

tóztatták. 1961-ben életfogytiglani börtönbüntetésre ítélték, majd büntetését tizenöt évre mérsékeltek. (Itt, a börtön fordítóirodájában, egy zárkában együtt dolgozott Göncz Árpáddal. *A szerk.*) A börtönben 1966-tól több alkalommal éhségsztrájkot folytatott, részint, hogy ügyét polgári bíróság tárgyalja újra, részint tiltakozásul az elítélteket sújtó jogsérelmek ellen. A börtönkórházban elektro- és inzulinsokkal, továbbá gyógyszeres kezeléssel próbálták elérni, hogy a sztrájkot abbahagyja. 1971-ben polgári elmeógyógyintézetben elmebeteggé nyilvánították, szabadlábra, de ugyanakkor rendőri felügyelet alá helyezték. Munkavállalását mindvégig akadályozták, megbízásos fordításokból élt.

A nyolcvanas években rendszeresen részt vett ellenzéki megmozdulásokon, és hirdette meggyőződését – emiatt többször letartóztatták. Nyilvánosan követelte Mindszenty József hercegprímás rehabilitációját, a szovjet csapatok távozását az országból, és mindvégig küzdött a jogtalanságok ellen. 1980 tavaszán – a lengyel polgárjogi aktivistákhoz csatlakozva – éhségsztrájkolt a Pod-

kowa Lesna-i templomban. 1981 októberében útlevele jogtalan elkobzása ellen tiltakozott éhségsztrájkjal; ekkor beszállították az Országos Ideg- és Elmeógyógyintézetbe, ahol kényszergyógykezelésben részesítették. Számos magyar értelmiségi és több nemzetközi szervezet tiltakozott Pákh Tibor embertelen és életveszélyes „kezelése” ellen, így végül kiengedték az elmeógyógyintézetből. A Kádár-rendszerben az ellenzék legendás alakja volt, bár egyik tömörüléshez sem csatlakozott.

1993-ban az Amerikai Pszichiátriai Társaság kezdeményezésére a Magyar Pszichiátriai Intézet által létrehozott ad hoc bizottság rehabilitálta: hivatalosan is megállapították, hogy nem elmebeteg.” (Forrás: 56-os Intézet.)

1992-ben New York állam Nassau megyei jogász kamarája tiszteletbeli taggá választotta, 1994-ben Podkowa Lesna városának díszpolgára lett. 2013-ban a Magyar Érdemrend tiszti keresztjével tüntették ki. Felesége, akivel 1954-ben házasodtak össze, mindvégig kitartott Pákh Tibor elképesztő életútján. Edit aszszony 2014-ben hunyt el.



Pákh Tibor ma is szálfagyenes tartással, mélyen megélt gondolatokkal, tisztánlátással, gyűlölet nélkül emlékszik vissza azokra a borzalmas évtizedekre. „Mindig a lelkiismeretem szerint éltem, nyugodtam megyek a Jóistenhez.” Ez év október 23-án megtartott budakeszi beszédét az alábbi gondolatokkal zárta: „Ne engedje az Úristen, hogy mi a szomorúszeműek országa legyünk! Az 56-os hősök fénnye ragyogjon mai is a fiatalok és idősek szemében!”

Horváth Jenő

A természet szeretetének átadása

Interjúnk ezúttal egy olyan, még ma is aktív testnevelő tanárt ismertet meg az olvasóval, aki hosszú pályafutása során gyermekek százaival szeretett meg a minket körülölelő természet csodáit az elmúlt évtizedekben. A kulcs mindehhez egy nem mindennapi sportág, a tájfutás volt és az még a mai napig is **Horváth Magdolna** életében, ahol a lényeg, játszva megismertetni a természetet.

■ **Ön miképpen lett tájfutó, hisz ez nem éppen egy tömegsport?**

Horváth Magdolna: Édesapám, aki amúgy szerszámszerkesztő mérnök volt a Danuvia Gépgyárban, egy ott verbuválódott természetbarát csoporttal kezdett el rendszeres túrázni az 1950-es évek elején. A magyar tájfutás alapjai ennek nyomán alakultak ki a turisztikából. Ez az akko-

riban fiatal emberekből álló, erőtlő duzzadó csapat ugyanis egy idő után úgy gondolta, hogy nekik nem elég az erdei sétálgatás. Térképet vettek a kezükbe (bár azokban az időkben még titkosítva voltak a térképek, bármennyire is meglepően hangzik ez a mai fiatalok számára) és a rajt, célterületet kitűzve futással tették meg a kijelölt távot az erdőben. Hosszú

vajúdás után, ennek eredményeképpen alakult meg aztán a Tájékozódási Futó Szövetség 1970-ben.

Kisgyerekként a fák, bokrok, sziklák, kövek közt rohángálva már akkor erős bokánk volt a terepfutáshoz, így aztán velünk, a gyerekeivel, édesapánk 1960 tájékaán ismertette meg ezt a csodálatos sportágot a Széchenyi-hegyen, ahol akkoriban éltünk. Emlékszem, térképet nyomott a kezembe mindenféle magyarázat nélkül. Persze először jól eltévedtem, egy kicsit pityeregtem is, de aztán csak-csak megtaláltam a kitűzött végpontot. Azóta vagyok a tájfutás szerelmese.

■ **Egy kívülálló számára talán kissé „misztikusnak” tűnik ez a sportág.**

H. M.: A tájfutás karrierje valamikor 1900 tájékaán indult el a skandináv országokból. A lényeg, hogy a versenyzőnek térkép és tájoló segítségével a térképen feltüntetett ellenőrzőpontokkal kijelölt pályán, a pontokat előírt sorrendben érintve, a legrövidebb idő alatt kell végigfutni. A ver-

senyző az ellenőrzőpontok között maga választja meg az útvonalát. Hazánkban napjainkban mintegy háromezren űzik ezt a sportot. A többség családi sportként, kedvtelésként veszi kezébe a térképet, tájoló és húzza fel a futócipőt. Gyerekek, szülők, nagyszülők várnak a rajtvonalnál az indulásra, 36 kategóriában, hogy aztán különböző távolságokat, különböző nehézségű pályákat leküzdve érkezzenek a célba. Aki nagyon eredményes akar lenni ebben a sportágban, az csak keveseket érint. Ők indulnak el az évenként megrendezendő világ bajnokságon és más nemzetközi versenyeken. Mondhatnám nyugodtan, hogy ez egy igazi amatőr sport mind a mai napig Magyarországon.

■ Meglehetősen komplex sportág a tájfutás!

H. M.: Nincs még egy ilyen komplex sport, mely a gondolkodási képességek fejlesztése mellett test-, szellem-, lélek és fizikum gyógyító. Ráadásul mindez természetes közegben történik.

■ Ön kimagasló eredményeket ért el mind sportolóként, mind edzőként az 1980-as évektől kezdődően.

H. M.: A sport hozott össze későbbi férjemmel, Kovács Józseffel, aki biatlon bajnok volt. Később az egész család közösen űzte a különböző sportokat: sífutást, biatlont, tájfutást. Fiam, Kovács Domonkos korán képet kapott a sportos életből, a mai napig kiváló az ellenállóképessége, példás sportos életet él, továbbadván fiának a mintát. Magam számos magyar bajnokságot nyertem az elit kategóriában, 1981-ben az év tájfutója lettem, 45 évesen pedig Csehországban a Jjicsini homokkő sziklák labirintusában senior világ bajnok. 26 éves koromban kezdődött edzői pályám, éveken keresztül egy csapatban futottam tanítványaimmal, akik aztán számtalan bajnokságot nyertek a különféle kategóriákban, illetve nemzetközi versenyeken. főiskolás világ bajnokságokról, junior világ bajnokságokról dobogós helyezésekkel tértek haza. Csodálatos élmény volt velük több évtizeden át együttműködni.

■ Budakeszin pedig sok évig testnevelő tanárként dolgozott a SZIA-ban.

H. M.: 20 éves voltam, mikor Budakeszire költöztünk. 1990-ig főállású

edzőként dolgoztam. Ezt követően a SZIA-ban voltam testnevelő tanár tíz éven át, és mellette edzősködtem is. Több száz budakeszi gyereket ismerttettem meg a tájfutással ebben az időszakban. Aztán saját vállalkozást indítottam, mely ugyancsak valamilyen formában kötődött a tájfutáshoz, hisz térképeket készítettünk.

■ Nyugdíjasként is aktív életet él.

H. M.: Visszajöttem óraadó testnevelőnek a SZIA-ba és ennek révén most is oktatom a gyerekeket tájfutásra, tájékozódásra. Bevezet Erzsébet, a SZIA tanító nénije hívott, hogy tanítsam a gyerekeket a tájfutásra, hisz korábban, a SZIA-s időszakomban az ő 3 fia is a tanítványom volt, és látta ennek a sportágnak a csodás erejét, kitűnő hatását a gyerekek testi-lelki fejlődésére.

Minden héten 4 órát a természetben töltünk a gyerekekkel, nem baj, ha kicsit hűvösebb, vagy éppen melegebb az idő, remek dolog az erdőben kalandozni, pontokat ke-



resni. Egy-egy pont megeléje apró sikerélmény csomaggal látja el őket. Megnyugszanak, lecsillapodnak, kintisztulnak tőle. Túrúznak, játszunk, megtanítom őket a térképek használatára.

■ Az egykori budakeszi tanítványai ma már szülők, közülük mennyien űzik ma is a tájfutást városunkban?



H. M.: Legalább húszan. Ők napjainkban is versenyszerűen futnak, de biztos sokkal többen vannak, akik ma is rendszeres túrázó.

■ A Covid-járvány sok szempontból változást hozott az emberek gondolkodásába. Felértékelődött az erdő, a turizmus szerepe sokak számára.

H. M.: Azt tapasztalom a budakeszi erdőt járva, hogy kétszer, háromszor több embert látok túrázni, sétálni, mint a korábbi években. Az embereket talán megtanítja ez a járvány arra, hogy a napi hajsza, sok-sok gond mellett a természetjárás adhat számukra egy olyan lehetőséget, hogy egyensúlyban tartsák testüket és lelküket.

Remélem, hogy mindezeket túl, talán az én munkám, szemléletem is egy kicsit hozzátesz ahhoz, hogy Budakeszin az itt élők azon része is felfedezze városunk páratlan természeti adottságait, akik talán még a mai napig sem ismerik városunk páratlan természeti adottságait. Az itt élőket csak biztatni tudom egy kis kalandra, induljanak neki, keressék fel a mamutfenyők környékét, nézzék meg a Bodzás árok és a Mária-szurdok páratlan szépségeit, a Budakeszi Arborétumot, a János-hegyen az Erzsébet-kilátót. A gyerekek számára csodálatos új játszótér épült az Anna-réten, a Normafa közelében, ahova Budakesziről, közel 2 km-es úton lehet eljutni, mely a Kossuth utca végétől a Virágárok mellett halad felfelé. Szintén szépséges pihenőhely a Vadaspark felé haladva, a Szilfa-tisztás és környéke is.

Horváth Jenő