

ÚSZÁS Éremkavalkád az Orosz nővéreknek

Tizenkét aranyéremmel tértek haza nemrég a kolozsvári Orosz nővérek a Magyar Úszószövetség által évente megrendezett, háromnapos magyar szenior korosztályos országos úszóversénnyről. Dr. Flóra-Orosz Katalintól és Maier-Orosz Judittól megtudtuk: idén több mint 300-an vettek részt a Gyulán megrendezett nemzetközi versenyen. Magyarország mellett Romániából, Szlovéniából és Szlovákiából is jöttek a versenyzők.

NAGY-HINTÓS DIANA

– A testvérem szenior úszókarrierje szintén a Magyar Úszószövetség versenyén kezdődött 2011-ben. Akkor hallottunk először erről a megmérettetésről egy sporttársunktól, aki már Magyarországon él. Mi is elmentünk, kíváncsiságból. Pont akkor értünk oda, amikor a nővérem „száma”, az 50 méteres hátúszás kezdődött volna – elevenítette fel a nem is olyan régmúlt eseményeit Maier-Orosz Judit.

– Részt vettem a 2011-es versenyen, és bemelegítés nélkül megnyertem a magyar bajnokságot 50 méteres hátúszásban. Arra gondoltam, hogy ha különösebb felkészülés nélkül megnyertem a versenyt, akkor érdemes lenne ezzel foglalkoznom. Aztán következett az olaszországi, kanadai és magyarországi szenior világ bajnokság. Összesen hat világ bajnokságon vettem részt, ahol világrekordokat „úszkáltam” – vette át a szót dr. Flóra-Orosz Katalin.

– Az idei gyulai versenyen a legidősebb versenyző 91 éves, egri illetőségű hölgy volt, aki kis segítséggel felállt a startkőre, majd felülről beugrott a vízbe. A szenior sportban legelső ország Japán. Ott magas az átlagéletkor, és sok idős sportol – tette hozzá dr. Flóra-Orosz.

A gyulai versenyről interjúalanyaink elmondták: a legnagyobb nehézséget a nagy meleg jelentette: a levegőben 36, míg a vízben 30 fokot mértek.

– A mostani eredményeink nem voltak rosszak, de a meleg miatt nem lehetett kihozni a maximumot. Az úszáshoz a legjobb víz a 24-26 fokos. Három egyéni számban indultam: 50, 100 és 200 hátúszás, amelyet meg is nyertem. Mivel a versenyidőm szerinti csoportban úsztam, ezért társaim 20-25 évvel voltak fiatalabbak nálam, de így is sikerült őket legyőznöm – közölte dr. Flóra-Orosz Katalin.

– A nővérem meggyőződött arról, hogy én is versenyezzek: 100 méteres mell-, 100 méteres pillangó- és 200 méteres vegyes-



Judit és Katalin összesen 12 elsőseget gyűjtött be

úszásban nyertem aranyérmet – tette hozzá Maier-Orosz Judit.

A két testvér a hat egyéni aranyérem mellett még váltóban is nyert: dr. Flóra-Orosz négy, míg testvére, Maier-Orosz két váltóban győzött, így tizenkét aranyéremmel térhettek haza, amelynek hátlapján egy teknős díszel, mint a hosszú és egészséges élet jelképe.

– A verseny előtt, felkészülés gyanánt hetente háromszor úsztam, a hét többi napján pedig 50 perces gyors tempójú hegymászt végeztem. Ez utóbbi nagyon segített a fizikai erőnlét és állóképesség javításában, szinten tartásában. Továbbá lehetővé tette azt, hogy rövidebb idő alatt jobb eredményt érjek el az úszásban is. Az ötvenméteres távot 48 másodperc alatt úsztam le. Ezen a távon a világrekord 46 másodperc, és ez 20 éve nem volt megdöntve. Legközelebbi célom megjavítani ezt a világcúcsot – mesélte el a versenyre való felkészülését Dr. Flóra-Orosz Katalin.

Szintén a felkészülés kapcsán mesélték el az úszónők, hogy a Babeş-park uszodájában edzettek, amikor egy idősebb úr megkérdezte Maier-Orosz Juditot: hova siet maga, hiszen nyugdíjas, van épp elég ideje lassan úszni. A felkészülésbe besegítettek a jelenlegi edzők is, hiszen a megtett idő mérésére külső segítségre volt szükség.

A két úszónőnek további tervei vannak: dr. Flóra-Orosz Katalin a közelgő 9. Kolozsvári Ma-

gyar Napok alatt Uray Zoltán olimpikonnal fog előadást tartani *Öregség és sport* címmel. Ezen kívül a két testvér még részt vesz a Kolozsvár Társaság által rendezett és Buchwald Péter által vezetett kerekasztal-beszélgetésen az élsportoló Ráduly-Zörgő házaspárral, valamint Uray Zoltánnal együtt. Már készülnek a szeptember elején Szlovéniában megtartandó szenior Európa Úszó bajnokságra, amelyen mindketten részt akarnak venni. Jövőre, amikor Dél-Koreában rendezik meg a szenior világ bajnokságot, oda is el szeretnének jutni.

A felkészülések, versenyek mellett dr. Flóra-Orosz Katalin a természettudományok és a környezetvédelem érdekli, hűgát, Maier-Orosz Juditot pedig a történelem, és ezen belül a középkor.

Ezenkívül dr. Flóra-Orosz társszerzőként közreműködött az Ifjúsági és Sportminisztérium által 2017-ben kiadott, kilenc kötetes enciklopédia (*Enciclopedia Educației Fizice și a Sportului din România*) második kiadása második kötetének megírásában, amely a romániai sportélet képviselőit mutatja be.

– A második kötetben több mint tíz sportág képviselőit ismertetik. Felkérésre az úszás, a vízilabda és a korcsolya terén kiemelkedő teljesítményt nyújtó közel negyven kolozsvári sportoló adatait gyűjtöttem össze, így próbálom tovább éltetni emléüket – magyarázta dr. Flóra-Orosz