSŐ ÉS
BELSŐ TOVÁBBKÉPZÉS-
SEL. HIGGYENEK ABBAN,
HOGY VÁLTOZNI IGENIS
KELL, ÉS HA HISZNEK BEN-
NE, AKKOR SOKKAL CÉL-
TUDATOSABBAK LESZNEK**



Élnek is a lehetőséggel?

Abszolút. Barcelonában, Bécsben vagy épp Rotterdamban is jártak már. Az első csapat egy-egy szakemberével közösen vagy felváltva mennek tanulmányutakra, legutóbb három-négy edzőnk a Feyenoordnál volt. Fontos fejlődési lehetőség még, hogy több nemzetközi mérkőzést játszanak a gyerekeink, ebben nagy a lemaradásunk. A kisebb korosztályok járnak külföldi tornákra, de az idősebbeknek jóval többre lenne szükségük.

Hogyan alakult a téli szünet az utánpótlásban?

December tizenhatodikáig edzetek a csapatok, majd január hatodikán kezdték újra a munkát, s a köztes időszak sem passzív pihenéssel telt, egyénileg min-

denki kapott feladatot. A szülőket az edzők tájékoztatták a gyerekek fejlődéséről, jelenlegi helyzetéről, de év közben is tartottunk szülői értekezleteket, ahol a szakemberek segítségével az adott korcsoportra jellemző orvosi, táplálkozási, pszichológiai kérdésekre is igyekeztünk felhívni a figyelmet. Ezzel is próbáltuk a tudatosságot növelni, és szeretnénk erősíteni a bizalmat a klub és a szülők között.

Volt változás az edzői stábokban a téli szünetben?

Nyáron már átalakítottuk az edzői csapatokat, most csak apró változásokat hajtottunk végre. Korolovszky Gábor, aki tavaly az U13-as csapattal bajnokságot nyert, átveszi az ősszel gyengén szereplő U15-ös együttest, a fiatal, tehetséges szakember, a most már A-licenccel is rendelkező Máté Roland pedig az U13 vezetőedzője lesz. Helyére, az U19 másodedzői pozíciójába kerül Horváth Roland, aki ősszel az U15-öt irányította.

Már másfél éve dolgozik az FTC labdarúgó utánpótlás-igazgatójaként. Nem hiányzik az edzői munka?

Valamelyest hiányzik, és elképzelhető, hogy ha jobban összeáll a struktúra, esetleg tudunk még felvenni munkatársakat, akkor be is kapcsolódom majd a mindennapi munkába – lemegyek edzést, egyéni képzést tartani, mert nem szeretnék kiesni ebből a rutinból. Továbbra is edzői fejjel gondolkodom, de szerintem ez előnyére válik az utánpótlásnak. Nem zárom ki a lehetőségét, hogy a felnőttfutballban is dolgozom majd valamikor, de nem kopogtatok a menedzserek vagy a klubok ajtaján.

A FERENCVÁROS HÁZI GÓLKIRÁLYAI A 2019/2020-AS IDÉNY ŐSZI SZEZONJÁBAN

U19: Ramadan Ammar, 10 gól

**U17: Czékus Ádám, Redzic Damir és
Vogyicska Balázs, 7-7 gól**

U16: Gyuris Aurél, 6 gól

U15: Gágyor Domán Szilárd, 11 gól

U14: Nimsz Ádám, 13 gól

U13: Kern Ákos, 15 gól

U12: Gólik Benjamin: 20 gól

KERÉK SZÜLETÉSNAPOS BAJNOKOK

Három, korábbi remek labdarúgónk is januárban ünnepelte a születésnapját. Ráadásul kerek évfordulóhoz érkeztek mindhárman. SZÖVEG: BÁNKI JÓZSEF

Január 18-án köszöntötték 65. születésnapján **NYILASI TIBORT**, az FTC örökös bajnokát, aki a Ferencvárossal kétszeres magyar, az Austria Wiennel pedig háromszoros osztrák bajnok. Idehaza 1981-ben az év labdarúgója, magyar gólkirály és ezüstcipős volt, 1984-ben Ausztriában is gólkirály lett. 70 alkalommal szerepelt a magyar válogatottban és 32 gólt szerzett. Két világbajnokságon vett részt (1978, 1982), szerepelt az 1975-ben a Kupagyőztesek Európa Kupájában (KEK) döntőt játszó FTC-ben, összesen 243 NB I-es mérkőzésen 130 gólt lőtt. A Ferencváros legendás játékosa edzőként is bajnoki címet, három kupagyőzelmet és egy Szuperkupa-győzelmet ért el a Fradival. Összesen 253 mérkőzésen, ebből 171 bajnokin ült a kispadon. 1999 óta televíziós szakkomentátorként ténykedik és lassan húsz éve áll az MLSZ alkalmazásában is: eleinte az utánpótlásért felelős szakfelügyelő volt, majd elnökségi tag, sportigazgató, a szakmai bizottság vezetője lett. A Fradi mérkőzésein a klub állandó meghívottjaként rendszeres vendég a Groupama Arénában.



A Ferencváros saját nevelésű játékosa, **SZÚCS MIHÁLY** január 5-én az 50. születésnapját ünnepelte. 1981-ben, tizenegy évesen került a Népligetbe. 1988-ban lett tagja az első csapat keretének, egy évvel később játszott először hivatalos mérkőzésen a Fradiban. Folyamatosan meg kellett küzdenie a kezdőcsapatba kerülésért, ezért 1995-ben kölcsönadták a III. kerületi TVE együtteséhez. A sorozatos sérülések és eltűlések miatt a Ferencváros idő előtt visszahívta, és nevezte a BL-csoportkörbe jutott keretbe, s négy mérkőzésen is játszott. 2001-ig 312 mérkőzésen szerepelt a Fradiban (ebből 241 volt tétmérkőzés), egyetlen bajnoki gólját az Újpest ellen lőtte az 1997–98-as idényben. A Fradival négyszeres bajnok, háromszoros kupagyőztes. Manapság a Fradi utánpótlásának menedzsereként dolgozik, egyebek közt igyekszik az ifiből kiöregedő játékosoknak megfelelő csapatot találni.



WUKOVICS LÁSZLÓ január 22-én szintén az ötvenedik évét töltötte be. Ő is az FTC saját nevelésű labdarúgója, 1992 és 1995 között három alkalommal a magyar válogatottban is szerepelt. A Ferencvárosban 1989-ben mutatkozott be az első csapatban, amellyel egyszeres bajnok és háromszoros kupagyőztes. Összesen 173 alkalommal lépett pályára zöld-fehér mezben, ezen 74 gólt jegyzett. Az egyik legemlékezetesebb mérkőzésén, 1993. október 30-án, a Csepel ellen az ő mesterhármásával nyertünk 3-0-ra. 1994-től két éven át Újpesten, később alacsonyabb osztályú csapatokban futballozott, manapság pedig az MLSZ ellenőréként lehet találkozni vele a honi stadionokban. Isten éltesse sokáig mindhárom bajnok labdarúgónkat!



SPORTOSAN, KICSIT MÁSKÉPP

Okosan összeállítva lehet egyszerre alkalmi és kényelmes is
– csak vigyázzunk, hol a határ. ÖSSZEÁLLÍTOTTA: KENESEI ANIKÓ



ZAKÓ CIPZÁROS PULÓVERREL

Ebben az időszakban gyakorlatilag minden divat-cég előrukkol nagyon trendi edzőcuccokkal. A high-fashion kapucnistól (Prada, Gucci) a méretre szabott tréningalsóig (Giorgio Armani, Ermenegildo Zegna) mindent felvehetünk, csak ne tűnjön erőltetettnek!

Finshley & Harding zakó **59 990 Ft**, nadrág **29 990 Ft** Van Graaf
Mango cipzáras kardigán **29,99 £** mango.com
Ecco Soft cipő (ár kérésre) ecco.com

PIROS SZÉLDZSEKI

Egy széldzsekire mindenkinek szüksége van. Jól jön a vízálló/lélegző technológia, a teljes mértékben szigetelt varrás, a kapucni, és akkor már csak azt kell eldöntenünk, hogy maradunk a komor színeknél vagy bevállalunk egy piros verziót. Fontos, hogy a kabát hossza kicsivel a csípő alatt érjen véget.

Fradi by Saxoo pulóver fekete **10 990 Ft** shop.fradi.hu

Fjällräven széldzseki **170 USD** fjallraven.com, mountex.hu

Mango Slim Fit fehér ing **24,99 £** mango.com

Scotch & Soda Merapi – Velvet Brogues cipő

Scotch & Soda: Westend Budapest (ár kéérésre), scotch-soda.com

Guess Slim Tapered nadrág **105 €** guess.eu

FRADI
SHOP





ZAKÓ KAPUCNIS PULÓVERREL

Zakó
kapucnis pulóverrel?
Mehet, de a kapucnit soha
ne húzd a fejedre, még akkor
sem, ha esik az eső. Amúgy
klassz kombináció
a hétköznapiakra.

A táskád legyen
a városi mindennapokra
tervezve, laptop-
tartóval. Ha nem szereted a
bőrt, akkor mondjuk válassz
újrahasznosított gyapjúból
készült darabot. A minimál-
dizájn szerencsés választás,
mert rengeteg mindennel
kombinálható.



Nixon Thatch kapucnis pulóver **20 700 Ft** store13.hu

Mango SLIM FIT zakó és nadrág **49,99 £** mango.com

Adidas Ozweego cipő **35 400 Ft** footshop.hu

Fjällräven Norrvage Briefpack oldaltáska **65 990 Ft** fjallraven.com, mountex.hu



TENISZCIPŐ INGGEL

A klasszikus stílus a fehér teniszcipőnél kezdődik. Jól kombinálható chino nadrággal és kigombolt inggel.



Reebok Classic cipő **16 990 Ft** answear.hu
H&M ing **8995 Ft** hm.com
Springfield nadrág **9995 Ft** myspringfield.com
G-Star Xpo Overshirt kabát **26 950 Ft** g-star.com



ÍGY NE!

- Atlétatrikót úgy hordani, mint Richard Simmons (fitneszoktató, humorista).
- Túl sok bő fazonú vagy nagyméretű sportcucc egy szettben.
- Csak ha edzeni mész, akkor öltözz talpig sportosba!

Eseménydús volt az óév–új év átmenet az FTC-Rail Cargo Hungaria női kézilabdacsapatánál. Az együttes 28-27-re alulmaradt a Győri Audi ETO elleni csúcsrangadón, majd „döntetlent szenvedett” az MTK-val. Elek Gábor szinte bizonyosan – jelen állás szerint átmenetileg és Danyi Gáborral kooperációban – szövetségi kapitánnyá lép elő, az átigazolási fronton pedig már most élénk mozgás érzékelhető. **SZÖVEG: BALLAI ATTILA**

KAPITÁNYOK ÉS JOBBSZÉLSŐK

BÁR JANUÁR KÖZEPÉN kockázatos kijelentésnek hathat, úgy tűnik, ha valaki pár év múlva lapozgatja majd a ferencvárosi kézilabdázás aranykönyvét, az nem fog magától kinyílni a 2019/2020-as idénynél. Itthon egyértelműen az ezüstérem megőrzése a reális cél, a Bajnokok Ligájában pedig jóval nagyobb bravúr szükségeltetne – nem is a Final Four, hanem az abba vezető negyeddöntő eléréséhez –, mint a közelmúltban bármikor.

A versenynaptár és a sorsolás szeszélye december 29-re tűzte ki az ETO elleni rangadót, ám ez a Fradi szempontjából nem feltétlenül látszott előnytelennek. A vendégek norvég és francia klasszisai ugyanis csalódottan térhettek haza a decemberi, Japánban rendezett vb-ről (bár ez a magyar válogatottakra is igaz), és még meg sem melegedhettek otthon, amikor karácsony első napján már vissza kellett indulniuk a klubjukhoz. Ennek megfelelően szokatlan tétovasággal kézilabdáztak az Elek Gyula Arénában, csupán Oftedal vette fel a harci sebességet. Az FTC a mérkőzés 38. percére el is húzott 17-12-re, inkább ezért csalódás a 28-27-es győri siker.

Danyi Gábornak, az ellenfél klasszikus sportértékeken nevelkedett mesterének szavai azért némi gyógyírt jelentettek: **„Nagy mérkőzést vívtunk, az őszi Bajnokok Ligája-meccseink nem voltak ilyen színvonalúak. Nem szabad, hogy az FTC a szomorú vesztes szerepében legyen, jobban játszott, mint mi.”** Elek Gábor pedig Danyi nagyszerű húzásait méltatta, és e kölcsönös nagyrabecsülés értékét emeli, hogy ekkor még egyikük sem tudhatta: Kim Rasmussen menesztése után kettesben, társkapitányként vezet-

hetik majd a válogatottat márciusban, Győrben az olimpiai selejtezőn. Mivel lapzártánkkor az egyeztetések még zajlanak, kész tényről nem írhatunk, nyilatkozatokat nem közölhetünk. Esetleg annyit igen, hogy a két jelöltnek anyagi, szakmai előfeltételei gyakorlatilag nem voltak, legfeljebb annyi, hogy együtt dolgozhassanak. Szóval, hajtsunk fejet a magyar – hangsúlyozzuk, nem a magyarországi, hanem a magyar – kézilabda értékei előtt.

Ugyancsak a Győrrel kapcsolatos, a fradisták számára azonban kevésbé örömteli fejlemény, hogy január elején hivatalossá vált, Lukács Viktória nyártól az ETO-ban folytatja. Faluvégi Dorottya után egy éven belül a második válogatott jobbszélső járja be ugyanezt az utat, de a szurkolóknak „Vica” távozása a fájdalmasabb érvágás. Érvrendszere neki is kikezdetlen, BL-t szeretne nyerni. Tegyük hozzá, a két klub anyagi hátországa is nehezen mérhető össze, vonzerő tehát éppen akad. Egyesek azon boronganak, szép, szép, hogy a Fradira épül a magyar válogatott, de így lassan az FTC lesz a Győr egyik nevelőegyesülete. Amikor ezt Bartha Csabának, az ETO elnökének felvetettem, elgondolkodtató feleletet adott: **„Vagy azért bírálnak minket, mert külföldről igazolunk játékost, vagy azért, mert a Ferencvárosból. De mégis, honnan máshonnan erősíthetnénk? Olyan magyar csapatokból, amelyeket tíz-húsz góllal verünk rendszeresen?”**

Ez legyen az ő gondjuk. A Ferencvárosé pedig az, merre tovább. Ez részben természetesen anyagi, de részben sportfilozófiai kérdés is. Mert miközben vétek lenne feláldozni a Kárpát-medence egészében



WOMEN'S



KÉZILABDA #

BL-RAJT A BUKARESTTEL

Január 25-én (lapzártánk után) mindjárt FTC–CSM Bucuresti rangadóval indult a Bajnokok Ligája második csoportkör, amelynek rajtsorrendje a következő volt:

1. CSOPORT	PONT
1. Metz	6
2. Vipers	5
3. Rosztov	5
4. Esbjerg	4
5. CSM Bucuresti	3
6. FTC	1

népszerű klub magyar identitását, a modern versenysportban az eredmény sem lehet másodlagos. Elek Gábortól sem idegen ez a dilemma, de van rá használható válasza: **„A külföldiek minőségén szeretnénk változtatni, azt gondolom, ez meg is fog történni. Christensen leigazolása kényszerpálya volt. Nerea Pena időt kért tőlünk, nagyon szeretttük volna megtartani, de sokáig gondolkodott. Malovics mellélövés volt, főleg mert a kiújuló sérülése elvitte az első évét. Most jött két olyan támogató, hogy kicsit nagyobb kaliberekben gondolkozhatunk az igazolásokról.”**

A 2020-as évkezdet felemásra sikeredett. A sima székesfehérvári 25-17 és békéscsabai 39-24 közé beékelődött az MTK elleni, nehezen értelmezhető 36-36, amelyen Elek Gábor legfeljebb a kék mezben játszó Zácsik Szandra hét góljának örülhetett. De azoknak is csak majdani szövetségi kapitányként...

KALANDRA FEL!

Férfi kézilabdacsapatunk meghatározó játékosává avansált Kovacsics Péter, aki a szünidőben rendre különleges helyekre utazik. Decemberben például, ha már egy hajszállal lemaradt a válogatottságról, a sarki fény felé vette az irányt.

SZÖVEG: SCHLEINIG ÁDÁM



AHOGYAN FÉRFI kézilabdacsapatunknak, úgy Kovacsics Péternek is zaklatott volt az előző idénye. Az eredetileg balszélsőként igazolt játékos kényszerből előbb irányítóba, majd átlövőbe került, de még jobbszélsőként is bizonyíthatta, hogy egyébként mindkét kezét jól használja – a helyét azonban értelemszerűen nem igazán találta a forgatagban. Ehhez képest 2019 őszén az erőn felül teljesítő Fradi egyik legjobbjá volt, a balszélre visszatálva a harmadik legtöbb akciógólt lőtte a csapatból, igen jó eséllyel pályázott a válogatott meghívóra, de végül lemaradt a világbajnokságról.

„Most minden összeállt, sokat játszom, megkaptam a bizalmat, kettesben védekezhetek, nagyon jól érzem magam – mondta boldogan Kovacsics Péter, majd visszatekintett az előző idényre is. – Rettentő mélyen voltam akkor lelkiileg, épp ezért magamban is mélyre kellett ásnom, hogy fel tudjam dolgozni a helyzetet. Kerestem a helyem, igyekeztem a legjobbat nyújtani, ami nem mindig sikerült. Rengeteget tanultam magamról közben, és arról is, hogyan legyek türelmes, hogy elfogadjam, ez van, ezt írták meg, ezt kell megoldanom.”

A játékos hozzátette, korábban, még gyöngyösi színekben volt hasonlóan jó időszaka, de most valóban közel élete formájában kézilabdázik. Épp ezért is sajnálja, hogy nem lehetett ott a válogatottal az Európa-bajnokságon, de bízik benne, ha tartani tudja a szintet, akkor előbb-utóbb megkapja a lehetőséget. Viszont ha már így alakult, a szabadidőt alaposan kihasználta!

„Elég későn tudtam meg, hogy mennyi szünetem lesz, és azt is, hogy mikortól, úgyhogy ezt a norvégiai utazást novemberben tudtam letisztázni, bár az ötlet már szeptemberben megvolt. Nagyon érdekelt, milyen az élet azokon a helyeken, ahol igazán nagy a hó és a hideg, szerettem volna téli túrákat tenni, és nagy vágyam volt, hogy lássam a sarki fényt. Mindent egyedül szerveztem meg, Norvégia északi részén, Tromsøben volt a szállásom, és a programokhoz mindig utazni kellett, megesett, hogy csaknem a finn határig. A kutyaszántúra jelentette a legnagyobb élményt – az egyik részén egy befagyott tavon csúsztunk át, a vezetőnk szólt, hogy takarjuk le a lámpáinkat. A koromsötétben csak a hegyek formáit lehetett kivenni, tiszta hó volt minden, nagyon megfogott! A rénszarvasokkal való találkozás is különleges volt, miként bálnákat is láthattunk. Utóbbi előtt két és fél órát hajóztunk, méghozzá nem is zökkenőmentesen, mert két fjord között óriási hullámok jöttek, sokan nem is bírták, rosszul lettek. Szerencsénk volt, hogy a bálnák fel-feljöttek a víz felszínére, illetve azzal is, hogy láthattunk sarki

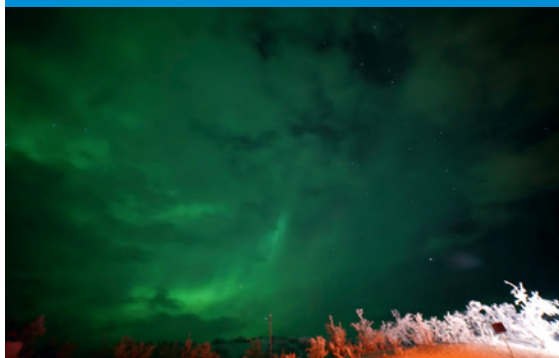
fényt, hiszen az sem állandó jelenség. Olvastam róla előzőleg, nehogy csalódás érjen, és ezen a helyen azért elég sokszor lehet látni, illetve számítottam rá, hogy más lesz, mint a fényképeken. Élőben nem zöld, kicsit olyan, mintha felhő lenne, csak mozog, eltűnik, folyamatosan változtatja az alakját.”

Petya hozzátette, alaposan elfáradt, mire hazaért, mert az élmények miatt olyan izgatott volt, hogy alig-alig bírt aludni. A hazaérkezés másnapján az egyéni edzésterv első adagját már teljesíteni kellett, és a következő hónapok újra a kézilabdáról szólnak majd, de nyáron jöhet a következő nagy utazás.

„Az előző nyáron egy nagyobb társasággal az Egyesült Államokban voltunk, de nem itt kapott el az utazási vágy, hanem még néhány évvel korábban, amikor a családdal a Kanári-szigeteken nyaraltunk. Előtte nem volt rá lehetőségünk, akkor mentünk először messzebb, és annyira rácsodálkoztam az új helyekre, hogy azóta előre tervezek, van egy bakancslistám, hogy mit szeretnék látni. Félttem, sőt még most is félek a repüléstől, de inkább túlteszem magam ezen, mert szeretném látni a világ különleges helyeit. Az egyik legnagyobb álmom, hogy Afrikába, egy szafarira eljussak, ide apukámmal mennék, mert megígértem neki még régen. Ez talán még odébb van, előtte az olasz körutazást iktatjuk be.”

MI IS AZ A SARKI FÉNY?

A föld északi és déli sarkánál a napszél olykor annyira felkavarja a magnetoszférát, hogy a felső légkörbe töltött részecskék hatolnak be. Ott energiájuk egy részét átadják a légkörnek, amelynek összetevői ionizálódnak és gerjesztődnek, így különböző színű fényeket bocsátanak ki.



Címvédés három sorozatban és Bajnokok Ligája-győzelem. Így lehet a legrövidebben összegezni férfi vízilabdacsapatunk 2019-es évét. Vezetőedzőnkkal, Varga Zsolttal visszatekintettünk az előző év legfontosabb pillanataira. SZÖVEG: MOLNÁR PÉTER

AZ ARANYÉV NAGY SZELETE

Mielőtt rátérnénk a rendkívül sikeres tavalyi évre, hadd gratuláljunk Az év edzője díjhoz, amelyet 2018 után 2019-ben is neked ítélt – igaz, ezúttal holtversenyben – a Vízilabdaedzők Világszervezete!

Köszönöm szépen! Ezúttal is meglepett a díj, mert úgy gondoltam, hogy a világbajnokság jóval nagyobb súllyal nyom a latban. Nagyon örülök neki, és óriási megtiszteltetés, hogy a vb-győztes olasz válogatott szövetségi kapitányával, Alessandro Campagnával közösen választottak meg Az év edzőjének.



Három fronton is megvédték a címeteket, ráadásul a klub történetében először megnyerték a Bajnokok Ligáját. Ilyen egy tökéletes év?

Az eredmények tekintetében igen, hiszen amit kitűztünk magunk elé, azt teljesítettük. Edzői szemmel azért kicsit más az összkép. Március, április környékén nehéz pillanatokot éltünk át, sok olyan mérkőzésünk volt, amelyek nem úgy sikerültek, ahogy szeretnénk volna. Ha teljesen tisztán, csak szakmai szemmel nézném az évet, akkor van mit és hol javítani. A problémát elsősorban abban éreztem, hogy a játék nem mindig működött, ez a már említett tavaszi időszakra esett. Mentünk előre, de nem úgy ment a játék, ahogy szeretnénk volna. Vissza kellett térnünk az alapokhoz, hogy onnan kezdjük el magunkat újraépíteni. Ide sorolnám a Marseille elleni Európai Szuperkupa-döntőt is, ahol a franciák 8-4-es vezetésénél nagyon nehéz helyzetben voltunk, vékony jégen táncoltunk. Ugyanakkor mutatja a tartásunkat, hogy visszajöttünk abból a szituációból, tudtunk változtatni a játékunkon, és kihasználva a fizikai állóképességbeli fölényünket, megnyertük a mérkőzést 14-11-re.

Gondolom, nem is kérdéses, melyik volt a legszébb pillanat...

A Bajnokok Ligája-győzelem, mert az volt a legváratlanabb. Bejutottunk ugyan a Final 8-be, de az idény addigi alakulása alapján nem mi számítottunk esélyesnek. Végig úgy éreztem, hogy ebben a csapatban a kvalitásait tekintve benne lehet a siker, de ha megnézzük az elmúlt évek statisztikáját, akkor kiderül, nem az újoncok győznek a BL-ben. Ezeknek az együtteseknek azért szükségük van egy bizonyos érési folyamatra. Az lehetett a sikerünk kulcsa, hogy sok olyan játékosunk van, akik már játszottak korábban a BL-ben. Az előző két idényben persze szereztünk nemzetközi tapasztalatot az Euro Kupában, kvázi felkészítettük magunkat a BL-re, így válhatott valóra ez az álom.

A világ legjobb edzője irányítja a Fradit. Varga Dénes személyében a világ legjobb játékosa is minket erősít, és minden sorozatot megnyertünk, amelyben elindultunk. Kijelenthetjük, hogy az FTC a világ legjobb csapata?

Ezek a kijelentések mindig a folyamatok eredményei. Ez így együtt fantasztí-

kus visszajelzése annak, hogy jó munkát végzünk, de nem szeretek ilyen állításokat megfogalmazni. Ha nem az elért eredmények, hanem a játékosállomány alapján ítélnék, akkor a Pro Recco a világ legjobbjára. De mint minden évben, idén is majd az dönt, hogy ki nyeri meg a Bajnokok Ligáját. Mindig úgy érzem, hogy van min dolgozni, látom a hiányosságokat, amelyeket ki kell javítani. Ez a realitás, a befektetett munkának a gyümölcse a siker. Ha kimondjuk egy csapatra, hogy a világ legjobbjára, az csak egy momentum, mert a következő pillanatban már jönnek a trónkövetelők. Persze számunkra ez egy áldott állapot, mert mérkőzéseket és sorozatokat nyertünk meg.

Mi a különbség a 2018-as és a 2019-es FTC között?

Számoltunk azzal, hogy már BL-győztesként a csapatok másként viszonyulnak hozzánk. Tavaly úgy vártak minket, mint egy jó csapatot, tele kiváló játékosokkal, idén viszont már címvédőként. Az új szezon elején voltak olyan mérkőzéseink, amikor hatalmas önbizalmat adtunk az ellenfélnek, hiszen elmondhatta magáról, hogy két negyedet megnyert a Fradi ellen. Ebben az értelemben tényleg éreztem, hogy a BL-győzelmünknek mekkora jelentősége van. Akkor lehet baj, ha bárki elhiszi a csapatból, hogy mostantól bármit is ingyen adnának nekünk. Sőt, szerintem nehezebbé válik a történet, hiszen meg kell küzdenünk önmagunkkal, és meg kell szokni, hogy ezzel a pluszterherrel játszunk és megyünk ki a harcmezőre.

TAVALY ÚGY VÁRTAK MINKET, MINT EGY JÓ CSAPATOT, TELE KIVÁLÓ JÁTÉKOSOKKAL, IDÉN VISZONT MÁR CÍMVÉDŐKÉNT. AKKOR LEHET BAJ, HA BÁRKI ELHISZI A CSAPATBÓL, HOGY MOSTANTÓL BÁRMIT IS INGYEN ADNÁNAK NEKÜNK

DUMI AZ ÉV JÁTÉKOSA

Csapatkapitányunkat, Varga Dénest az év legjobb játékosának választották a Magyar Vízilabda-szövetség, illetve a Total Waterpolo nemzetközi szaklap világszavazásán is.



A SPRINGEREK ÖRÖKSÉGE



BALLAI ATTILA

SZÁRAZ STATISZTIKAI – valójában persze nagyon is érzelmi alapú – tény, hogy a hívő vagy legalábbis mély lelki életet élő emberek, legyenek bármennyire betegek, törődöttek, szinte soha nem halnak meg karácsony előtt, megvárják az ünnepet. Ennek ismeretében, fényében is okkal tekinthetjük jelképesnek, hogy dr. Springer Miklós 2019. december 28-án hunyt el. A Ferencváros alapító elnökének unokája, a majdnem egy évszázadon át a klubbal együtt élő történelem kilencvenkét éves korában távozott, ám ez csupán a szokásos szóhasználat. Valójában egy ideje fizikailag már nem volt jelen a Fradi hétköznapiiban, de lénye, szellemisége, hagyatéka örökre zöld-fehér közkinccs marad.

A más, sok esetben rivális klubokból vagy akár külföldről az FTC-hez igazoló sportolók szinte kivétel nélkül rácsodálkoznak arra, hogy a Fradi-család, a Fradi-szív nemcsak szólam vagy (ferenc)városi legenda, hanem valóban létező összetartó erő. Ami a szurkolókból, az utánpótláskorú csemeték és szüleik ragaszkodásából éppen úgy táplálkozik, mint a hagyományból, az alapító atyákból. Élükön dr. Springer Ferencel. Az FTC első elnöke hozta létre a Soroksári úti, majd 1911-ben az Üllői úti sportpályát, huszonegy éven át – akkoriban még minden esztendőben volt tisztújítás – közfelkiáltással választották meg klubelnökké. Egyik fia, ifj. dr. Springer Ferenc a harmincas években töltötte be a Ferencvárosi Football Club ügyvezető elnöki pozícióját, ő a profizmus hazai bevezetésének egyik fő ösztönzője. Fiát öt éves korában vitte be először a Fradi öltözőjébe, aki így került a százszázalékos bajnokságot nyert alakulat büvkörébe. Képzeliük magunk elé a képet, amint a kis Miki otthon, édesapja dolgozószobájában játszogató, miközben a papa Sárosival, Toldival egyeztetési új szerződése részleteit!

Springer Miklós fradizmusa eleve elrendeltetett. Egyazon évben, 1928-ban született az egyesület első olimpiai aranyérmével – Kocsis Antal ökölvívó aratta Amszterdamban a klubtörténelmi diadalt –, a labdarúgók 30 bajnoki címéből 20-at, 23 Magyar Kupa-sikeréből szintén 20-at élt meg. Gyermekeként látta, amint 1938-ban a Rómából győztesen hazatérő futballisták édesapja betegágyához viszik először a KK-serleget, Sárosiék után a Budai, Kocsis, Deák, Mészáros, Czibor, később a Szőke, Varga, Albert,

A FRADI-CSALÁD, A FRADI-SZÍV NEMCSAK SZÓLAM VAGY (FERENC)VÁROSI LEGENDA, HANEM VALÓBAN **LÉTEZŐ** ÖSSZETARTÓ ERŐ

Rákosi, Fenyvesi ötősfogat is beragyogta ifjúságát, majd negyvenes éveit. Megsimogathatta Albert Flórián Aranylabdáját, az 1965-ös VVK-trófeát, minden magyar bajnok fradista kézilabdás lány buksiját, együtt ünnepelhetett a Fradi összes olimpiai aranyérmesével.

Amikor a Zöld & Fehér kilencvenedik születésnapján köszöntötte, több emberöltőre való, gazdag és páratlan életút állt mögötte, magának már semmit sem kért a gondviseléstől. Csupán annyit jegyzett meg, nagy vágya, hogy megérje a labdarúgók harmincadik bajnoki címét. 2019 tavaszán ez is megadatott neki. Abban a megnyugtató tudatban mehetett el, hogy egy sokadik virágkorát élő Ferencvárost hagy az utókorra, a klub híveire, köztük Miklós fiára és Tamás unokájára. Örökölt kapta, örökölt adta, a szűkebb Springer és a tágabb Fradi-család üdvére.

ILYEN AJÁNLAT
MELLETT
MÁS LABDÁBA
SEM RÚGHA!



TÖBB MINT
30%
KEDVEZMÉNY

12 LAP >> 9 ÁRÁÉRT!

~~4740 FT~~
HELYETT

3555 FT

ZOLDESFEHER@FRADI.HU
ELOFIZETES.HU/ZOLDESFEHER
06-1-50-50-848

Megrendelés előtt tájékozódjon
az előfizetés feltételeiről is a weboldalunkon!

www.elofizetesem.hu/zoldesfeher

Tehetséges, szép reményű kapusként igazolt 2018 nyarán az FTC jégkorongcsapatához Arany Gergely. Az azóta eltelt másfél évben meghatározó játékosá avanszált, komoly szerepe van a Fradi sikereiben, s az ősszel a válogatottban is bemutatkozott. Ahogy a tavalyi bajnoki cím is mutatja – nomen est omen –, aranyat ér a kapuban. SZÖVEG: NOVÁK MIKLÓS

ARANY A KAPUBAN

→ Újpestiként kezdted a pályafutásod. Zrikálnak ezért?

Olyan régen volt, hogy már nem is emlékszem rá... Újpesthez közel nőttem fel, ezért logikus választás volt, hogy gyerekként ott kezdtem a játékot. De úgy gondolom, inkább MAC-osként tartottak számon a magyar hokiban, az újbudaiknál hat évet húztam le, onnan igazoltam másfél éve a Fradihoz.

→ Hogyan lettél kapus?

Szinte rögtön, a kezdetek kezdetén. Pedig nem úgy mentem le hokizni, hogy kapus szeretnék lenni. Az első edzések egyikén, még a Pólus Center jegén az edzőnk megkérdezte, ki szeretne beállni a kapuba. Nem igazán tudtam, hogy ez mivel jár, de jelentkeztem, s ott ragadtam.

→ Osztod a sztereotípiát, miszerint jó értelemben minden kapus kicsit örült?

A néhány éve visszavonult orosz kapust, Ilja Brizgalovot idézném: a mezőnyjátékosok is beleállnak a lövésekbe, csak éppen rajtuk nincs olyan védőfelszerelés, mint a kapusokon. Tehát ki is az örült?

→ Nem is hiányzik a játék, egy-egy csel vagy lövés?

Az ilyen irányú vágyaimat a karácsonyi „bejglitornákon” kiélem. Régebben inline-oztam, de leszakadt a térdkalácsom, ezért felhagytam vele. Megjegyzem, sőt lekopogom (s valóban, zajosan kopog néhányat a padon, amin ülünk – a szerk.), a pályafutásom során ez volt az egyetlen sérülésem.

→ Brizgalov egyben a példaképed volt gyerekként?

Nem mondanám, de óriási fazon, az biztos. A védési stílusa alapján inkább Patrick Royt nevezném példaképnek, idehaza pedig Budai Krisztiánt említeném, akivel jó barátságba is kerültem. Vele a fradista kötődés is stimmel, hiszen itt kezdte a pályafutását, és itt is fejezte be.

→ Milyen adottságok kellenek ahhoz, hogy valakiből jó jégkorongkapus váljon?

Először is bátorság, hogy be merjen állni a kapuba. Aztán jó reflexek, lazaság. Mi más jellegű munkát végzünk, mint a mezőnyjátéko-



sok. Nem kell magunkra annyi izmot pakolni, viszont a rendszeres nyújtás elengedhetetlen része a napi feladatoknak. Edzések után én is rendszeresen szánok erre úgy húsz percet, s este tévézés közben is nyújtok.

ÉN IS OSZTOM A VÉLEMÉNYT, MISZERINT NEHEZEBB MEGVÉDENI EGY CÍMET, MINT MEGSZEREZNI. AZ ELŐZŐ IDÉNY ÁLOMSZERŰEN ALAKULT, SZEMÉLY SZERINT IS HATALMAS SIKER, HOGY RÖGTÖN AZ ELSŐ FERENCVÁROSI ÉVEM BEN SIKERÜLT BAJNOKSÁGOT NYERNI

→ **Fodor Szabolcs másfél éve mivel győzött meg, hogy gyere a Fradiba?**

Először is talán a személyével. A MAC-ban már dolgoztunk együtt, amikor ő volt az U20-as csapat edzője. Más szempontból is jókor jött az ajánlat. Jól éreztem magam a MAC-nál, Bálizs Bencével, Brunyával kimondottan jó a kapcsolatunk, amolyan nagy testvérként tekintek rá, ám a hokiban is alapszabály, hogy a kapuba egyszerre egy ember állhat. Brunya helyét nem lehetett kétségbe vonni, én viszont szerettem volna többet védeni.

→ **Idővel te is szeretnél följebb lépni, erősebb bajnokságban szerepelni?**

Ki ne szeretne? Ám jól meg kell fontolni az ilyen döntést. Lehet, hogy okosabb egyet hátra, majd kettőt előre lépni, mint fordítva. Huszonhárom évesen még fiatalnak számítok, nagyon jó helyen vagyok a Fradinál, szeretek itt lenni, nincs miért kapkodnom.

→ **A Csíkszereda kicsit meglepett a Fraditól a bajnokság alapszakaszában. Ennek ellenére a címvédezés a cél?**

Természetesen, bár én is osztom a véleményt, miszerint nehezebb megvédeni egy címet, mint megszerezni. Az előző idény álomszerűen alakult, személy szerint is hatalmas siker, hogy rögtön az első ferencvárosi évemben sikerült bajnokságot nyerni. Az ősziünk meglehetősen sűrű volt a Visegrád Kupával és a Kontinentális Kupával, ahol ráadásul hatalmas élményben volt részünk. Már az is fantasztikus teljesítmény volt, hogy továbbjutottunk Rittenben, majd Dániában igazi profi csapatok ellen sem vallottunk szégyent. Elsősorban nem is a sok meccs, inkább a sok utazás volt fárasztó. A karácsonyi szünet, még ha csupán néhány napot pihenhattünk, jól tett a csapatnak, mindannyian feltöltődöttünk, s az új évben ismét úgy játszunk, ahogy mi is elvárjuk magunktól.

→ **Jártál már divízió I/A világbajnokságon, az ősszel bemutatkoztál a válogatottban, hogyan tovább?**

Óriási élmény, hogy bár csupán tartalékként, de 2017-ben kinn lehettem Kijevben a világbajnokságon. Egyszerre voltam csapattag és szurkoló, ami igen hálás szerep. Én is úgy gondolom, egy sportolónak a válogatott szereplés jelenti a pályafutása csúcsát, nagyszerű érzés, hogy ez már megadott. Tudom, a vb más kihívás, más felelősség. Nagyon sok jó magyar kapus van. Vay Ádám ugyan megsérült, de így is említhetem még Bálizs Bencét, Adorján Attilát, Hetényi Zoltánt és Rajna Miklóst is. Persze szeretnék bekerülni a vb-keretbe, de nem tragédia, ha idén még nem sikerül. Ha a következő években folyamatos marad a fejlődésem, idővel ez is megadatik.

street workout

Az egyik leglátványosabb statikus elem a street workouton belül a zászló, melynek lényege, hogy úgy tartod el magad a korláttól, hogy egész tested a talajjal vízszintes.



GYERÜNK AZ UTCÁRA!

A street workout, vagyis a szabadtéri edzőparkokban folytatott tréning egyre népszerűbb hazánkban. Ráadásul ez az első ránézésre meglehetősen férfias, saját testsúlyos tréningforma mind több és több hölgyet vonz a „nyilvános” edzőtermekbe. Hatékonyság, élmény és látvány – ezeket kapja az, aki utcai erősítésre szánja el magát. SZÖVEG: NAGY-SZITA MÓNIKA

KÉZNÉL VAN

Egy hintavas, egy masszív ruhaszárogaó vagy egy nagyobb terhelést jól viselő szőnyegporoló korlát. A street workout az a mozgásforma, amihez ennél sokkal több nem is kell. Ráadásul az alapelemeket is mindenki jól ismeri. Éppen ezért a legtöbben otthon kezdenek el ismerkedni vele, teljesen egyedül. Először csak súlyzós edzéseket végeznek, majd áttérnek olyan bázisgyakorlatokra, mint a guggolás, a húzódzkodás vagy a fekvőtámasz. Idővel aztán „kinövi” az ember a családi udvart, és társak után néz. Ehhez pedig nem kell hosszasan keresgélne, hiszen az interneten bárki könnyen ráakad olyan csoportokra, melyek rendszeresen együtt edzenek az egyik parkban vagy játszótéren. Innen pedig már nincs más dolgunk, mint csatlakozni a legközelebbihez. És a legkevésbé sem számít, hogy az adott közösség összetételét tekintve csajos-e vagy inkább pasis. Férfi vagy nő – itt egyre megy.

BÁRKI, BÁRHOL, BÁRMIKOR

Ez az az edzésforma, ahol a gyengébbik nem képviselői egyáltalán nem tekinthetők gyengébbnek. Összességében ugyanis ugyanazokat a gyakorlatokat tanulja meg mindenki. Különbség mindössze abban áll, hogy a hölgyeknek egy picit tovább tart elsajátítani egyiket-másikat. Ugyanakkor pontosan ezért nagyobb elismerés is jár nekik, ha bemutatnak egy hátsó függőmérleget a korláton. De talán nem is a férfitöbbség tartja távol a nőket az utcai edzéstől, sokkal inkább az attól való félelem, hogy túlzottan izmosak lesznek. Pedig az esztétikum mellett a street workout legalább annyira fejleszti az állóképességet, a robbanékonyságot és az egyensúlyérzéklet is. Ha mindenáron differenciát keresünk a két nem edzésmodszere között, azt leginkább abban láthatjuk, hogy alapvetően más gyakorlatokat részesítenek előnyben. Míg az urak az izomépítésre, a hölgyek testfelépítésükből adódóan a hajlékonyság fejlesztésére fektetnek nagyobb hangsúlyt, míg gyakorlataik nagy része a felsőtestet terhelő – különösen a karokat, a vállakat és a hátat.

AZ UTCA MINDENKÉI

Persze egy csipet merészség senkinek sem árt. A street workout legszebb része, hogy a saját testünkkel olyan gyakorlatokat végzünk, amelyek laikus szemmel nézve meghazudtolják a fizika törvényeit. Elsőre sok elemről nem is gondolnánk, hogy képesek vagyunk azt megvalósítani. Ahogy aztán elkezdünk „gyúrni” rá, úgy válik minden húzódzkodással egyre

A STREET WORKOUT, AVAGY UTCAI EDZÉS HÍVEI ÁLTALÁBAN CSAPATBAN, ARRA ALKALMAS PARKOKBAN, KÜLÖNBÖZŐ MAGASSÁGÚ NYÚJTÓKON ÉS PÁRHUZAMOS KORLÁTOKON EDZENEK. DE EZEK HIÁNYÁBAN A FÖLDÖN IS SZÁMOS GYAKORLAT ELVÉGEZHETŐ NAGY HATÉKONYSÁGGAL



elérhetőbbé. Mint a sport más területein, itt is a szorgalom és a kitartás a leginkább meghatározó. Ha pedig előbbi kettő megvan, a fejlődés már csak rajtunk múlik. A feltételek egyre kedvezőbbek. A rudak, azaz a nyilvános edzőparkok száma szépen gyarapodik országszerte. Azon túl pedig, hogy ez a mozgásforma a drága edzőtermek zsebbarát alternatívája, a korlátkon gyakorlatozók látványa önmagáért beszél.

SÜLT ZÖLDSÉGES KUSZKUSZ SERPENYÓS CSIRKEMELLELEL



ELŐKÉSZÍTÉSI IDŐ: 30 perc
SÜTÉSI IDŐ: 25–30 perc
NEHÉZSÉG: könnyű

HOZZÁVALÓK (4 SZEMÉLYRE):

- + 50–60 dkg csirkemellfilé
- + 2 teáskanál mexikói fűszerkeverék
- + 1 csésze kuskusz (szárazon mérve)
- + 4 darab közepes sárgarépa
- + 25 dkg kelbimbó
- + 20 dkg koktélpáradicsom
- + rukkola
- + 1 avokádó
- + édes csilisósz (elhagyható)
- + só, bors
- + 5 evőkanál extraszűz olívaolaj
- + 1 evőkanál szójaszósz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd össze a mexikói fűszert és a szójaszósz egy evőkanál olívaolajjal, egyenletesen kend be vele a félbevágott csirkemelleket. Hevíts fel 2 evőkanál olívaolajat egy teflonserpenyőben, és a hús mindkét oldalát pirítsd át rajta. Vedd közepesre a lángot, és fedő alatt párold puhára a csirkemellet.
- 2 A sárgarépát tisztítsd meg és vágd fel kisebb hasábokra. A kelbimbókat is tisztítsd meg és vágd félbe. Locsold meg a zöldségeket 2 evőkanál olívaolajjal, sózd-borsozd, és egy sütőpapírral bélelt tepsin told be 15–20 percre a 200 fokra előmelegített sütőbe.
- 3 Készítsd el a kuskuszt: borítsd egy hőálló tálba, önts rá annyi forró vizet (vagy zöldséglevest), amennyi pont ellepi, és fedd le 10 percre. A vízbe tegyél egy evőkanál olívaolajat, így biztosan nem fog összeragadni. 10 perc múlva, miután magába szívta a nedvességet, egy villával lazítsd fel a szemeket.
- 4 Tálalás előtt szeleteld fel a csirkemellet és az avokádót, a koktélpáradicsomokat vágd félbe, és készíts egy-egy vegyes tálat az összes hozzávalóval.
- 5 Kínálj mellé édes csilisószot és olívaolajat.

TIPP!

A csirkemellet és a zöldségeket süsd meg már vasárnap. A kuskuszt is elkészítheted 3 nappal előbb. Mindent tegyél a hűtőbe, légmentes dobozba. Hétköznapi este, mikor hazaérsz a munkából, már csak szeletelni és tálalni kell.

HOZZÁVALÓK (2 SZEMÉLYRE):

- + 20–25 dkg lazacfilé
- + 3-4 centis kockákra vágva
- + 1 csomag mungóbabcsíra
- + 10 dkg rizstészta
- + 1 kisebb sárgarépa
- + 4-5 brokkolirózsa
- + 5 dkg hüvelyes zöldborsó
- + 2 evőkanál kókuszolaj vagy napraforgóolaj
- + kesudió
- + lime
- + 1 szál újhagyma
- + fekete szezámmag
- + friss koriander
- + só, bors
- + 1 evőkanál szójaszószt
- + 1 evőkanál halszószt
- + 1 evőkanál csiliszószt

ELKÉSZÍTÉS

- ❶ A rizstésztát főzd meg a csomagoláson lévő utasítás szerint. A sárgarépát vágd vékony csíkokra.
- ❷ A lazackockákat sózd és borsozd, a kókuszolajat hevítsd fel egy wokban vagy serpenyőben, pirítsd meg benne a halat, add hozzá a csiliszószt. Ha rózsaszínre sült, szedd ki, tedd félre.
- ❸ A kisebb rózsákra szedett brokkolit és a hüvelyes zöldborsót dobd a wokba, add hozzá a szójaszószt és a halszószt, és 2-3 percig pirítsd, folyamatosan kevergetve.
- ❹ Tálaláskor oszd szét két tálra valamennyi hozzávalót: a lazacot, a rizstésztát, a brokkolit, a zöldborsót, a mungóbabcsírat, a sárgarépát. Szórd meg karikákra vágott újhagymával, kesudióval, fekete szezámmaggal, adj hozzá lime-szeleteket.

ÁZSIAI LAZACOS BUDDHA-TÁL

ELŐKÉSZÍTÉSI IDŐ: 20 perc
ELKÉSZÍTÉS: 15 perc
NEHÉZSÉG: könnyű

**TIPP!**

Sárgarépa helyett adj hozzá mangót. Az ázsiai receptekben nem szokatlan hozzávaló, igazán különleges lesz tőle az étel!



SZENES SANYI LÁBA ELSÜL

SZÖVEG: SZENTESI ZÖLDI LÁSZLÓ

Ki ne emlékezne 1990 augusztusára, amikor Újpeszten léptünk pályára, és az első percben az új szerzemény, valami erdélyi srác (a kommentátor Vitray Tamás szerint „romániai fiú”) lába elsült, de úgy elsült, hogy csak néztünk, mert akkorra elszoxtunk már az első perces bombagóloktól.

PÁR ÉVVEL KÉSŐBB Vincze Ottó duplázott hasonlóan emlékezeteset Zürichben, de a Fradi rendszerváltozását ott és akkor Szenes Sanyi jelentette számunkra.

Most, hogy ezeket a sorokat egy bizonyos Bánki József „Dodi” is olvassa (szerkesztői kötelemként), szívesen megkérdezném tőle, vajon mit éreztek ott és akkor, az 1990–1991-es bajnokság nyitómeccsén?

Hiszen Dodi is a pályán volt, akárcsak Lipcsei, Keller, Simon, Limperger, Fonnyadt és a többiek. Nyilván nem edzetek régóta Szenessel, sokat nem tudhattak a huszonhárom éves, szatmárnémeti születésű játékosról, aki némi nagyváradi és szebeni tapasztalattal és Patkós Csabával, a másik szatmári játékosal érkezett hozzánk. Sanyi első perces gólja így esett: Keller hozta fel a labdát, Fischer Pali a tizenhatos előterében befelé tessékelte, és a lassan reagáló

védőt megkerülő Szenes úgy bevágta a jobb alsóba, ahogy kell. Nincs kapus, aki megfogta volna a sistergő bombát. Hogy aztán a 33. percben még ennél is nagyobbat lőjön. Ő hozta fel a labdát a balszélen, tolta egyre beljebb, aztán húszról akkora gólt ragasztott a jobb felsőbe, hogy szegény Brockhauser hokedlin állva sem tudott volna belepiszkálni.

Akkor és ott legenda született. Emlékszem, ahogyan a meccsen bedobáshoz vagy szöglethez ballagott ki Sanyi, és a Fradi-tábor a nevét skandálta. Szenes annak ellenére legenda, hogy néhány jó és kevésbé jó mérkőzés után kiszorult a csapatból (majd a Vasasba igazolva játszott még két idényt az NB I-ben). Lehet, hogy nem ő volt a Ferencváros történetének legjobb középpályása, de két akkora gólt nyomott, hogy máig

emlegetjük. És a meccs? Ja, hát azt 5-0-ra megnyertük...

Akkor és ott elkezdődött valami az én nemzedékem számára. Erdélyből igazolt srác rúgott két bődületes gólt a Dózsának. Erdély akkoriban, a tiltás feloldása után ismét beszédtema lett a magyar társadalomban. Berobbant az életünkbe Erdély, a szabad közbeszéd, tanulgattuk, milyen a demokrácia, és

SZENES ANNAK ELLENÉRE LEGENDA, HOGY NÉHÁNY JÓ ÉS KEVÉSBÉ JÓ MÉRKŐZÉS UTÁN KISZORULT A CSAPATBÓL. LEHET, HOGY NEM Ő VOLT A FERENCVÁROS TÖRTÉNETÉNEK LEGJOBB KÖZÉPPÁLYÁSA, DE KÉT AKKORA GÓLT NYOMOTT, HOGY MÁIG EMLEGETJÜK

bizony, már a korlátait is tapasztaltuk... Mondom, nagyon sok minden kavargott akkortájt.

Akkoriban kezdtünk Erdélybe járni, bebarangoltuk az elszakított országrészeket, és azt láttuk-hallottuk, hogy a Kárpát-medencében minden komolyabb ember zöld-fehér szurkoló, és hogy Székelyudvarhelyen, Kassán, Szabadkán vagy Eszéken Albert vagy Varga nevét ugyanolyan áhítattal ejtik ki, ahogyan itthon, a kilencedik kerületben.

Szenes Sanyi két bombagólja ugyanakkor jelezte azt is, hogy a formálódó Ferencváros nagyon komoly erőkből áll. Nyilasi Tibor vezetésével abban az idényben még másodikok lettünk, ám a következőben már bajnokok. Aztán következett Novák Dezső és a Bajnokok Ligája-szereplés. De az már egy másik történet.



Fotó: Tumbász Hédi / Fotósarok



! Vízilabdában 1923 óta írják ki a Magyar Kupát,
az első két évben nem meglepő módon az FTC győzött



CSAK KEMÉNYEN!

LÁSSUK, MIT TUDNAK EZEK
A STRAPABÍRÓ DARABOK,
MELYEK MINDEN HELYZETBEN
HELYTÁLLNAK.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: KENESEI ANIKÓ



1
////

[1] Casio Carmon Gravitymaster GWR-B1000

Az első G-Shock modell 1983-ban jelent meg, már akkoriban is rázkódásvédelemmel ellátott tokozással és 200 méteres vízállósággal. Ez a 2019-es modell mindössze 72 grammot nyom. Szénszál-erősítésű tokja, titángombjai az órát rendkívül erőssé és ellenállóvá teszik. Mindez annak köszönhető, hogy a szénszál tízszer erősebb a vasnál, tömege azonban még a negyedét sem teszi ki annak. Az órának nincs szüksége elemre, mert funkciói napelemmel működnek. Stopper, flight log, rádióvezérelt pontosidő-beállítás, bluetoothos okostelefonos összeköttetés, valamint 300-féle városidő-kijelzés: ezek azok a funkciók, amelyek megkönnyítik viselőjének életét, járjon az bárhol is a világban.

289 990 Ft

casio-watch.hu

[2] Silva Pocket 8

Hegymászásra, túrázásra, vadászatra ajánlott könnyű, szabadtéri távcső. Súlya megen-
gedi, hogy bárhová
magaddal vidd. Masszív,
kompakt és felhasználó-
barát kivitel.

11 990 Ft

geotrek.hu

[3] Mali Crossover 350

A cross trekking kerék-
pár sokszínű felszerelt-
sége és megszokott
minősége garantálja a
kényelmes használatot.
Teleszkópos villa, rugós
nyeregcső, állítható
kormányoszár, Shimano
váltók, illetve Tektro fé-
kek és fékkarok segítik,
hogy élmény legyen
tekerni a kétkerekűvel.

144 990 Ft

speedbike.hu

**[4] DMM Boa 30 kN
HMS SG**

Ha csavaros karabine-
red még nem figyel a
kulcstartódón, akkor
ideje, hogy beszerezz
egyet, mert bármikor
jól jöhet! Rendkívül
könnyű, aszimmetrikus
kialakításának köszön-
hetően kényelmesen
ül a kézben, könnyen
használható.

6990 Ft

tengerszem.hu

**[5] Hanwag Makra Combi
GTX**

A nyári mászóbakancs a
márkától annyit jelent, hogy
igényes hegyi túrákhoz,
rövidebb gleccserszakaszos
területekhez fejlesztették.
Felsőrésszéhez Cordura (jó
minőségű poliamid szövet,
ami elég jól ellenáll a kopás-
nak) és velűrbőr kombiná-
cióját használták, kiegészítve
egy vékony, erős és nagyon
jó páraáteresztő Gore-Tex
membránnal a vízállóság
érdekében.

90 900 Ft

mountex.hu

2
////



4
////



3
////



5
////





6

**[6] Primus Litech 0,9 liter**

Egy finom kávéra vagy teára kelni a kempingezés reggelén – még többet ad a naphoz. A könnyű alumíniumkanna simán lehet a túrafelszerelésed része, de a konyhában is ütősen mutat.

24,95 €

primus.eu**[7] Rokpak Pioneer**

Már elmúltak az ünnepek, ezért nincs kitől kérni ezt a csúcsszuper vízálló, ütésálló napelemes tárolót. Viszont most sokkal olcsóbban megveheted, gyorsan keress rá a neten!

129 USD

rokpak.com**[8] Nikon Coolpix AW 100**

Ha eltökélt vagy, hogy szeretnél kikapcsolódni, akkor hagyd ott-hon pár órára a telefonodat. Hallgasd a csendet és lőj pár klassz képet fényképezőgéppel!

67 900 Ft

edigital.hu



7
////



10
////

9
////



8
////



[9] Lofoten 2

Egy sátor legyen ellenálló, stabil és könnyen felállítható. Soha nem lehet tudni, kivel ébredszt a sátradbán, ezért kapásból kétszemélyessé indulj neki a kalandnak.

116 690 Ft

zajo.net

[10] Oakley Crossrange Switch (Truebridge)

A könnyű optikai keret a sportnapszemüvegek kényelmét és praktikusságát hozza el a hétköznapiakba. Az új, cserélhető ornyeregnek, az Oakley által kifejlesztett, kiegyenlített hárompontos súlyozásnak, valamint a bőrrel érintkező felületeken az Unobtanium® bevonatnak köszönhetően a szemüveg tökéletesen illeszkedik és szinte észrevétlen viseletet biztosít sportolás alatt is.

47 500 Ft

Sunglasses Spot – Westend/Budapest



ÉS ZAK VODKAGŐZÖS VELENCÉJE

Gyönyörű palotákkal szegélyezett elegáns utcáin végigsétálni már önmagában is élmény. Hatalmas múzeumai és gazdag kultúrája mellett unatkozni egyenesen lehetetlen. Valakiben a balett, míg másban a kincseket őrző macskák hagyják a legmélyebb nyomot. Egy azonban biztos: ha a cári főváros egyszer megfogott, nem enged el egykönnyen. SZÖVEG: NAGY-SZITA MÓNIKA



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

SZENTPÉTERVÁR BELVÁROSÁBAN GYALOG IS ELBOLDOGULUNK, UGYANAKKOR A TÖMEG-KÖZLEKEDÉS IS OLCSÓ ÉS PRAKTIKUS. AZ ELÉRHETŐ ALTERNATÍVÁK KÖZÜL A METRÓ A LEGNÉPSZERŰBB. VILLAMOS IS VAN, DE EGY KOCSIBÓL ÁLL, ILLETVE BUSZOK IS JÁR-NAK, DE EZEKBŐL VISZONYLAG KEVÉS VAN



A SZÉLRÓZSA MINDEN IRÁNYÁBA

Szentpétervár Európa legészakabbi megalopolisza, mely mocsaras, lápos vidékre épült. A város 42 szigetet ölel fel, melyek díszes palotáknak és a cári dinasztia féltve őrzött kincseinek adnak otthont. Pityer a történelemben betöltött szerepének köszönhetően nagyon gazdag múlttal és színes kulturális élettel rendelkezik, mely páros izgalmas egységgé olvad egybe. Az európaiság gyökerei viszont nem csak az emlékeiben, földrajzi elhelyezkedésében is tetten érhetők. Az épületeinek többsége renovált, az utcák kifejezetten tiszták, melyek nyomán Szentpétervár európaibb és romantikusabb, mint ahogy azt előzetesen várnánk. Az orosz megalománia ugyan áthatja a cirill feliratokkal fémjelzett városrészeket, de ezzel együtt is érvényre jut benne az északi kikötővárosok kedvessége és hangulata. De mielőtt

belevetjük magunkat Szentpétervárra, böngésszük egy kicsit a várostérképet. Az eredetileg Nagy Péter cár által megálmodott várost mérnöki pontossággal tervezték és építették meg, melynek lenyomata laikus szemmel is jól azonosítható. Egyik legnagyobb sugárútja a Nyevszkij Prospekt, melyen nehéz úgy végigsétálni, hogy ne csábuljunk el a szebbnél szebb kirakatok egyike előtt. Noha a kontinens harmadik legnépesebb települése, a tenger közelségének és a csatornarendszernek köszönhetően méretei dacára is könnyed és szellős tudott maradni. Azt mondják arrafelé, ha fordul egyet a szél, teljesen megváltozik az időjárás. Ezért is érdemes rétegesen öltözködni. No meg azért, hogy jobban bírjuk a városnéző túrát, amit akár egyetlen napba is belesűrítethetünk – persze úgy, hogy mindenből csak egy pici ízelítőre futja. Ennél azonban többet érdemel az egykori Leningrád.



Hiszen ott a Téli Palota és annak híres múzeuma, az Ermitázs a maga több száz éves mesterművekből álló gyűjteményével. A kiállítási tárgyak száma megközelíti a négymilliót. Ha minden szobáján végig szeretnénk sétálni, mintegy 22 km-t kellene gyalogolnunk. Innen a legtöbb látogató útba ejti Puskind is, mely a sokból az egyik palotaegyüttes a város közvetlen közelében. Az itt magasodó cári kastély báltermeinek mérete és díszítettsége lenyűgöző, Borostyán szobáját pedig a világ nyolcadik csodájaként emlegetik.

TORNYOK SŰRŰJÉBEN

Ha a paloták fényűzésével eleget kényeztettük lelkünket, forduljunk Szentpétervár letisztultabb arca felé. A cárok egykori székhelye a vallásosság szerepét hirdető értékekben is gazdag. Kötelező elem a Vértő Megváltó temploma a maga hagymakupoláival. Hatalmas, mozaikokkal borított belső falai

még a helyi gazdag építészetben belül is kuriózumnak számítanak. Egyben ráhangolódásnak sem rossz, ha következő megállónk az ország legmonumentálisabb temploma, az Izsák-székesegyház. A katedrális maga négy évtizeden át épült „péteri barokk” stílusban. Pazar látványt nyújt. A napirend összeállításánál készüljünk fel arra, hogy itt biztosan elidőzünk majd, mert méreteit, meg úgy összességében a hatást, amit a nézelődőre tesz, hosszú percekbe telik feldolgozni. És éppen ezekkel az arányokkal sikerül – akaratán kívül – sokakat becsapnia, hiszen kupolája Pityer szinte minden pontjáról látszik, és az ember könnyen hiszi azt, hogy gyalogtávra van a bazilika.

ÍZEK ÉS ÉLMÉNYEK

Azoknak, akik a csípős időjárás miatt keresik a fűtött épületek védelmét, jó hír, hogy Szentpétervár tele van kiállításokkal. Az Ermitázs klasszikusa mellett



A VÁROS ELKÁPRÁZTATÓ LÁTVÁNYÁNAK KI-ALAKÍTÁSÁVAL NAGY PÉTER CÁR CÉLJA AZ VOLT, HOGY „ABLAKOT NYISSON EURÓPÁ-RA”. MÉLTÁN MONDHATJUK, HOGY TERVE RÉVBE ÉRT, SZENTPÉTERVÁR MÁRA NÉPSZERŰ ÉS DRÁGA ÚTI CÉLLÁ NÖTTE KI MAGÁT



olyan különlegességek várják az ingyencéket, mint az Északi- és Déli-sark felfedezésének dokumentációja, a temetkezési szokások kulturális oldalát bemutató Halál Múzeum, vagy a Higiénia Múzeum, mely a tisztálkodás és tisztaság történetét veszi górcső alá. És ha már orosz földön járunk, kihagyhatatlan a Vodka Múzeum, ahol mindent megtudhatunk erről az ország szimbólumává vált égetett szeszről. Kóstolni nem

muszaj, de erősen ajánlott. Csakúgy, mint a helyi specialitásokat. A franciáktól elesett konyhatechnika és a minőségi alapanyagok használata világhírűvé tette a helyi gasztronómiát, mely hagyományörző és újító egyszerre. Az orosz konyhakultúra szíve a Kolonna negyedben található, ide mindenképp látogassunk el. Akár két nevezetesség között egy finom kávé erejéig, akár a nap zárásaként egy korsó kézműves sörré. Ételek tekintetében pedig bátran ajánljuk a levelezőket és a kaukázusi konyhát. Feltétlenül rendeljünk legalább egyszer blinit, ami egy palacsintaféle. Általában sós előételként fogyasztják, de létezik édes változata is. Igazi klasszikusnak számít ünnepi alkalmakkor, sűrű orosz tejföllel megkenve, kaviárral vagy lazaccal, amit aztán pezsgővel vagy vodkával kísérnek le. Ha pedig ajándékba vinnénk haza magunkkal Oroszország ízeit, a vodka mellett finom és értékes szuvenírnek számít az orosz csokoládé is.



AZ ANFIELD BEVÉTELE

Ha január, akkor Liverpool–Ferencváros – míg a földön ember lesz... Felejthetetlen meccs, sőt felejthetetlen párharc, hiszen az a bámulatos, a fradisták szívében örökké élő január még november legvégén kezdődött. SZÖVEG: LAKAT T. KÁROLY

1967. NOVEMBER 29-ÉN a Népstadionban 30 000 néző előtt a bajnoki címet már októberben megnyerő zöld-fehérek a világ egyik legjobb, legrangosabb klubcsapatát, a Liverpoolt látták vendégül az akkoriban Vásárvárosok Kupájának hívták, ma már nem létező, az UEFA-kupa, illetve az Európa-liga elődjének tekinthető sorozatban.

Személyes tapasztalatból mondom: a bajnoki címet egy kicsit talán hosszabb ideig ünnepelte a csapat, mint kellett volna (azok vessék a fiúkra az első követ, akik Bambi szörppel koccintottak volna az Újpest előtt nyolc ponttal megnyert aranyra), így aztán mindenki nagyon tartott attól, hogy amilyen sikerszerűt hozott az év, olyan rossz lesz a vége. De szerencsére nem lett igazuk sem a károgoóknak, sem a csak túlzottan pesszimistáknak.

Nem akármilyen Liverpool érkezett Budapestre, hogy mást ne mondjak, csatársorukat erősítette az a Roger Hunt, aki egy évvel korábban a világbajnokságot nyert angol válogatott egyik ásza volt, ezzel szemben a Fradi alapcsapatából (ahogy apám fogalmazott) „hiányzott a teljes tengely”, ami azt jelentette, hogy a sérült Géczi helyett Takács Béla állt a kapuban, a néhány héttel korábban még a védelem mestergerendájának számító Mátrai az Egyetértés-be igazolt, a baloldaltól középre vitt Páncsics így még csak ismerkedett a posztjal, és nem játszott az Aranylabda várományosa, Albert Flórián sem... Ahogy mondani szokták, farkasordító hidegben, havas, latyakos pályán játszotta le a két csapat a meccset. A viszonylag alacsony nézőszám az időjárással indokolható, akik viszont kimentek, boldogan

térhettek haza, hiszen az FTC a balszélső Katona remek, felső sarkos góljával végül 1:0-ra nyert, így ha minimálissal is, de előnnyel várhatta a visszavágót, amelyre „ép ésszel” felfoghatatlan módon január 9-én került sor a Beatles városában.

Soha nem felejttem el, apám napokon át azon gondolkozott, vajon a szilveszter milyen „károkat” okoz a csapatában, no meg az sem volt számára mind-egy, hogy hagyja-e Liverpoolban is pályára lépni a vörösöket egyszer már legyőző csapatot, vagy tömjé tele hátvédekkel a gárdát, hogy az egygólos előnyt kibekkeljék és valahogy jussanak tovább.

Géczire még mindig nem számíthatott, és Albert sem Liverpoolban lépett először pályára mint vadonatúj aranylabdás. Végül hagyott mindent a helyén, csak Varga Zolit piszkálta fel kicsit, mondván: „*Mindig a Flórival van bajod, tessék, most a tiéd a csapat, lehet bizonyítani, hogy te vagy a legjobb...*”

Erősen pedagógiai célzatú mondat volt ez persze, de annál jobban hatott, Zoli valami olyan parádés futballt mutatott be a visszavágón, amelyet szájtátva bámultak az angolok. Szerencsére nemcsak a nézők, hanem a hazai játékosok is, akik egyszerűen nem tudták tőle elvenni a labdát egyszer sem a kilencven perc során. Sohasem gondoltam volna azonban, hogy a mérkőzés egyik hőse a 18. életévét éppen csak betöltő Branikovits László lesz, aki pont néhány hete egy, a 70. születésnapját ünneplő interjúban mondta: „*Zoli a meccs előtt szolt: Csak nyugodtan, kicsi, indulj a kapu felé, a labda majd ott lesz előtted...*”

Nem a népmesék világába tartozik, ami történt: a bokáig érő hóban sorra kerülő összecsapás 20. percében a felpályánál Juhász szerezte meg a labdát, és azonnal Vargát indította. Zoli csinált egy rá jellemző cselt, és miután közben – az utasításának megfelelően – Branikovits a jobbösszekötő helyén már javában az angolok kapujának irányába vágtatott, mértani pontossággal indította őt.

A Varga-Branikovits-összhangzattan eredményként megszületett zöld-fehér futballrapszódia úgy ért véget, hogy a Fradi legfiatalabb játékosa lépett kettőt a labdával, megvárta, amíg a liverpooli kapus (bizonyos Lawrence) előrevetődik, majd úgy csippentette át fölötte a labdát, hogy azt Flóri sem tudta volna jobban.

Az Anfielden rendezett mérkőzésből még hátralévő egy óra hatalmas hóbirkózással telt, a Pool többször is egyenlíthetett volna, de részint Takács Béla bizonyította, hogy igazságtalanul nevezte őt az egész csapat „turistának” (ennek oka az volt, hogy évek

óta edzett és utazott együtt a Fradival, de a meccseken mindig Géczi állt a kapuban), részint a védők remekeltek, minden angol próbálkozás hiábavaló volt, sőt, ha egy kis szerencsénk van, még további gólokat szerezhettünk volna...

A találkozó után persze boldogságban úszott mindenki, még apámnak is volt néhány jó szava a játékosokhoz, de azért szarkasztikusan odabökte: „*Nagy bajban van a futball a világon, ha már mi is nyerni tudunk Liverpoolban...*” Ezt a humorra nem igazán vevő angol újságírók többször is lefordították, mert egyszerűen nem értették, hogy az Anfielden győzni tudó és a kupában ezzel továbblépő csapat trénera hogy mondhat ilyet...

A TALÁLKOZÓ UTÁN PERSZE BOLDOGSÁGBAN ÚSZOTT MINDENKI, MÉG APÁMNAK IS VOLT NÉHÁNY JÓ SZAVA A JÁTÉKOSOKHOZ, DE AZÉRT SZARKASZTIKUSAN ODABÖKTE: NAGY BAJBAN VAN A FUTBALL A VILÁGON, HA MÁR MI IS NYERNI TUDUNK LIVERPOOLBAN...

Kész szerencse, hogy a Népsport magyar származású, de akkor már évtizedek óta Londonban élő tudósítója, Leslie Vernon elmagyarázta nekik, „a Tanár úr mindig mindenből viccet csinál, őt így, sőt ezért szeretjük!”

Így kezdődött tehát az 1968-as esztendő a Ferencvárosnak, hogy aztán az év végét újabb bajnoki arannyal ünnepelje. Ráadásul a csapatból hárman, Novák Dezső, Szűcs Lajos és Albert Flórián meghívást kaptak a világválogatottba, s közülük ketten (Szűcs és Novák) a Mexikóban szerzett olimpiai bajnoki cím büszke tulajdonosaként utazhattak el Rio de Janeiróba.

Voltak persze csendesebb évkezdetek is. De ezt az 1968-as nyitányt nem lehet elégszer feleleveníteni.

NEM GYEREKJÁTÉK

Kóla helyett víz, csipsz helyett gyümölcs, gyorséttermi ételek helyett tápanyagokban gazdag fogások. Alapvető szabályok ezek, melyeket minden sportolónak be kell tartania. A kísértés azonban mindig nagy, különösen fiatal korban. Ilyenkor kell nagyon a segítség, hogy a gyerekként megismert regulák idővel alapvetéssé szilárdulhassanak.

SZÖVEG: NAGY-SZITA MÓNICA

NEHÉZ AZ ISKOLATÁSKA

Napjainkban egy iskolás gyermek alaphangon is leterhelt, hiszen rengeteg időt tölt „munkahelyén”, az iskolában, ahonnan aztán tonnás táskával és számtalan házi feladattal érkezik haza. Aki pedig sportol, az még túlórázik is, hiszen a padból kiszállva rohan az edzésre, az esetek többségében ráadásul étlen-szomjan. A menza kínálata általában nem fedezi a magasabb fizikai leterheltség szülte szükségleteket, meg úgy általában: a gyerekek finnyásak. **„Több mint 10 év tapasztalata mondatja velem, hogy erre a helyzetre a megoldást egy napirend jelentheti. Persze az sem azonnal, hiszen fel kell építeni, be kell indítani, aztán pedig működtetni, amihez szülő és gyerek egyaránt kell”** – fekteti le a legfontosabb alapszabályt

dr. habil. Fritz Péter, egészségtudományi szakértőnk, hozzátéve: a kérdéskör túlmutat a dietetikán.

CSALÁDI VÁLLALKOZÁS

Leginkább azért, mert a szülőre kell építeni. Meg kell értetni vele, hogy utánpótláskorú gyermeke adott napi táplálkozása előző nap kezdődik. Ahogy azt is, hogy nem elég annyit mondania a reggelire csomagolt szendvics mellé, hogy „edd meg”, hiszen a fiatal sportoló ennyiből még nem feltétlenül érti meg, miért fontos ez neki, és reflexből elutasít sok hasznos dolgot – köztük a gyümölcsöket és a zöldségeket. **„Gyakorlatilag itt fektetjük le az egészséges életmód alapjait a fiatal sportolónál. El kell neki magyaráznunk, hogy miért jó, ha helyesen**





FIATAL KORBAN KELL LETENNI AZ EGÉSZSÉGES, TUDATOS ÉLETMÓD ALAPJAIT, MELYNEK RÉSE AZ IGÉNYEKNEK MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS. EHHEZ PEDIG KELL A SZÜLŐ AKTÍV KÖZREMŰKÖDÉSE, AKI ELMAGYARÁZZA, MI MIÉRT HASZNOS ÉS SZÜKSÉGES, HA KELL, KÜLÖN FŐZ GYERMEKÉRE, ÉS JÓ MINTÁT IS MUTAT NEKI

és tudatosan táplálkozik. Kell, hogy lássa, ettől lesz jobb, erősebb és koncentráltabb – úgy az iskolában, mint a pályán” – mondja a szakember. Ez a tudatosság azonban ebben a korban még nem várható el: szülői szerepvállalással helyettesíthető. Kell hozzá az anyuka, aki minden nap 10 perccel korábban fűj ébresztőt, hogy a reggeli is belefértjen a készülődésbe, és dobogó tízórait, ebédet, uzsonnát, hogy gyermeke kellő gyakorisággal ehessen tápláló ételeket napközben. Ezenfelül kidolgozza azokat az okos taktikákat is, melyekkel gyengíthető fia, lánya ellenállása. **„De ez még mindig nem elég, mert az otthon mutatott példa is rettentő fontos. A felnőtteknek is át kell állniuk tudatos életmódra odahaza, hogy társak tudjanak lenni ebben.”**

A TÚLSÚLY TABU!

Azonban míg a táplálkozásról szabad és kell is beszélgetni otthon, a testsúlyról csak kellő körültekintéssel. Ebben a korban ugyanis óriási károkat okozhat, ha kijelentjük valakire, hogy kövér. Sokkal fontosabb az okok feltárása, és az, hogy elmagyarázzuk a fiatal sportolónak, milyen problémák eredője lehet a nem megfelelő étkezés, és mennyi mindenben javulhat a teljesítménye, ha változtat a szokásain. **„Minden korosztálynak megvannak a maga praktikái, melyekkel együttműködésre lehet bírni. A fogyókúra azonban tiltott szó. Egyetlen fiatal, fejlődésben lévő, terhelés alatt álló szervezetet sem szabad kitenünk a koplalás okozta testi és lelki megpróbáltatásoknak”** – húzza alá a szakértő.

SZAKÉRTŐNK:

dr. habil. FRITZ PÉTER
egészségtudományi szakértő





A totó hagyományait megidézve 13+1 kérdést teszünk fel kedvenceinknek. Ezúttal jégkorong-csapatunk jobbszélsőjét, Tóth Richárdot faggattuk.

SZÖVEG: BÁNKI JÓZSEF

Született: Budapest,
1995. november 3.
Magasság, testsúly:
189 cm, 100 kg
Pozst: jobbszélső
Korábbi klubja:
MAC

TÓTH RICHÁRD

1. Hogyan lettél jégkorongozó?

Cinkotán, az óvodában kezdődött. A Pólusba jártunk korszolázni, s bár több sportágot kipróbáltam, innen egyenes út vezetett a hokihoz.

2. Gyerekként ki volt a kedvenc játékosod?

Ladányi Balázs és Rick Nash.

3. Manapság kit tartasz a világon és Magyarországon a legjobb hokisnak?

A magyar játékosok közül Sebők „Balu” Balázst, Hári Jánost, Galló Vilmost, Bartalis Istvánt, a külföldiek-nél pedig Connor McDavid és Steven Stamkos a király.

4. Mit tartasz a jelenlegi

Fradí legnagyobb eredmények?

Noha egyénileg is képzett játékosok alkotják a keretet, mégis az összetartást, az egységet tartom a fő erényünknek. Továbbá a sebességet: gyakran sikerül olyan tempót az ellenfeleinkre erőltetni, amit csak kevesen képesek elviselni.

5. Mennyire érintett meg a klubélet a Ferencvárosnál?

Teljesen más közeg, mint a többi klubnál. Itt teljesen mindegy, hogy hokis, kézilabdás vagy vízilabdás vagy, a szurkolók ott vannak mindenütt, támogatják a Fradit. Nagy hatással van rám is ez a hangulat, pályafutásom során eddig csak itt játszhattam telt ház előtt.

6. Mi a karriered legjobb eredménye?

Egyértelműen a Fradivall nyert tavalyi bajnoki cím a legkedvesebb, legértékesebb.

7. Milyen autóval közlekedsz?

Volkswagen Passattal.

8. Kedvenc ételed, italod?

Ételben marokkói csirke spárgával és citromos kuszkuossal, italban nincs kedvenc.

9. Könyved, filmed, színészed, színésznőd?

Kimi Räikkönen életrajzi regénye tanulságos volt, filmben a Jumanji, a színészek közül Kevin Hart, Bradley Cooper, a színésznőknél Jennifer Aniston a kedvencem.

10. Legszívesebben mivel töltöd a szabadidődöt?

Imádom a strandot és a wakeboardot.

11. Kik a legjobb barátaid a csapatból?

Mindenkivel jóban vagyok, remek a csapatszellem, sok közös programot szervezünk, járunk a focimeccsekre, s szeretjük a stadionban a kitelepülést is. Örömmel vettem részt a suliprogramban is, ahol rengeteg csillogó szemű, gyermek Fradí-szurkolóval találkozhattam.

12. Mit jelent az, hogy Fodor Szabolcs az edzőtök?

A taktikai elemek kifogástalanok, s szinte mindig olyan edzést tart, amire szükségünk van, ráérez arra is, ha elég a regeneráló tréning. Fontos, hogy nemcsak taktikában, hanem az egész idényre szóló stratégiában gondolkodik, hiszen a végén kell élesnek és sikeresnek lennünk.

13. Közeli és távoli céljaid?

A Fradivall a bajnoki címvédés, a Magyar Kupában minimum a döntőbe kerülés, hosszabb távon pedig minél jobb játékos akarok lenni. S ha már Gdanskban sikerült bemutatkoznom a válogatottban, jó lenne a vb-n is szerepelni.

+1: Életemmódd röviden?

„Ha kevesebbet nyújtasz a saját legjobbadnál, feláldozod az ajándékot, ami nem más, mint a tehetséged.”



Modell: Freelancer chronograph
Működése: automata
Vízállóság: 100 m
Tok anyaga: ezüst tónusú
rozsdamentes acél tok
Sorszámozott 1-től 30-ig

LIMITÁLT KIADÁSÚ BAJNOKCSAPAT ÓRÁK



Szerkezet:
Chronograph szerkezet cal. VK68
Tok átmérő: 44 mm
Szíj: bőr
Vízállóság: 100 m
Sorszámozott 1-től 300-ig

T..

EGYÜTT. VELED

#5 VÁMOS MÁRTON
FTC-Telekom Waterpolo

EGY CSAPAT.

EGY CÉL.