

Árkossy Annamária Emlékverseny



Sulyok Noémi
11. D.

kezdem járni edzésekre, és tornatanáiraim biztatására versenyen is kipróbáltam magam újra. Furcsa érzés volt ismét úgy bemutatni egy-egy gyakorlatot a megfelelő szerez, hogy tudtam, értékelni, bírálmi is fogják azt. Így erre az emlékversenyre kiemelten készültem. Különlegesség, hogy itt egyénileg mutathatja meg a tornász a tudását, a kreativitását. Emiatt a lányokkal eléggé izgultunk előtte, hiszen nem egy csapat eredményét hirdetik ki a legvégén, hanem személyenként mondják el a pontozásokat. Nagy örömömre - annak ellenére,

Az Árkossy Annamária Emlékversenyt Árkossy Ani néni emlékére rendezik meg minden évben. Ani néni Nógrád megye egyik legkiválóbb testnevelő tanára volt, s az ő nevéhez fűződik a nőies mozgás becsempészése a (a megyei iskolák) tornaművészetébe. Idén én is részt vettem ezen a versenyen diákársaimmal együtt.

Mikor idekerültem a Bolyaiba, pár évig nem tornásztam, idén azonban újra el-

hogy először indultam a versenyen- Csetneki Dórával holtversenyben első helyen végeztem. Számomra nagyon nagy boldogság volt ez, és egyben biztatásként szolgált a talajtorna folytatásához.

De nem feledkezhetünk meg a többiekéről sem, akik szintén keményen edzettek, hogy megmértehetőssék magukat. Mikecz Estilla végzett a második helyen, és Zsetkó Nikolett bronzérmes lett. A felnőtt kategóriában pedig egy volt bolyais diák végzett az első helyen, Gáspár Petra. Ők is remekül szerepeltek a versenyen.

Én személy szerint nagyon örülök, hogy részt vehetem ezen a versenyen, s csak ajánlani tudom minden fiatal tornásznak, hogy próbálják ki bátran magukat. Remélem 2008-ban is lehetőségem lesz újra képviselni iskolánkat, és hasonló eredményt érhetek el.



Az úszás szabadsága



Balog András

Balog András vagyok, a Bolyai János Gimnázium tanulója. 14 éve úszom itt, Salgótarjánban. Minden napom úgy kezdődik, mint egy átlagos bolyais diáknak. Kelek 4 óra 40-kor és elindulok a 6 órás edzésre. Hihetetlen jó érzés átlépni az uszoda ajtaját, főleg télen, mikor kint -20 fok van, bent pedig +25. Ez a 45 fokos hőmérséklet különbség álmosítóan tud hat-

ni. (Szerencsére az úszófelszerelést már nem kell magammal vinnem, és így egy bőröndnyi cuccból szabadultam meg.) Számomra a felfrissülést a jéghideg víz hozza meg. Pár hossz után már elviselhetővé válik. Általában 3000 métert úszunk reggelről. Még az a jó, hogy ezt a távot nem egyedül kell végigúsznom. A csapat tagjai: Kovács Bendegúz, Csincsik Dániel, én és Gordos Péter, aki velünk együtt kopatja az iskola padjait. Ilyen társaság mellett szerencsére képtelen vagyok ráunni az életemre. A korai időpont ellenére mindannyian felébredve mászunk ki a medencéből. Ez nagyon fontos ugyanis nem mindegy, hogy a vízben, vagy a dolgozat alatt ébredünk fel. A nap követ-

kező állomása az iskola, ahol mindig jó a hangulatom, köszönhető a Bolyai Gimnázium lelegeleveníbb osztályának, a 12.A-nak. Az órák után ismét elindulok az úsziba, a fél 4-es edzésre. Itt már sokkal többen vagyunk (kb. 20-30-an), és sokkal többet is úszunk (4000-5000 métert). Rengeteg sorozatot úszunk, mint pl. 8*200 vegyest vagy 1500 méter gyorsot. Szerdánként gimnasztikázunk, ekkor sokat guggolunk, fekvőtámaszozunk és felüléseztünk. Néha jó a változatosság. Ezen gyakorlatok után gyakran úszunk 800 méter pillangó levezetést, vagy csak keresztbe úszunk, és minden hossz után ki kell mászni, majd újra beugrani és így tovább, míg a feladat végéhez nem érünk. Számos úszóversenyen veszünk részt, főleg az év elején. Legutóbb Balatonfűzfőn voltunk az országos rövidpályás úszóversenyen. 50 méteres távot kellett itt teljesíteni minden úszásnemből. Számos egyéni csúcst isztunk. Gordos Péter 50 méteres mellúszásban 34 másodpercet, míg én 50 gyorson 26 másodpercet úsztam. Szeretnénk váltót indítani a Bolyai színeiben. Még jó, hogy számos jó úszó jár ebbe az intézménybe.



Gordos Péter, Czikora Emese és Balog András

(Közéjük tartozik: Czikora Emese, Varga Emese, Csernok Emese, Tóth Alexa, Benyus Máté, Gordos Péter) Ennyi jó emberből könnyű egy remekcsapatot összeállítani. Szurkoljatok nekünk!

Mindenkinek ajánlom ezt a sportot, mert úszás közben az ember nem tud mással beszélni, és így több figyelmet fordít magára, jobban meg tudja ismereni önmagát.

Röplabda-feeling



**Szabó Boglárka, Kiss Magdolna
10. B**

Hát igen....Az első edzések:

Gólyákként izgulva léptünk be a tornaterem ajtaján, hogy majd vajon, mi lesz? Felzárkózunk a nagyobbak mögé? Egyáltalán összeáll-e a csapat? Azután jött a felmentő sereg. Tóth Zénó tanár úr személyében, aki mindenben próbált segíteni nekünk, csakúgy,

mint az idősebb bolyaisok. Mi figyeltünk, ők mutatták, mi próbálkoztunk, végül megtanultuk. Később jött a versenyek ideje; kemények voltak, és kezdőként, gyakran vesztésként tértünk haza, de a csapat-szellem rendíthetetlen volt, természetesen, Tanár Úrnak köszönhetően. Mindig biztatott minket, hogy lesz ez még rosszabb is. Majd eltelt egy év, és a különbség a felsőbb évesek és köztünk már oly kicsi volt, hogy fel sem tűnt. És - ne hagyjuk ki - kifejezetten jobbok voltunk a korábbi évhez képest, ami meg is mutatta a hatását: a 3.korcsoportban megyei szinten a BJK női röplabdacsapata első lett! Ez óta a nagyszerű esemény óta ismételen túlvagyunk egy nyári szüneten, új tanévet kezdünk, és a csapat összetétele megváltozott. Majd új év kezdődött, új gólyák jöttek akik szintén olyan lelkesedéssel vágtak bele a röplabdázásba (bocsánat, ütöttek), mint annak idején még mi. Reméljük, egy ugyanolyan vagy még jobb csapatot tudunk összehozni, mint régen, hisz ők a jövő reménységei, mi pedig a múlt hősei vagyunk. Ebből csak jó sültet ki! Nem?

Fából vaskarika, avagy tájfutásból hegyikerékpár

*„Minden álmunk valóra válhat,
ha elég bátrak vagyunk ahhoz, hogy tegyünk is értük!”*



Koós Brigitta
9. D

Nem is gondolnánk, hogy ez az egyszerű mondat mennyi mindent rejt magában.

Ha jól számolom – igen – már 8 éve tájfutok, ennyi idő alatt mennyi edzőtábor, verseny...! Rengetegen tették fel már a kérdést: „Meddig fogsz még (táj)futni? Valaha is abba tudod majd hagyni?” Mindig is azt válaszoltam: „Nem tudnám megtenni, egyszerűen képtelen lennék rá. Hisz’ annyi élményem fűződik hozzá!” Ezzel a tudattal készültem a versenye-

imre és mindaddig azt hittem, ez nem történhet meg, még tavaly az alapozásom végén egy csúnya sérülés romba döntött mindent. Nagyon nehéz volt a futás utáni folytonos fájdalomkat tűrni, hittem, majd jobb lesz. De ahelyett, hogy múlt volna, egyre gyakrabban jelentkezett: befolyásolta a felkészülésemet, a versenyeimet és mégsem tudtam mit tenni. Már majdnem beletörődve a kedvenc, az egyetlen hobbim elvesztésébe, váratlan esemény történt...

2006. május utolsó vasárnapját épp úgy vártam, mint egy kelkes kisóvodás... Szüleim – megfordították velem együtt a világot – egy gyönyörű, Merida biciklivel leptek meg. Akkor még nem is sejtettem, hogy mára már a legkedvesebb, legféltettebb kincsemként fogom emlegetni. Eleinte még vitakoztam is a bringás ismerőseimmel: „Nem is jobb a bicikli, nekem a 'régí' kell!” Ez így is ment, míg ki nem mentünk a Mátrába, a Montisok Paradicsomába..., rögtön beleszerettem. Nagyon megfogott a természet szépsége, amikor nemegyszer az adrenalin az egkebe szökik egy-egy kövesebb lejtőnél.

Gyakran vettem észre, hogy egyre többször nézegettem a tarjánai SHKE-s, kékmезes bringásokat, mindig arra gondolva: „Talán egyszer én is közöttük lehetek...”

Tavaly télen az egyik barátommal a leghidegebb időben, hóban mentünk ki Ágasvára... egyszerűen

imádtam ezt a számomra új érzést, az izgalmakat. Nem sokkal később megismerkedtem a tarjánai Hegyikerékpárosokkal, és áprilisban már SHKE színekben indultam az első Magyar Kupán.

Az éves versenynaptárunkban a 7 Magyar Kupa és a 4 fordulás Top Maraton sorozat kiemelt helyen szerepel.

Csesztvén rendezték az év első montis versenyét – viszonylag könnyű pályával – amit hihetetlen nagy izgalommal vártam. A rajt előtt majdhogy nem sírva fakadtam a bennem lévő félelem és izgalom miatt... és eldőrdült életem első rajtpisztolya..., ahogy elindultunk, éreztem: „külsőleg” megkönnyebbültem, de a bennem élősködő adrenalin, szinte minden versenyen uralkodott rajtam. Rengeteg szurkoló figyelte a kb. 50 elit versenyző küzdelmét a pályán. Végül – magamból mindent kihajtva – 2.-ként értem a célba. Azt hiszem nem titok..., ott, ha legbelül is, de nagyon büszke voltam magamra és ugyanezt látni szüleim, tesóm, a csapattársak arcán... fantasztikus volt!

Következtek a nehezebbnél nehezebb pályák. A legelső letérés a pályában... maradandó élmény volt! Komlón rendezték a 3. Magyar Kupát az ottani Dirtparkban, amit a rendezők a crossmotorosok segítségével jelölték ki! A verseny előtti napon pályabejárásnál majdnem 20 percet álltam egy letérés fölött... és hárman mutatták, hogy kell menni, könyörögtek,



induljak el, de nem mertem... Bár tudtam, nem azért nem merem, mert nehéz, hanem azért volt nehéz, mert nem mertem. Elindultam és sikerült! Ezek az egyszerű, pici dolgok megtanították értékelni az élet apró örömeit. Minden versenyen egyre többet tanultam, fejlődtem technikailag. Habár nem egyszer kezdő bringásként az volt a célom, hogy verseny közben „Csak ne törjem magam össze!” Szerencsére a kisebb eldőléseket tekintve, vagy amikor a kanyart nem tudtam bevenni és eltűnt alólam a talaj..., komolyabb sérülést sosem szereztem!



A legeslegjobb verseny az évben a Csillebércen megrendezett 24 órás, 6 fős váltó volt. Egy teljes napon át 6 embernek 1 óránként váltani egymást..., eleinte ez volt a célunk, de ahogy fáradtunk, egyre csak csökkent a váltások közötti idő. Nappal, szürkületben, este, hajnalban, reggel bringázni..., szállásként sátorban, vagy épp a kocsis csomagtartójában aludni... egy nagyszerű csapattal versenyezni... Fantasztikus hétvége volt!

Ezekkel az élményekkel ajánlom mindenkinek: legalább csak egyszer próbáld ki... és onnan már visszaút úgysem lesz!

Tájfutás



Kovács Anett
9. C

Miután feladtam a tornát, a nagyszüleim mindig azzal nyúztak, hogy miért nem tájfutok? Hisz a családban is van múltja e sportágnak. De én mindig csak rávágtam, hogy miért tenném, ha futni sem tudok? Bár akkor még nem tudtam, hogy mit is jelent... Nem csupán üres fejjel való szaladgálás, annál jóval több! Egyéni feladatmegoldás, eligazodni a térképen, segítség nélkül eljutni egyik helyről a másikra, tájékozódni a hegyek és völgyek

közt, sikeresen megtalálni a kihelyezett ellenőrzőpontokat, és minél jobb idővel teljesíteni a pályát. A tájfutás nagyfokú fizikai és mentális felkészültséget igényel. Közben kizárni a külvilágot, csak a természet és én... ez az az érzés, ami igazán megfogott ebben a sportban.

Mint sporttagozatos, kötelező volt választanom egy sportot... egyre fene... elmentem életem első edzésére. Azonnal térképet nyomtak a kezünkbe, és uszgyi ki az erdőbe, elméleti edzés. Magyarázták, mi micsoda a térkép és a valóságban, és persze, hogy nem értettem

semmit, de minden kezdet nehéz! A rendszeresebb edzésátogatások után következett az első verseny, amelyre a mai napig mosolyogva gondolok vissza. Az Eger Nagydíjon egy kezdőknek szánt pályán futottunk, ami 1 km hosszú volt. Mi profi módon a sok sírással, eltévedéssel és „Jeszusom hol vagyunk?!” mondatokkal 62 perc alatt teljesítettük a pályát. De nem adtam fel egy ilyen kudarc után! 1,5 évvel később született meg az első országos 3. helyem váltóban. Ezt követte a többi, amit két legkedvesebb barátnőmmel értem el.

Az első olyan verseny, melyre igazán készültem, az a Rövidtávú Országos Bajnokság volt. Esélyesnek éreztem magam arra, hogy most az első 6-ban benne legyek. A versenyt megelőző felkészülésem most alaposabb volt, mint az eddigiek. Minden lehetőséget megragadtam, csakhogy a versenyen igazán odatehessem magam! A nagy napon a selejtezőben az 5. helyen végeztem... már csak a délutáni döntő volt hátra. Kellőképpen bemelegítettem, készen álltam a pálya lefutására. A rajt után az első pontra rögtön egy hibával indítottam, és ez épp elég volt ahhoz, hogy teljesen kikapcsoljak. Fejvesztve rohagáltam a pályán, mindig csak abban reménykedve, hogy egyszer majd csak meg lesz az én pontom is. A 4-es pontnál már megelégettem, hogy azt se tudtam, hol vagyok, így hát vettem egy nagy levegőt, összeszedtem

magam, rendeztem a gondolataimat, és sikeresen lefutottam a pálya hátralevő részét. Már csak a befutó, egy gyors sprint, még egy kicsit...hát, ha ezen múlik egy helyezés. A célban zihálva, éreztem, hogy most jól szaladtam, csak sokat rontottam. Mindenki beért a kategóriámból, izgatottam kérdeztük egymás idejét, ki megnyit futott. Miután kipihentem magam, elmentem az eredménylistát megnézni. A női 16-os kategóriában az 5. helyen végeztem, én voltam az országban az ötödik legjobb!! Hatalmas öröm fogott el, hogy igen, érdemes volt időt és energiát áldozni a felkészülésre!

Rengeteget köszönhetek a tájfutásnak... Itt ismerem meg a legjobb barátaimat, az egyesületekben nagyon jó kis csapat kovácsolódt össze, különböző országokban, mesészp helyeken futhattam (pl.: Svájc). A versenyeken mindig remek a hangulat, gyakran ki-



alakulnak új barátságok... ezek olyan élmények, események, amiket már senki sem vehet el tőlem!

Amíg lesz lehetőségem rá, addig én szeretném folytatni ezt a sportot! Bár néha elgondolkozom, hogy milyen bolond is voltam, hogy nem előbb kezdtem...

Futás



Varga Balázs
11. B

2007 márciusában, Gödöllőn újból részt vehettünk az országos mezei futóversenyen. Azért mondom, hogy újból, mert már az előző években is ott voltunk ezen a megmérettetésen. Két osztálytársammal együtt idén voltunk harmadszor ezen a versenyen.

Természetesen a finálét mindig megelőzi egy megyei „elődöntő”, amelyet minden év tavaszán Gyarmaton rendeznek meg, az Ipoly melletti gáton. És aki itt bizonyít – ember a gáton –, az mehet Gödöllőre, pontosabban a gödöllői sportreptérre. (Ez a „repülőtér” már az első alkalommal megtetszett, a futást a puha, rövid fű könnyebbé teszi és néha -sajnos- az erős szembeszél nehezebbé.)

Persze egy országos futóversenyen erős a mezőny, ott vannak a budapesti, debreceni atléták és sok nagy-szerű futó. Mi, akik nem edzünk az év valamennyi napján (kivéve néhány szorgos futót), nem szoktunk elkeseredni, mert Cserkúti tanárnő folyamatosan biztat minket. Voltunk már győztes és „vesztes” pozícióban

is, ő nem szidott bennünket, igyekezett a pozitív oldalról megközelíteni a helyzetet. De hozzá kell tennem, ha szép helyezést akarunk, nem lehet spórolni az erőnkkel, ki kell tennünk magunkért.

Az idei országos versenyen erős mezőny volt, ezért nem minden sikerült úgy, ahogyan akartuk. A jövő évben viszont újra összemérhetjük erőnket megyei – és ha jól alakul – országos szinten is.

Az eddigi győzelmekért, sikerekért szerintem hála-sak lehetünk felkészítőinknek, tanárainknak, évfolyamtársainknak, akik ha kell, egy mérkőzés erejéig erősítik a csapatot és azoknak a fiatalabb lányoknak, fiúknak akik 9.-ben magukkal hozták tehetségüket. Kíváncsi vagyok a fiatalabbak, hogy tartasatok ki, szokjatok össze a csapatban, mert gyakran nem a legerősebbek nyernek, hanem a kitartó és okos sportolók.



Futóversenyek fotós szemmel



Horváth Lili
9. D

Ki ne gondolt volna már arra, hogy milyen lehet - ha csak egy percre is - mások gondolataiban olvasni? Azt hiszem, kevés olyan ember van, akiben ez a kérdés még nem vetődött fel. (Bár a legtöbbszörben a megismerés izalmát legyőzi a félelem...)

Engem mindenesetre hajtott a kíváncsiság, olyannyira, hogy némi emberismeret és egy kevés „szakmai tudás” birtokában elkezdtem fotózgatni. Nálunk ez „családi ártalom”, ha valamilyen

külső impulzus ér, mi géphez nyúlunk. Ifjú bolyais korom terméseiként már elkönnyelhettem csendéleteket, tájképeket, de egy embert az ő örömeivel, fájdalomával, sérelmével, reményeivel együtt kencevégre kapni lényegesen nagyobb kihívást jelent egy lelkes amatőr számára. S hogy ki volt az, aki mély vízbe dobott? Cserkúti Edit tanárom, aki áprilisban azzal a kéréssel fordult hozzám, hogy örökítem meg a megyei Mezei Futóverseny bolyais résztvevőit harc közben.

Mivel érdekes és szép feladatnak ígérkezett, gondolkodás nélkül igent mondtam, s döntésemet később sem bántam meg. Bár a versenyt megelőző este jó adag izgalom volt bennem (a versenyzők részét is teljesítettem), örültem,

hogy lehetőségem nyílik erre a szellemi, ügyességi és főként koncentrációs erőpróbára. Az érdeklődésem mellett természetesen a barátaim is ott voltak abban az „igen”-ben, akikért szorítottam, s akiket küzdeni láthattam a verseny során. Előfordult, hogy azon kaptam magam, összeszorul a gyomrom, mikor meglátok egy-egy bolyaist az élbolyban. Érdekes érzés volt szinte karnyújtásnyira látni az embereket, akik utolsó erejükkel is küzdenek, s mindeközben külső szemlélőként dokumentálni az eseményeket.

A bolyais csapat mind lány, mind fiú kategóriában elhozta az aranyat, így az országos versenyen, amit ebben az évben Gödöllőn rendeztek meg, tovább folytathattam felfedezéseimet a futó-fotózásban. Az országos verseny jóval nagyobb területen zajlott, mint a megyei





forduló, így a futókat látva – feltámadó kilométerhiányomat is kielégíthettem a cél és a kijelölt pontok között ingázva. A tovacikázó és távolban eltűnő, szalaggal jelölt pályát látva komoly kétségeim támadtak a szakasz teljesíthetőségét illetően. Legnagyobb örömömrre futóink erre rációfoltak, s szép eredményeket értek el az országos megmérettetésen.

Örömem csak fokozódott az elkészült képek láttán: sikerült jópár megismételhetetlen pillanatot megragadnom az átkos- áldott csúcsmódn technika segítségével. S hogy a résztvevők hogy érezték magukat a versenyen? A képek erről árulkodnak a tesi tanáriban és a tornatermi folyosó falán. Az arcok magukért beszélnek, ha időt szánsz rá, hogy „meghallgasd” őket.

Tornabemutató



Sulyok Noémi
11. D.

A 2006/2007-es tanév utolsó napján ismét megrendeztük a Sportnapot, azonbelül a tornabemutatót. Idén egy igazán színvonalas és összetett műsort mutathattunk be, hiszen számtalan tornással bővült a már megszokott csapat. Ez alkalommal volt, illetve leendő bolyaisok is megmutatták tehetségüket, ami eddig nem jellemezte a műsort.

Én második alkalommal vehettem részt ezen a bemutatón, s elmondhatom, hogy bár rengeteg fáradtsággal és munkával jár a megszerzése, sok örömteli pillanatot élhettem át a többiek-

kel. Az előtte való edzéseken a hangulat nagyon jó, a tornaszok év végére egyre inkább összebarátkoznak, segítenek a másik gyakorlatának kitalálásában...

Idén nemcsak az újabb tornaszok jelentettek változást, hanem ezen a tornabemutatón (gondolom az előzőek sikereit látva) többen meg merték mutatni tudásukat egyéni gyakorlataikban is, köztük én is. A „bátor” tornaszok: Zsetkó Nikolett, Mikecz Estilla, Forgács Barbara, Bodócs Judit, Balog Andris, Sándor Enikő, Racs Eszter (leendő bolyais), Gáspár Petra (volt bolyais) De mindemellett a gyakorlatok nagy részében táncos elemek is voltak, amikkel még látványosabbá vált a műsor. Így sok egyéni, illetve csoportos bemutatót láthattunk, ahol megmutatkozott, hogy mennyi tehetséges fiatal tornász tagja a Bolyainak.

Remélem, jövőre ismét csatlakoznak hozzánk újak, s bátran megmutatják tehetségüket, tudásukat!



**Nagy Gabriella, Széký Flóra, Fejes Krisztina,
Rauch Ajna
7. D**

Sportnap 2007

Így hetedikesen, először részt venni a Sportnapon, kicsit félelmetesnek tűnt. A bemutatónkra nagy lelkesedéssel készültünk, már hónapokkal előtte. Rendszeresen edzésekre jártunk, ahol a munka mellett jutott idő egy kis szórakozásra is. A produkciónk összeállítása közben sokan láttak el hasznos tanácsokkal minket. Az előadásunk korunkhoz képest egész jól sikerült, reméljük, jövőre még jobb lesz!

