



31.



**NŐI
FUTÓGÁLA**

AFTER

RACE

MAGAZIN







A NŐI FUTÓGÁLÁN
NINCS „TIPIKUS”
RÉSZTVEVŐ.

A TINÉDZSEREKTŐL A 80 ÉV
FELETTIEKIG MINDEN
GENERÁCIÓ KÉPVISELTETTE
MAGÁT AZ ESEMÉNYEN.






710 HAZAI TELEPÜLÉSRŐL
TÖBB MINT 10.000 NEVEZŐ
ÉRKEZETT. EGY NAPRA A
VÁROSLIGET ADOTT OTTHONT AZ
ORSZÁG LEGNAGYOBB NŐI
FUTÓKLUBJÁNAK.

A 2,5 KM-ES MEZŐNY
EGYIK LEGFELTŰNŐBB
RÉSZTVEVŐJE. ÉS VALÓSZÍNŰLEG
AZ EGYETLEN,
AKI EGYSZERRE ÚSZÓ- ÉS
FUTÓESEMÉNYRE IS
NEVEZHETNE.






EGY BIZTOS KÉZ, EGY
PONTOS MOZDULAT, ÉS
MÁR INDUL IS A KÖVETKE-
ZŐ VÁLTÓTAG.







1996 ÓTA TÖBB MINT 202.000
RÉSZTVEVŐ ÁLLT RAJTHOZ A
NŐI FUTÓGÁLÁKON. EZ MÁR
NEM MEZŐNY, HANEM EGY
KISEBB VÁROS.

A FUTÁS UGYAN EGYÉNI
SPORT, DE A LEGJOBB
SZTORIK ÁLTALÁBAN
EGYÜTT SZÜLETNEK.



A RAJTSZÁM
KÖTELEZŐ.
A SZÁRNYAK
OPCIONÁLISAK.



A MELEGBEN NÉHA CSAK
EGYETLEN DOLOG SZÁMÍT:
HOL VAN A KÖVETKEZŐ
FELFRISSÜLÉSI
LEHETŐSÉG?




**MINDEN NAGY FUTÓTEL-
JESÍTMÉNY MÖGÖTT ÁLL
LEGALÁBB EGY LELKES
SZURKOLÓ.**



**HAJRÁ
LÁNYOK!**

35 ISKOLÁBÓL TÖBB
MINT 2000 DIÁK VETT
RÉSZT AZ ESEMÉNY
RÖVIDEBB TÁVJAIN.



A woman with dark hair and orange sunglasses is seen from the side, looking down at a baby in a white carrier. The carrier has a pattern of small rainbows. She is wearing a white t-shirt and a silver bracelet. In the background, other people are visible, including a man in a white shirt and another man in a black shirt. The scene is outdoors, likely at a race or festival.

A FUTÁS SZERETETE
GENERÁCIÓRÓL
GENERÁCIÓRA
ÖRÖKLŐDIK.

MOZGÁSJAVÍTÓ ÓVODA



A 31. ALDI Női Futógálán a futás mellett a jótékonyág is fontos szerepet kapott. A nevezésekhez kapcsolódó jótékonyági kezdeményezésnek köszönhetően **1.000.000 forint** gyűlt össze, amelyet a **Mozgásjavító Óvoda** új terápiás helyiségének kialakítására fordítanak. Az adományt Kocsis Árpád, a BSI versenyigazgatója adta át az intézmény két gyógypedagógusának a 10 km-es rajt előtt.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT



Szintén szép eredményt hozott a versenyhez kapcsolódó **sportcipő- és sportruha-gyűjtés**. A résztvevők összesen **két raklapnyi**, mintegy **30 nagy kartondoboznyi** adományt ajánlottak fel, amelyet a rajtban hagyott ruhákkal együtt a **Magyar Vöröskereszt** juttat el a rászorulókhoz. Az összegyűlt mennyiség jól mutatja, hogy a női futóközösség kiemelkedően nyitott a társadalmi ügyek iránt.

FODISZ FUTAM



Idén először kapott helyet a programban a **FODISZ Esélyegyenlőségi Futam**, amelyen fogyatékossgal élő és velük szolidaritást vállaló ép résztvevők együtt álltak rajthoz. A **300 fős** mezőnyben ismert parasporthók is futottak. A futamot **Ekler Luca** kétszeres paralimpiai bajnok atléta, **Gyurkó Alexandra** paralimpikon úszó, **Gál Nikoletta** Európa Bajnok paraatléta és **Szabó László** a Magyar Paralimpiai Bizottság elnöke indította, majd mindannyian be is álltak a mezőnybe.



A BSI jóvoltából a résztvevők nevezési díj nélkül teljesíthették az 1000 méteres távot, amely a közös sportélmény mellett az elfogadás és az esélyegyenlőség üzenetét is erősítette. A FODISZ Esélyegyenlőségi Futamon készült fotókat díjmentesen tölthették le a résztvevők.



EGÉSZSÉG HÍDJA EGYESÜLET

A Gondosóra Gyaloglás mezőnyében idén is feltűnt az **Egészség Hídja Egyesület** jellegzetes, rózsaszínbe öltözött csapata. A résztvevők évről évre azért csatlakoznak az eseményhez, hogy felhívják a figyelmet a mellrák megelőzésének és a korai felismerésnek a fontosságára.

EREDMÉNYEK



10 km

| | |
|----------------|----------|
| Tomaschof Kata | 00:36:08 |
| Niesz Viktória | 00:37:12 |
| Bátai Réka dr. | 00:38:33 |



5 km

| | |
|------------------------|----------|
| Vastag Nóra | 00:17:23 |
| Borsiczky Zsófia | 00:18:06 |
| Juhász Dorottya Jázmin | 00:18:09 |



10+5+2,5 km

| | |
|-------------------|----------|
| Bozsér Kata | 01:16:01 |
| Megyeri Krisztina | 01:16:45 |
| Varga Bea Bogi | 01:16:47 |

**TÖLTSD LE SZEMÉLYRE
SZÓLÓ OKLEVELEDET ÉS OSZD MEG
ISMERŐSEIDDEL IS!**



10+5 km

| | |
|--------------------|----------|
| Gaál Eszter | 00:57:01 |
| Hegedűs Brigitta | 01:01:23 |
| Bozsó Tünde Andrea | 01:02:24 |



5+2,5 km

| | |
|---------------------|----------|
| Vastag Nóra | 00:26:06 |
| Balogh-Lengyel Nóra | 00:30:15 |
| Virovec Viktória | 00:30:44 |



10 km párban

| | |
|--|----------|
| Művésznő és Jogásznő (dr. Rozsnyai Lilla, Filó Edit) | 00:38:06 |
| RBV Running (Berecz Virág, Rakonczai Beáta) | 00:39:16 |
| Anyja-lánya (dr. Bakonyi Fruzsina, Szekeres Szonja) | 00:39:32 |

3 fős váltó

| | |
|--|----------|
| Podisportos lányok (Salamon Kira, Vicsorek-Lakatos Gabriella, Salamonné Szentimrei Eszter) | 00:22:59 |
| Rózsaszín Paták (Bozsér Kata, Balogh-Lengyel Nóra, Dallmann Dóra) | 00:23:23 |
| Terézváros 1 (dr. Hegedűs Loretta, Gaál Eszter, Krasznai Krisztina) | 00:24:31 |



TOMASCHOF KATA 10 KM 00:36:08

Tomaschof Kata 36:08-as idővel szerezte meg az első helyet a 10 kilométeres távon.

„Volt egy eltervezett tempó. Ha lettek volna olyanok, akik hasonlóan futnak, akkor könnyebb lett volna, de nem nagyon akartak a lányok abban futni, úgyhogy kénytelen voltam előre állni” – mesélte a célba érkezés után.

Kata elárulta, hogy bár az időeredménnyel is elégedett lehet, számára elsősorban a győzelem volt fontos. *„Viszonylag elégedett vagyok. Inkább a helyezésre figyeltem, hogy az már legyen meg”* – fogalmazott. Külön érdekesség, hogy a győztes korábban még nem indult a versenyen. *„Most vagyok itt először. Tudom, hogy ez a verseny eddig a Népligetben volt, de ott valahogy sosem indultam, pedig ott edzek a Fradiban”* – mondta mosolyogva a sikeres bemutatkozás után.





VASTAG NÓRA
5 KM, 5+2,5 KM
00:17:23 ÉS
00:26:06

Nóra két távon is diadalmaskodott a 31. ALDI Női Futógálán: az 5 kilométeres versenyt 17:23-mal, míg az 5+2,5 kilométeres kihívást 26:06-os idővel nyerte meg.

„Alapvetően ez volt a cél, bár nem az első helyért jöttem, hanem egy jó időért” – értékelt a veszprémi futó, aki szerint a pálya nem könnyítette meg a gyors futást. „Technikás volt, sok fordítóval, ráadásul voltak enyhén emelkedő szakaszok is, és egyedül kellett futnom. Reménykedtem benne, hogy ideális körülmények között akár 17 percen belüli idő is lehet.”

Bár az eredménye elmaradt a legmerészebb terveitől, csalódottságról szó sincs. Nóra külön köszönetet mondott edzőjének, Tóthé Stupián Anikónak. *„Amikor egy évvel ezelőtt az SVSE-be kerültem hozzá, nem gondoltam, hogy erre képes lehetek. Borzasztó hálás vagyok neki” – hangsúlyozta.*



RAKONCZAI BEÁTA

A 10 kilométeres országos csúcstartó számára több szempontból is emlékezetes volt az idei ALDI Női Futógála. Pályafutása során először indított el egy versenyfutamot, majd tanítványával, Berecz Virággal közösen teljesítette a 10 kilométeres páros váltót. Külön örömet jelentett számára, hogy a rendezvény visszatért a Városligetbe, amelyhez a korábbi Női Futógálák miatt számos kedves emlék köti. A júniusban 49. életévét betöltő olimpikon ma már nem a húsz éve futott, máig élő 31:41-es országos rekordja hajszolásáért áll rajthoz. Sokkal fontosabbnak tartja, hogy továbbra is aktív maradjon, és példát mutasson tanítványainak azzal, hogy a futás iránti szeretete évtizedek múltán sem csökkent.

TROKÁN ANNA, MEZEI RÉKA ÉS KARDOS ESZTER



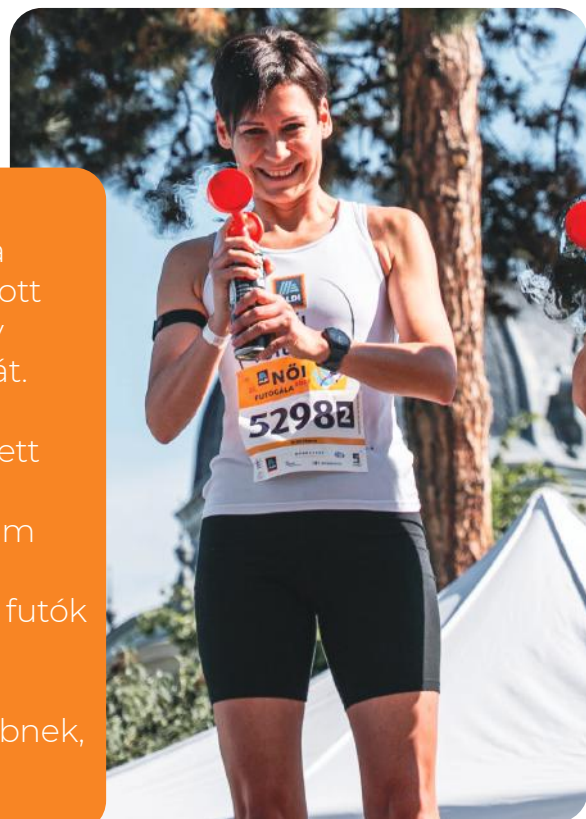
A három színésznő a **Magyar Ökumenikus Segélyszervezet** színeiben állt rajthoz, hogy felhívja a figyelmet a „**A szeretet nem árt**” kampány üzenetére. Számukra ezúttal nem az eredmény, hanem az ügy képviselése és a közös élmény volt a legfontosabb.

A futást végig együtt teljesítették, egymást támogatva és jó hangulatban. Mindhárman kiemelték a rendezvény különleges atmoszféráját, valamint azt az inspiráló erőt, amelyet több ezer nő közös sportélménye jelentett a Városligetben.

LÓCSI DÓRA

Az ALDI minőségbiztosítási és fenntarthatósági menedzsere igazán embert próbáló napot zárt a futógálán. A nagy hőség és a sok fordítóval tarkított pálya jelentősen megnehezítette a teljesítést, így ezúttal nem sikerült megdöntenie egyéni csúcsát. Dóra előbb Ignáth Évivel indult a 10 kilométeres páros váltóban, majd az 5+2,5 kilométeres összetett versenyszámban is rajthoz állt. A nap egyik legkülönlegesebb élménye a 10 kilométeres futam rajtjának elindítása volt számára, a rajtszínpadról lenyűgöző látványt nyújtott a rajthoz felsorakozó futók tömege.

A három teljesített versenyszám közül a 2,5 kilométeres táv bizonyult számára a legnehezebbnek, addigra ugyanis már érezhetően elfáradt.



A VÍGSZÍNHÁZ CSAPATA

Idén is népes csapattal képviseltette magát a Vígszínház az ALDI Női Futógálán. A színház művészei és a színpalak mögött dolgozó munkatársai egyaránt futócipőt húztak: egyéniben, párosban és a 3x2 kilométeres váltóban is rajthoz álltak. Efstratiadu Zoé elmondása szerint évről évre egyre többen csatlakoznak a kezdeményezéshez. A váltócsapatok ezúttal a társulat két legendás művésze, Halász Judit és Kútvölgyi Erzsébet előtt tisztelegtek, akik inspirációt jelentettek számukra. A Vígszínház futói remek hangulatban teljesítették a távokat, és úgy érezték, mindannyian a saját legjobbjukat nyújtották ezen a különleges napon.



Versenyfotóid egy helyen

A bsi.futofoto.hu oldalon könnyedén megtalálod az eseményen készült nagy felbontású fotókat.

Böngéssz rajtszám vagy témakör szerint, és őrizd meg az élményt

Hogyan kezdj hozzá?

- *Regisztráció után válaszd ki a megvásárolni kívánt felvételeket.*
- *Töltsd le digitális formában az eredeti fotókat, vagy a különféle grafikai kiegészítésekkel készült változatokat.*
- *Kedvenc képeidet megrendelheted személyre szabott ajándéktárgyakon is: papírképen, hűtőmagnesen, egérpadon vagy kulcstartón – mind tökéletes módja annak, hogy megőrizd a verseny emlékét.*



MEGÚJULT A SPURI FUTÓBOLT KÖZPONTJA – MÉG NAGYOBB TÉR, MÉG TÖBB SZAKÉRTELEM A VÁCI ÚTON

Új helyszínen, a korábbi üzlettől csupán néhány házzal arrébb, a Váci út 140–142. alatt nyitotta meg kapuit a 26 éves Spuri Futóbolt hálózat legnagyobb, 210 négyzetméteres központi üzlete. Az idén 26. születésnapját ünneplő Spuri új zászlóshajója nemcsak tagasabb és modernebb lett, hanem a webshop logisztikai központjaként is működik – miközben továbbra is a hazai futóközösség egyik fontos találkozóhelye marad.

A történet 2000. augusztus 21-én indult, amikor a Budapest Sportiroda szomszédságában megnyílt az első Spuri Futóbolt. Az alapítók célja az volt, hogy a versenyekre készülő futók szakértő segítséggel választhassák ki felszerelésüket. A hálózatot két, a hazai futóéletben meghatározó szakember hozta létre: az egykori olimpikon maratonista, Szűcs Csaba, valamint a BSI ügyvezetője, Kocsis Árpád. A filozófia azóta sem változott: a futás és a futók tisztelete az első. A Spuri munkatársai maguk is aktív futók, így saját tapasztalataikra építve segítik a vásárlókat – legyen szó első 5 kilométerre készülő kezdőről vagy maratonra edző tapasztalt sportolóról.

Az új Váci úti központban több mint 13 000 pár futócipő érhető el raktárról, a kínálatban tizenöt márka több száz modellje szerepel. A forgalom mintegy 80 százalékát továbbra is a futócipők adják, ezért a kiválasztásra különös hangsúlyt fektetnek. Az üzletben ingyenes, számítógépes lábállásdiagnosztika segíti a döntést: néhány perces futás után szakértők elemzik a mozgást, majd személyre szabott ajánlást adnak. A teljes folyamatra átlagosan 45–50 percet szánnak, hiszen a megfelelő cipő a sérülésmentes, örömteli futás alapja.

A Spuri Futóbolt ma már tíz üzletből álló országos hálózat, budapesti és vidéki szaküzletekkel – de a cél változatlan: ugyanazzal a lelkesedéssel szolgálni a futókat, mint az első napon.

Félmaratonmánia



Fuss félmaratont 4 egymást követő évszakban!
Ha szereted a félmaratont, ha rendszeresen futsz, csatlakozz a sorozathoz, legyél te is mániás évről évre, minden évben!

Részletek és további információ:



KATTINTS IDE

Tízesmánia



Szerezd meg egyedi
Tízesmánia
érmédet már
3x10 km futással!

Részletek és további információ:



KATTINTS IDE



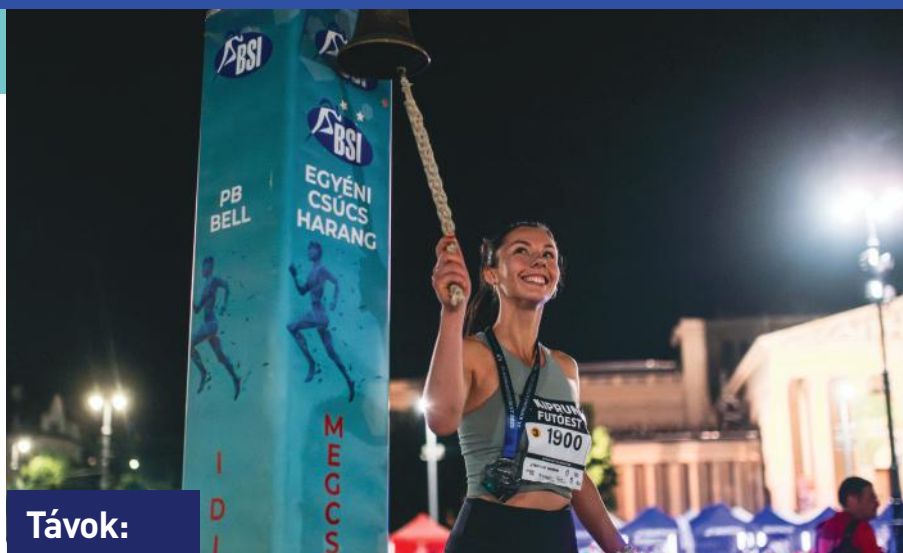
DECATHLON Futóest

FUTÁS A FÉNYBEN,
ÉLMÉNY AZ ÉJBEN



32. DECATHLON FUTÓEST 2026. JÚNIUS 27.

Fuss egy világváros, Budapest szívében, az Andrásy úton és legendás Hősök terén! Az ikonikus szobrok árnyékában és az esti fények ölelésében egy igazán különleges pályán teheted próbára magad. Éld át az éjszakai futás semmihez sem fogható varázsát a kivilágított tér fényei között, ahol a történelem és a sport találkozik.



Távok:

- Félmaraton – 21,1 km
- Félmaraton páros és trió – 21,1 km
(2, illetve 3 fős váltóban)
- Negyedmaraton – 10,5 km



GRATULÁLUNK A 31. ALDI NŐI FUTÓGÁLA MINDEN RÉSZTVEVŐJÉNEK!

KÖSZÖNJÜK A TÁMOGATÁST SZPONZORAINKNAK, TOVÁBBÁ KÖSZÖNET ILLETI A BSI
ÖSSZES MUNKATÁRSÁT, AKIK ELKÖTELEZETTSÉGE ÉS ERŐFESZÍTÉSEI NÉLKÜL NEM
VALÓSULHATOTT VOLNA MEG EZ AZ ESEMÉNY!



GONDÓSORA

A biztonság egy okos döntéssel kezdődik!

