# GYURÓ Team S.E.

## 2014. évi

## eredményeinek összefoglalója

# *A GyURÓ Team S.E. 2014. évi eredményei*

1.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés | időeredmény / 2 nap | Azonos távon célbaérkezettek száma (csapat) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: Spuri Fél-Balaton Szupermaraton (Balatonfüred-Siófok, 2014.03.21-22) | | | | | |
| Heszler Attila | 94,3 km (váltóban) | 1. | 1. | 7:10:24 | ***30*** |
| Pákozdi Paszkál | | | | | |
| Szabó Sándor | | | | | |
| Nagy Gyöngyi | váltóban* | 2. | 1. | 7:20:03 | |

* Futcalányok_2 csapat (női) színeiben

2.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 29. Telekom Vivicitta / Midicitta (Budapest, 2014.04.13) | | | | | |
| Czinege Erik Dr. | 10 km | 80. | 74. | 41:50 | ***3652*** |
| Gyurászik László | 7 km | 14. | 14. | 27:21 | ***2669*** |
| Szabó István | 21 km (egyéni) | 170. | 162. | 1:31:07 | ***5197*** |
| Nagy Gyöngyi | | 174. | 9.* | 1:31:12 | |
| Szabó Sándor | | 194. | 184. | 1:31:47 | |
| Pákozdi Paszkál | | 452. | 425. | 1:37:36 | |
| Kis Győző | | 875. | 797. | 1:43:14 | |

* női kategória

3.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 17. Kékes Csúcsfutás (Mátrafüred, 2014.05.24.) | | | | | |
| Gyurászik László | 11,6 km (egyéni) | 86. | - | 1:05:07 | ***1484*** |
| Pákozdi Paszkál | | 249. | - | 1:15:07 | |
| Kovács Zsolt | | 481. | - | 1:18:48 | |

4.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő/csapat) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 3. Tápiómenti Maraton (Nagykáta-Sülysáp, 2014.05.24.) | | | | | |
| Szabó Sándor | 42 km | 7. | 3. | 3:50:22 | ***27*** |
| Győri Attila* | 42 km (váltóban) | 1. | - | 3:05:20 | ***5*** |
| Szabó István | | | | | |
| Lajos József | | | | | |
| Heszler Attila | | | | | |

* egyesületen kívüli futó (GEAC)

# *A GyURÓ Team S.E. 2014. évi eredményei*

5.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 21. K&H mozdulj! Maraton és félmaraton váltó (Budapest, 56-osok Tere), 2014.06.15) | | | | | |
| Heszler Attila | 21 km (váltóban) | 10. | - | 1:27:30 | 820 |
| Lajos József | | | | | |
| Pákozdi Paszkál | | | | | |
| Szabó István | 21 km (váltóban) | 12. | - | 1:29:49 | |
| Szabó Sándor | | | | | |
| Győri Attila* | | | | | |
| Nagy Gyöngyi** | 42 km (váltóban) | 15. | | 3:02:51 | ***664*** |

* egyesületen kívüli futó (GEAC)

** Futcalányok csapat (női) színeiben

6.

| | táv | abszolút helyezés | korcsoportos helyezés | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 11. E.O.N. Délibáb terepfesztivál (Hortobágy, 2014.07.12.) | | | | | |
| Szabó István | 21 km (egyéni) | 25. | 24. | 1:37:04 | ***603*** |
| Pákozdi Paszkál | | 140. | 130. | 1:53:16 | |

7.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 29. WizzAir Budapest Félmaraton (Budapest, 2014.09.14) | | | | | |
| Kis Győző | 21 km (egyéni) | 995. | 907. | 1:39:58 | ***7790*** |
| Pákozdi Paszkál | | 1449. | 1307. | 1:43:26 | |
| Szabó Sándor | | 458. | 418. | 1:33:17 | |

8.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 29. SPAR Budapest maraton fesztivál (Budapest, 2014.10.11) | | | | | |
| Szabó Sándor | 42 km (egyéni) | 512. | 470. | 3:36:33 | ***4348*** |
| Kis Győző | | 1710. | 1474. | 4:11:33 | |

9.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: Garda tavi futóverseny (Garda-tó, Olaszország, 2014-10-12) | | | | | |
| Gyurászik László | 30 km (egyéni) | 73. | 70. (7.) | 2:23:20 | ***378*** |
| Pákozdi Paszkál | | 186. | 167. (44.) | 2:42:52 | |

10.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: Normafa futó- és túranap (Budapest, Normafa 2014-10-25) | | | | | |
| Szabó Sándor | 12 km (egyéni) | 47. | - | 55:23 | ***656*** |
| Nagy Gyöngyi* | | 46. | 5.** | 55:20 | |
| Czinege Erik Dr. | | 31. | - | 53:15 | |

* Budapesti Honvéd S.E. színeiben

** Női kategória

11.

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| Verseny: 11. Intersport Balaton maraton és félmaraton (Siófok, 2014.11.15.) | | | | | |
| Gyurászik László<br>Pákozdi Paszkál | 21 km (váltóban) | 14. | 9. | 1:31:14 | ***171*** |
| Szabó István<br>Czinege Erik Dr. | 21 km (váltóban) | 5. | 3. | 1:27:22 | |
| Szabó István | 21 km (egyéni) | 13. | 13. | 1:26:31 | ***1629*** |
| Szabó Sándor | | 58. | 53. | 1:33:58 | |
| Nagy Gyöngyi* | | 86. | 8. | 1:35:46 | |

* Budapesti Honvéd S.E. színeiben

# *A GyURÓ Team S.E. 2014. évi eredményei*

Egyénileg elért verseny eredmények

| | táv | abszolút helyezés | kategória / korcsoportos helyezés* | időeredmény | Azonos távon célbaérkezettek száma (Fő) |
|---|---|---|---|---|---|
| *Nagy Gyöngyi* | | | | | |
| 2014.03.02, Funchal | 21 km | 4. | 1. | 1:34:59 | |
| 2014.03.30., Budapest, VB | 21 km | | 4. | 1:30:39 | ***egyéni*** |
| | | | 1. | | ***csapat (Magyarország)*** |
| 2014.04.20., Balatonfüred | 10,5 km. | | 1. | 44:28 | |
| 2014.05.04., Salzburg | 21 km | | | 1:29:24 | |
| 2014.07.06., Pitztal | 42 km | | 1. | 3:05:13 | |
| 2014.07.19, Veterán OB | 5 km | | 1. | 20:00 | |
| *Szabó István* | | | | | |
| 2014.08.02., Tata | 14 km | 45. | 1. | 57:45 | ***886*** |
| 2014.09.07 | 14,9 km | 3. | 1. | 1:02:54 | ***61*** |
| 2014.09.27., Zebegény | 11,4 km | 7. | 2. | 55:27 | ***60*** |
| 2014.10.11., Cserépfalu | 26,44 km | 1. | | 2:20:19 | ***66*** |
| 2014.10.19., Palotás | 12,6 km | 11. | 2. | 52:49 | ***117*** |
| *Czinege Erik Dr.* | | | | | |
| 2014.03.30., Budapest, VB | 21 km | | 29. | 1:29:41 | |
| 2014.05.18. Ózd, II. Terep félmaraton OB | 21 km | 20. | 1. | 1:48:59 | |
| 2014.06.06. 22. Miskolc, Bükki Hegyi Maraton | 42 km | 17. | 17. | 4:52:11 | |
| 2014.07.19, Veterán OB | 5 km | 3. | 3. | 20:06 | |
| *Szabó Sándor* | | | | | |
| 2014.06.28., Népsziget | 10 Km | 8. | 3. | 50:10 | |
| 2014.08.30., Zebegény | 25 km | 16. | 2. | 1:55:43 | |

# Világbajnokság

Budapest, 2014.03.30.

Gyöngyi

Itt állok a rajtnál. Még én is alig hiszem el. És nem azért, mert ez egy Világbajnokság. Egyáltalán nem. Ebben nincs semmi különös, mert a „Master", azaz veterán világbajnokságokra gyakorlatilag bárki jelentkezhet, nincs semmilyen „selejtező" vagy egyéb elvárás. Kézenfekvő volt, hogy a Budapesten megrendezett fedett-pályás vb-re benevezek a félmaratoni távra. Az viszont már kevésbé volt elképzelhető, hogy a bokatörésem után 3 hónappal itt állok a mezőnyben és várom a rajtpisztoly eldördülését. A doki szerint még 3 hónapig nem futhatnék, azaz összesen 6 hónapot kellett volna kihagynom. A jelenlegi bokatörésem (és az előző) egy hosszú történet, de itt nem szeretnék erre kitérni. Hisz nem erről akarok írni, hanem a futásról. De azért a történethez tartozik, hogy bár nem életem formájában, de itt állhatok, és lefuthatom a versenyt csupán másfél hónap edzéssel a hátam mögött.

Napfényes, friss március végi reggelen sorakozunk a Városligetben, várva arra, hogy életünk egyik legnevesebb versenyén vegyünk részt. Mert azért ez mégiscsak egy Világbajnokság. Ami nem annyira a rangjával, hanem inkább a hangulatával tűnik ki a többi verseny körül. Amit a korombeli amatőr futó megszokott, az a városi versenyek sorozata, ahol vannak ugyan külföldi futók is, de zömével a megszokott arcokkal találkozhatunk. Ahol a versenyzők legnagyobb hányada a futás örömééért fut, és nem igazán érdekli az eredménye vagy az elért helyezés. Egy világbajnokságon azonban sok minden más: először is, nemzeti mezben kell futni. Az ember ettől már rögtön egy kicsit úgy érzi, hogy itt már nem csak „fut egy jót", hanem meg kell tisztelnie a nemzeti színeket a tőle telhető legjobb teljesítménnyel. Itt már nem ér az, hogy az utolsó kilométereken elfáradtam, és lassítok. Itt mindent bele kell adni, és annál többet is. A trikolor kötelez!

Másodszor: nagyszerű érzés ilyen színes mezőnyben indulni, ahol tényleg a világ minden részéről indulnak atléták. Számunkra szinte hihetetlen, hogy akár a tengeren túlról is ide utazik valaki, hogy pont ezen a versenyen induljon csatába ellenünk. Hát ezért is oda kell tennünk magunkat! Hogy őket is megtiszteljük! Ne csak úgy fussunk, mind bármelyik hétvégi versenyen itt Budapesten.

Ugyanakkor - és talán ez is a legfontosabb – olyan kellemes, jó hangulat lengi körül ezeket a szövetségi versenyeket (nem mintha olyan sok ilyen versenyen vettem volna részt – eddig csak kettőn). Van egy érezhető összetartás az annyira különböző korú atléták között. Mintha azt éreznénk: igaz, hogy már nem tartozunk a világ élmezejébe, de lám itt vagyunk egy világbajnokságon, és megmutatjuk, hogy bármikor lehet jó teljesítményt nyújtani, ha az ember elkötelezett. A díjkiosztáson rendre az idősebb atléták kapják a legnagyobb tapsot, mintha ezzel a fiatalabbak azt fejeznék ki „én is szeretnék ilyen korban a dobogón állni!".

Szóval itt álltunk a rajtnál, és mint a zabolátlan csikók, jobbra-balra rúgva, lábizmokat lazítva, izegve-mozogva vártuk az indulást. A Városliget ideális helyszínnek tűnt a félmaratoni versenyszám rendezéséhez. Végig zöld övezetben, hol naposabb, hol árnyékosabb részeken, viszonylag sík terepen – azért a mozdonynál van egy kis emelkedő – vezetett a pálya, amelyen 6 kört kellett teljesíteni minden atlétának. Meglepően sok szurkoló állt a kordonok mögött, akik nagyon lelkesen bíztattak. Városi versenyen még soha nem kiabálták ennyien a nevem, nem is tudtam figyelni a verseny hevében, hogy kik szurkoltak, de mondanom sem kell, milyen jól esett.

Az elején a szokásos lendülettel indultam, a sok adrenalin megtette a hatását, de sajnos ez a verseny feléig volt nagyjából elég. Utána – az edzetlenségemnek is betudhatóan – lassulni kezdtem, és kezdett minden kilométer teljesítése egy belső harc lenni. Nem az volt a kérdés, hogy le tudom–e futni, hiszen annyi alapom azért még bokatörés előttről is volt, hanem hogy tudom-e tartani a kitűzött célidőt? Tulajdonképpen örülnöm kéne, hogy egyáltalán tudok futni, de hát a versenyszellem azért ott bujkál bennem. Szerettem volna egy 1:30 körüli időt futni. Nem tudom miért pont most választottam ilyen ambiciózus célt, hiszen 1:30 alatti időt az utolsó öt évben csak egyszer futottam. De hát ez egy világbajnokság, itt illene valami jobb teljesítményt nyújtani. Akkor is, ha két hónapja még vízálló gipsszel az úszómedencében róttam a köröket.

Az utolsó 6 km már nagyon nehezen megy. Érezhetően lassulok, elnehezedtek a lábaim, el is merevedtem kissé. De annyi erőt adott a többi atléta látványa: azok is motiválnak, akik az élen futva a verseny vége felé már lekköröztek, ugyanakkor abból is erőt merítek, hogy idős atléták lassan, de biztosan, a saját

tempójukban, de mosolyogva haladnak a cél felé. Egy ilyen versenyen azért is tud kihozni sokkal többet az ember magából, mert ilyen példák vannak előtte – megérinti egy kicsit a magas szintű versenyzés szelleme. Mert ezeken a Masters Vb-ken – bár a világ elitje nem vesz részt - azért vannak nagyon jó atléták, akikkel dicsőség egy pályán futni. Ugyanakkor, amint már ezt mondtam, de nem győzöm elégé hangsúlyozni, számomra mégiscsak az az üzenete ezeknek a versenyeknek, hogy bármilyen korban lehet versenyezni, és jó eredményeket elérni. Biztos vagyok benne, hogy sok olyan atléta vesz részt ilyen versenyeken, akinek nincs hosszú futó múltja, fiatalon nem tartozott az atlétika elitjéhez. Evvel tudok azonosulni, hiszen én sem régen kezdtem a futást, és nagyon értékelem, hogy ilyen nemzetközi versenyeken részt vehetek komolyabb atlétikai karrier nélkül.

Van egy csapat, akikkel együtt futok. Egy finn, egy olasz, egy holland atléta. Többnyire idősebbek, mint én. Hol lemaradok kissé, hol közelítek hozzájuk. A finn atlétát lehagyom. Az olasz nagyon jó, amikor én lassulni kezdek, ő gyorsul. Már alig látom magam előtt. Közben én is utolérek sok embert. Ilyen a körpálya, sosem futsz egyedül. Utolérnek, és te is utolérsz másokat.

Még 2 km. Hogy tudnám ezt a tempót tartani, hiszen már alig tudom emelni a lábaimat? Már nem is nézek az órámra, csak az előttem lévő atléták hátát nézem. Próbálok közeledni hozzájuk. Valami mindig kell, ami mentálisan lefoglal, addig sem gondolok a szenvedésre. Milyen idő lesz ebből? Eddig a verseny során mindig láttam Eriket magam előtt. Most kezdett eltávolodni tőlem, vagyis én lassulok... Ha az utolsó 1 km-en előttem van még, esélyem sincs már megelőzni, a végén olyat tud hajrázni, amiről én mindig csak álmodok. A másik „vetélytárs", Enikő a hátam mögött van, de ha ilyen tempóban lassulok, nem fog-e megelőzni? Nagyon össze kéne szednem a maradék erőmet. Közben olyan gondjaim is vannak, amelyet egy ilyen beszámolóban nem illik említeni... Már csak 1 km. Ez egyben örömmel is tölt el, ugyanakkor tudom, hogy nagyon fogok szenvedni, mert mégiscsak itt gyorsítanom kell, akármilyen nehezemre is esik. Próbálok, de az előbb (nem) említett probléma miatt nem igazán sikerül. Tudom, hogy most kell összeszednem minden erőmet. De már nem maradt semmi. Üres vagyok. Mintha mézben futnék – lassú a mozgásom, próbálom, de nem tudom magasabbra emelni a lábaim. Már nincs sok, hallom a befutónál a

speaker-t. Ráfordulok a célegyenesre. Jaj nem, egy kis emelkedő! Még ez is! Most kéne még egy kicsit megnyomni. Gyerünk, már nincs sok! Muszáj emelni a tempót! Hiszen annál hamarabb vége lesz! Ez logikus, de megmarad gondolati szinten. Nem tudok már gyorsulni, örülök, hogy haladok előre. Most már tényleg csak pár lépés... És megvan! Beértem a célba! Húh! Ránézek az órámra: 1:30:43. Mégiscsak jó idő! Enikő pár másodperccel robog be a hátam mögött. Eriknek sikerült az 1:30 alatti idő! Szuper! Jók voltunk!

Egy kis ugrás az időben: készülök az eredményhirdetésre! Csapatban világbajnokok lettünk! Eddig is nehéz volt elhinni, most így leírva megint megdobban a szívem. Igaz, hogy csak csapatban, de azért ez is nagyon jó érzés! Köszönöm a csapattársaimnak, akik szenzációsan jól futottak!

A dobogón állva megint elérzékenyülök. A magyar himnusz. Soha nem gondoltam volna, hogy egyszer nekem szól!

**Salzburg Félmaraton**

Salzburg, 2014.0.5.04.

Gyöngyi

Tatabányánál kezdett el esni, Győrnél már zuhogott. Úgy értünk az osztrák Alpok közé, hogy a párától és ködtől nem látszottak a hegyek. Csak tudtuk, hogy ott vannak valahol. Egymásra néztünk: „Holnapig eláll!", mondtam. „Persze, most hadd essen, holnapig eláll". A barátnőmmel a másnapi Salzburgi maratonra utaztunk, ő élete első maratonját, én félmaratont készültem futni. Az utóbbi napok 20-24 fokos hőmérséklete után még jól is esett a friss, párás levegő, és mélyeket szippantottunk minden megállónál, ahol kicsit nyújtózkodtunk, és lazítgattuk a kocsiban elmerevedett izmainkat. A salzburgi versenyközpontnál kiszállva már annyira nem esett jól a 8 fok, de ezt is elintéztük avval, hogy másnapra minden jobb lesz. A város egyszerűen gyönyörű barokk stílusú belvárosával, mely felett büszkén és rettenthetetlenül őrködik a vár, a Salzburger Festung. Ez Európa legnagyobb teljesen épségben megmarad ilyen méretű erődítménye. A várost a Salzach szeli ketté, a kedélyesen sétálgató gyalogosoknak nagyszerű kilátás esik bármelyik hídról a környező dombokra, hegyekre, amelyek csúcsai a mai napon sajnos a felhőkbe vesztek.

A versenyközpontba érve az embert kezdi elragadni az izgalom, a „de futnék már" érzés. Amikor a rajszámom is a kezembe kerül, a chip-et is átveszem, már remegnek a lábaim. Az adrenalin a fejem tetejétől a legkisebb lábujjamig oda-vissza átjár. Ez az igazi dopping. Ezért szeretek versenyre járni. Mert mindegy, hogy hányadik leszek, hogy meglesz-e a célidő vagy sem, ez a verseny előtti várakozás és izgalom mindent megér. Ilyenkor élesebben érzékelem a világot, magasabb hőfokon égek. Ilyenkor igazán élek!

Reggel ébredés után egyből az ablakhoz sietünk: sajnos a kép változatlan, zuhog az eső. Megint egymásra nézünk: „a rajtig eláll", nyugtatom ismét magunkat. „Persze, a rajtig eláll", megy bele a játékba a barátnőm is. Ezzel lezártuk a beszélgetést és elkezdünk a megszokott rutin szerint készülni a versenyre. Mert aki már indult versenyen, az tudja, hogy ez a készülődés egy rítus, egy „harci tánc". Minden a megfelelő helyre kell kerüljön, a megfelelő módon, ilyenkor a legkevésbé babonás ember is különös szokásokat vehet fel, és a lehető legkomolyabban gondolja, hogy a verseny sikere ezeken az apróságokon bukhat el.

A rajthoz érve, 40 perccel indulás előtt még mindig esik. Sőt, a hőmérséklet már olyan alacsony tartományban van, ami egyes rutintalanabb versenyzőt arra

késztet, hogy sapkában és kesztyűben várakozzon az indulásra. Mi mindketten rövidnadrágban és trikóban készülünk, nem is értem, miért nem fázom, normális körülmények között már rég vacogtam volna. Végre elérkezik az indulás pillanata, eldördül a rajtpisztoly. Sajnos rosszul helyezkedtünk, nálunk jóval lassabb futók közül indulunk, így az első kilométer kerülgetéssel és előzgetéssel telik. Haragszom is egy kicsit magamra, mert így értékes másodperceket veszítek, ennél azért tapasztaltabb futónak gondoltam magam....

De hibák bármikor becsúszhatnak, most nem ez a fontos, koncentrálni kell a tempóra, a takarékos mozgásra, az egyenletes légzésre. Egyedül futok, a barátnőmet a rajt után magam mögött hagytam. Nem mintha annyival jobb futó lennék, de a félmaraton tempója azért gyorsabb, mind a maratoné. Azért a barátnőmért nem aggódok. Igaz, hogy az első maratonja, de tizenéves kora óta versenyszerűen fut, nagy tapasztalata van, és a maratoni felkészülése igazán jól sikerült. Okosan és következetesen edzett, ezen a távon ez a legfontosabb. Ha tartja magát a tervhez, akkor minden jól fog sikerülni neki, nagyon bízom benne. Én hajlamosabb vagyok elfutni egy versenyt, ő nem. Ő a megfontoltság embere. Az óvatosságé. Aki versenyen egy másodperccel sem akar jobbat futni, mint egy jól sikerült edzésen. Csak a biztonság kedvéért. Mert azt már tudja, hogy meg tudja futni. A versenyen nem kockáztat. Nem úgy, mint én. Ha van, aki olyan időt tud futni, ami a versenyfelkészülése alapján nem lehetséges, akkor az én vagyok. De csak évente egyszer vagy kétszer. Ami logikus is. Végül is az ember nem zsigerelheti ki a testét minden második hétvégén, amikor versenyt fut. Nagy verseny egy évben egyszer vagy kétszer van.

Szépen elkalandoztam, de közben futok és küzdök. Küzdök a sárral, - ugyanis van egy rövid murvás szakasz, ahol csak úgy fröcsköl minden a futók előtt és után, és küzdök magammal, mert az első kilométerek egyáltalán nem esnek jól. Ettől meg is ijedek kicsit. Máskor az első kilométerek csak úgy elrepülnek, ezért is futom el rendre a versenyek elejét. Hát most nem ez a helyzet. Alig bírom tartani a kitűzött tempót, lihegek, szenvedek. Mi lesz ebből? – gondolom magamban. De mindegy, ilyenkor nem aggodalmaskodunk, csak futunk. Toljad előre Gyöngyikém, majd később lesz idő gondolkodni. Egyelőre tartani kell a tempót, ha jól esik, ha nem. A kezem teljesen elgémberedett. Attól tartok, nehogy elejtsem a kocsi kulcsot, amit végig szorongatnom kell a verseny alatt, ha már nem mertem leadni a csomagmegőrzőbe. A hűvös idő viszont nem jön

rosszul, legalább frissítéssel nem kell sok időt tölteni. Sáros vagyok és csapzott, bár most már nem esik az eső. Ezek a fotók sem lesznek életem fotói, de nem is azért jöttem erre a versenyre, hogy szépségdíjat nyerjek. A célom, hogy 1:30 alatt fussam le a félmaratont. Régen ez akár egy edzésen is ment volna, ma már komoly teljesítmény lenne – ha egyáltalán sikerül. Utoljára két éve futottam 1:29:43-at a bécsi félmaratonon, szintén tavasszal, hasonló körülmények között. Talán most is sikerülhet? Nem vagyok benne biztos, legalábbis az első 5-6 kilométer alapján inkább nem.

Rátérünk egy egyenes aszfalt útra, ami már egy mezőn vezet át, messze a várostól, jobbról-balról fasor, előttem a havas hegycsúcsok. Mégiscsak javul az idő, ha már látom a havas sziklákat. Van pár futó körülöttem, akikkel már egy ideje együtt futunk. Ránézek az órámra. Eddig tartom az átlag 4:15-öt. Ez kell elméletileg az óhajtott célidőhöz. De mi lesz később? Még csak a 7-ik kilométernél vagyunk.

Páran elhagynak. Nem gyorsan, először csak utolérnek, mellettem futnak pár lépést, majd szépen lassan kezdenek meglépni. Milyen tempót futhatnak? Nem sokkal gyorsabbat, mint én. Mi lenne, ha én is tempót váltanék? Bírni fogom? Hiszen az eddigi sem volt könnyű. De akkor is megpróbálom! Igen! Hiszen ez egy verseny! Mire számítottam? Hogy kényelmesen lefutom, közben nézelődöm? Na hát nem! Nem azért futok itt versenyt. Nem adom fel szenvedés nélkül. Akkor jöjjön hát, aminek jönni kell. Rákapcsolok. Nézem az órám: 4:10-4:11. Na ez jó lesz. Csak minél tovább tartani tudjam. Érdekes módon, nem is fáradok annyira. Jól esett a tempóváltás. Ez az! Ezt akarom! Ettől vagyok jó futó! Az én szintemen.. legalábbis...

Csak úgy pörögnek a kilométerek. Már 12. Már 13. A neheze persze még hátravan, tudom. De egyelőre jól megy. Hát nyomom, ahogy bírom. Eszembe jut a barátnőm. Még rágondolni is rossz, hogy kétszer olyan hosszú távot fut, mint én. Egy kicsit el is érzékenyülök, milyen nagy kaland az első maraton! Ez még pár csepp adrenalin a véremben! Már 15 km-nél tartok, innen szoktam visszafelé számolni. Maratonnál a 35-től. Ez már a kifelé vezető út. Itt már nagyon nehéz, de nem fontos, csak arra kell koncentrálni, hogy nagyobb tempóvesztés nélkül fejezzem be. Ritkábban nézek az órámra. Inkább az előttem futókat nézem. Próbálok utolérni, akit csak tudok. Persze van, akik lehagynak. Ezt sosem értettem. Hogy lehet úgy futni egy versenyt, hogy a végén még gyorsítani

lehessen? Milyen (lelki)erő kell ehhez? Vagy csak edzésen múlik? Nem tudom, de én erre még soha nem voltam képes.

Megközelítek egy lányt. Na, akkor őt el kell hagyni. Hátulról nem tudom megítélni, hogy maratont vagy félmaratont fut, mert rajtszám csak elől van. De mindegy is, a feladatat adott: el kell hagyni! Próbálok apróbbakat és gyorsabbakat lépni, nagyon lassan közeledek hozzá. Már csak 3 km van hátra. Közben egy hídon futunk át, ez kicsit kizökkent a fásultságból. 19 km. Végre elhagyom a lányt. Mikor jön már a 20. km? Hol a fenébe van már? Nem számolták el? Tényleg ilyen hosszú egy kilométer? Na végre... már látom. Ránézek az órámra: 1:24 valamennyi... Hát akkor meglesz az 1:30 alatti félmaraton!!! Most már biztos! Meglesz!!! Csak le kell futni. Most már csak le kell futni. Ez ismételgetem magamban, közben próbálok kicsit gyorsítani, de az is lehet, hogy csak nagyobb erőfeszítésbe kerül ugyanaz a ritmus. Mindegy. Most már meglesz... Gyönyörű ez a belváros, de a fenébe a macskaköveivel! Ez nem esik jól. Viszont már látom a célt! Na, még egy kicsi! Most még egy sprint! Jaj, dehogy sprint ez... DE közeledek a célhoz, és csak ez a fontos! Befutok... ránézek az órámra... Tényleg? Ennyire jó lett? 1:29:24! Nahát, öt éve nem futottam ilyen jót! De ezt csak később számoltam ki. Mert abban a percben semmi másra nem vágytam, csak egy jó hideg sörre.....

# Tápiómenti Maraton

Nagykáta – Sülysáp. 2014.05.24.

Józsi

A versenyről, magáról, két éve az egyik munkatársamtól szereztem tudomást. A LEADER program keretében, mint közösség építő program, először kapott uniós támogatást a rendezvény. Kollégám biciklivel vágott neki az akkor Sülysápról induló 42 km-es távnak, mi, a GyURÓ Team tagjai (Heszi, Zsolti, Sanyi és én) pedig futva teljesítettük a távot.

Tavaly és az idén, harmadik alkalommal kiírt versenyen sem volt ez másképp, mint ahogy azt a jó szokásunkat is megtartottuk, hogy a váltófutásban az első hellyel zártuk a versenyt. Na, de ne szaladjunk annyira előre....

Idén, némiképp más összetételű csapattal álltunk rajthoz. Ennek oka az volt, hogy páran (Laci, Paszkál és Zsolti) a szintén ezen a napon megrendezett Kékes Csúcsfutást választották. Ők tehát a hegyen izzadtak, míg mi a Tápióság – Pest Megye, s az ország egyik párját ritkítóan derűs, dimbes-dombos vidékéről messzi híres – útjain nyargalásztunk fel, s alá...

Ez a „mi" a következő arcokat jelenti: Sanyi, a Kilométerkirály, Pista, a Kilométerguru, Heszi, a Kilométerfaló, s jómagam, a Kilométerűző. Velünk tartott még Pista barátja, Attila is, aki ezúttal Sanyit pótlandó ugrott be 4. embernek a csapatba.

Nos, mint említettem, eléggé befűtött Szent Péter ezen a nyári napon, s nem csak befűtött, de trópusi viharral is kecsegtetett, amiből kifolyólag eléggé nyomott, párás klímát is biztosított. Izzadás-gátlót azonban nem mellékelt, így hát volt mit visszapótolni a verseny alatt és után is...(Persze, aki a megelőző, enyhe tél után másra számított, az magára vethetett!)

Az útvonalat ezúttal fordítva jelölték ki a szervezők. Míg korábban egy embert próbáló és mezőnyt ziláló, hosszú emelkedővel indult a verseny, most ez a végére jutva, egy hosszú, levezető lejtővé avanzsált, feltételezem avval a szándékkal, hogy ne vicsorgó, hanem vigyorgó befutókat üdvözölhessünk a sülysápi, Wass Albertről elnevezett műv. háznál. A szervezők számításába nem is csúszott hiba, a célvonalon csupa derűs, már-már gyanúsan friss arc bukkant fel szép sorban, ahogy telt-múlt az idő.

A helyi média stáb azonmód meginterjúvolta a Nagykáta, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Úri községeken áthaladó futókat, ugyan járuljanak hozzá pár keresetlen szóval az esemény fényéhez. Ezen mi, GyURÓ-sok is jóleső érzéssel jutottunk túl, közrefogva a még mindig ziháló, a célba fényképezőgépek kereszttüzében éppen befutó társunkat, Heszit, aki egy

versenyparipát kenterbe verően csatakosan, és egy, a beavatás pillanatában lévő szűz kislányt meghazudtolóan kipirulva, de annál lelkesebben mondta el (minden második szó után levegőért kapkodva), milyen érzés elsőként átszakítani a célszalagot.

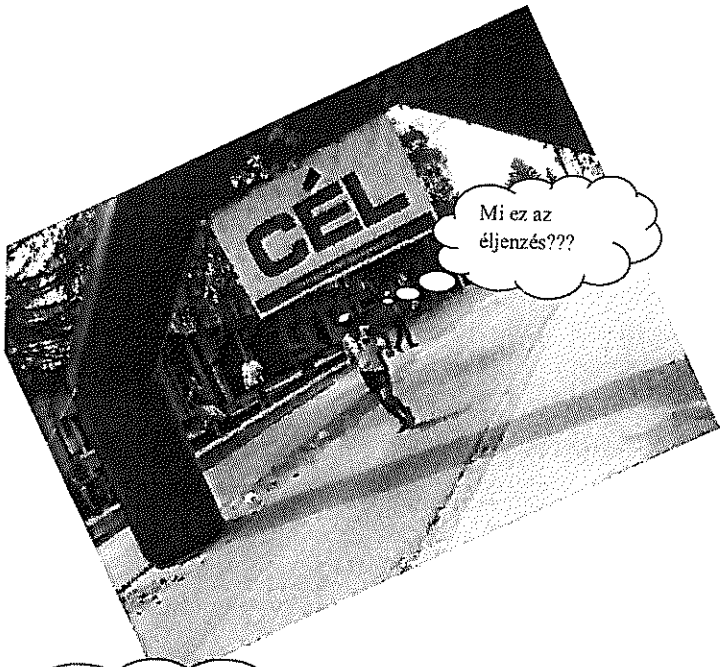
Némi várakozást, és egy finom, forró gulyáslevest követően, valamikor délután 2 óra tájban került sor az eredményhirdetésre. A GyURÓ Team – megőrizve hegemóniáját – harmadik alkalommal is elhódította az elsőnek járó trófeát, esélyt sem adva a többi 26 csapatnak. Az egyéniben Sanyi is a dobogóra állhatott, mivel korcsoportjában az előkelő harmadik helyet csípte meg úgy, hogy az utolsó kilométereket görcsbe állt vádlikkal, bicegve, sántikálva teljesítette.

Személy szerint nagyon élveztem a rám jutó 7,5 km-es távot. Sérülésemből kifelé menve ugyan kissé necces volt, de szerencsére a nagy melegen kívül semmi zavaró körülmény nem nehezítette a dolgomat. Ami érdekes, hogy nekem, mint harmadik váltótagnak adatott meg, hogy megelőzzem a versenyben addig abszolút első helyen futó maratonistát, Hodovánszki Csabát, aki 3:24:56-os idővel, alig 20 perccel lemaradva tőlünk, szintén harmadszor nyerte meg az egyéni versenyt.

Azt hiszem a nagy melegben minden futó elmaradt a saját rekordjától, ami érthető. Ezzel együtt egy nagyon hangulatos, jól megszervezett, gyönyörű vonalvezetésű versenynek lehettünk a részesei, s remélem, hogy jövőre is ott leszünk és jövőre is megnyerjük!

CÉL

Milyen érzés elsőnek lenni az elsők között??
Jó, de kicsit uncsi … igazán jöhetne már egy erős csapat, hogy ne csak a hőséggel kelljen megküzdeni …
424


CÉL
Mi ez az éljenzés???

- Milyen jóképű fiú!
- És még arany medálja is van!!!!!
Melyiküket hívjam meg este egy masszírozásra ??!!

# 21. K&H mozdulj! Maraton és félmaraton váltó

Budapest, 2014.06.15.

Józsi

---

Azt mondják, a 21 szerencsés szám. Ha ez így van, akkor ennek a versenynek triplán is szerencsésnek kellett lennie, mivel nem csak a 21., hasonló elnevezésű versenyről volt szó, de a táv is 21 km volt és az időpont (hónap+nap) is a 21-et adta ki. S ha a két GyURÓ Team-es váltó közé nem ékelődött volna be a Spontán Trió csapata, a helyezéseink összege is éppen 21 lett volna. Így sincs ok a panaszra, mert a nagy számú, 807 csapatot felvonultató mezőnyben a GyURÓ 40-esek a 10., míg a – szerényen csak – GyURÓ V.I.P.-nak elkeresztelt csapatunk a 12. lett!!

A tanév utolsó, a VAKÁCIÓT harsogó iskolacsengőjének hangja még ott csengett-bongott minden iskolás fülében, amikor két nappal később a BSI hatalmas futófesztivált rendezett a Városliget ős-aszfaltján. Az impozáns, a századforduló idején virágkorát élő, a magyar történelem legendás alakjait felvonultató, s a belváros legnagyobb tüdejének is nevezhető liget aggastyán platánjai hűsítő koronájukat már teljes terjedelmükben kiterjesztették az alattuk kanyargó, méltatlanul elhanyagolt, ráncos úthálózat fölé, ahol futók ezrei lihegtek-loholtak látszólag össze-vissza, té- s tova, olykor 180 fokos kanyarokat dobva, dibegve-dobogva, csittegve-csattogva. ... Mert ha már a hangulatfestő szavaknál tartunk, hát a városligeti futásnál nincs is hangulatosabb széles e fővárosban!

(Talán erre gondolhattak a szervezők is, vagy arra, hogy a Parlament előtti téren úgysem kaptak volna engedélyt?? Pedig a Duna-parti futásnak is megvolt a maga fílingje, anno, amikor még ott rendezték e rangos versenyt.)

S ahogy az lenni szokott, a nyárköszöntő futófesztiválra rengetegen rámozdultak. A hagyományos maraton-váltó „kisöccse", a félmaraton váltó alaposan a bátyuska nyakára nőtt, sőt el is hagyta, mivel azon „csak" 664 csapat indult. Pedig volt idő, amikor még alig-alig volt induló a félmaraton váltóban. De ez már a múlt! A változást a szervezők nagyszerűen le is követték: ezúttal nem egyszerre indították a kétféle mezőnyt, hanem némi időeltolással. Tehát már javában köröztek a maratonváltósok, amikor, úgymond, közéjük eresztették a félmaraton váltó tagokat. Leleményes magyar emberek módjára, egy zsilipkapun keresztül; éppen a váltózóna elején lévő kanyarban kvázi átzsilipelték és egy kordonnal lekerített folyosóba terelték az 56-osok terének betonkockáit futócipőikkel felkapálni kész, felajzott runnereket.

Eldördült a rajtpisztoly, s jaj volt annak a maraton váltó tagnak, akit éppen elkapott a félmaratonosok első embereinek támadó hadként kirobbanó elővédje. A csak éppen fel nem nyerítő „mének és kancák patáinak trappolása"

egy pillanatra el is nyomta a BSI örök-vidám szpíkerének, Péter Attilának a hangját.

Aztán már csak a lihegéseket, néhány távolinak tűnő bekiabáló bíztatását lehetett hallani, ahogy az emberekkel zsúfolásig megtelt teret magunk mögött hagytuk.

A késő délelőtti rekkenő melegben és napsütésben hamar elértem az üzemi hőmérsékletet, ám a fejemre kötött, s a futás előtt kellőképpen átnedvesített kendő gondoskodott a megfelelő hűtésről. No és persze a városligeti körút aggastyán platánjai. Lombkoronájukat jótékonyan terjesztették fölénk, s vén szemeikkel elnézően hunyorítottak ránk, a levegőért, pontosabban az ő általuk kibocsátott oxigénért kapkodó, trappoló homo sapiensekre.

A városliget forgalma ezekben az órákban jócskán meghaladta a csúcsforgalmi telítettség maximumát. Az egyes útszelvényeken percenként áthaladó emberek száma 500 és 1000 közé emelkedett. (Még szerencse, hogy annak idején a tervezők ilyen széles utakat terveztek!)

Mondjuk, a szervezőknek sem lehetett könnyű dolga pontosan kimérni és biztosítani az önmagába több ponton is visszahajló útvonalat, és le a (szalma)kalappal előttük, mert egész tisztességesen megoldották.

Ha Karinthy után szabadon meg akarnám magyarázni a bizonyítványom; nos mondhatnám, hogy a sok forduló miatt jobb időeredményt is elérhettünk volna... De nem mondom, hiszen egy profi futó ilyet nem mond, pláne, ha 7 km-ről van szó. Voltak ugyanis hosszabb, egyenes szakaszok is, amikor bőven vissza lehetett hozni a kanyarokban elvesztegetett töredék időket.

A GyURÓ team két csapata nagy harcot vívott egymással. Most a 40-esek aratták le a babért, behozva ezzel a GyURÓ Team-et a 10. helyre. Jövőre talán máshogy alakul a csata. Mindenesetre meggondolandó, hogy 2015-ben két csapat helyett egyet kellene indítani.
Nem kizárt ugyanis, hogy a maraton-váltó kategóriában nagyobb esélyünk lenne egyszámjegyű helyezést elérni.

**Pitztal, Maraton**

Pitztal, 2014.07.06.

Gyöngyi

A szélsőségek versenye. Ha körülnézek, minden irányból havas hegycsúcsok vesznek körbe. És mégis itt lent a völgyben 30 fokos hőség van. A verseny 1334 méter magasról indul, a Pitztal gleccserhez induló telekabin épületétől, és lefelé futunk az Inn völgyében elterülő Imst városába, ami 790 m szintkülönbség lefelé. Gondolhatnánk: milyen könnyű verseny! De az útvonal meglep még 636 méter emelkedővel is, emellett az 1228 méter lejtő kellemes lenne, de itt is vannak meredek részek, szóval semmi sem az, aminek látszik. Egyszóval ez egy könnyűnek tűnő nehéz verseny. Két éve már futottam, és ahhoz képest, hogy nem voltam rendesen felkészülve, elég jó eredményt értem el, második lettem a nők között 3:08: 27 idővel. Eddig ez volt életem legjobb versenye. Ezért most is valami jóra és könnyűre számítottam. De amint tudjuk, a kellemes érzelmek sokszor utólag megszépítik az emlékeket.... bár ne szaladjunk ennyire előre....

Verseny előtti nap esős, hűvös idő volt. Fenn a gleccseren köd és nagyon sok hó. Kiránduláshoz nem ideális, de a másnapi versenyhez már tökéletes. Maratonokat Európában többnyire tavasszal és ősszel rendeznek, mert nyáron túl meleg van 42 km-t lefutni 20 foknál melegebb időben. Itt Pitztalban mégis minden évben nyáron rendezik meg ezt a maratont, hiszen a hegyek között többnyire hűvös idő várható. Ennek ellenére két éve 36 fokos melegben fejeztem be a versenyt, és ez sajnos idény sem alakult másként: hiába volt hűvös, esős idő előző nap, a verseny reggelén verőfényes napsütésre ébredtünk. Sebaj, volt már ilyen, ha akkor sikerült, most is fog! A rajtnál még friss idő lesz, utána pedig annyira meleg, amit mostanában edzéseken is megszoktam. Szóval optimistán készülődtem, a „mi lett volna ha" nem az én mottóm...

Egy dolgot ismételgettem magamban indulás előtt: „nem futom el!" Tudtam, hogy jó formában vagyok, de pont ilyenkor tud egy verseny rosszul elsülni, a túlzott ambíciók miatt. Nagyon fontos, hogy ne induljak el gyorsan, mert a reggeli hűvösben, ráadásul pihent lábakon könnyűnek tűnhet a tempó, de egy két óra múlva, pár emelkedő és meredek lejtő után már más lesz a helyzet. Még egyszer átnéztem a frissítő tervemet – most még külön le is írtam magamnak – ilyen alaposan még soha nem készültem fel versenyre. Mivel nem lehetett egyéni frissítőt leadni, két lehetőség maradt: Erik frissít vagy kiteszem magamnak az útra a frissítőket. Az útlezárások miatt nem volt biztos, hogy Erik

végig tud jönni, ezért mindkettőt előkészítettük. A 30 km kritikus, itt kell egy elegendő energiát, magnéziumot és kalciumot, meg egy kis koffeint is bevennem, a többi nagyjából csak izo és víz. Egy zselét viszek a kezemben már az elején, a többit kapom a frissítőknél Eriktől vagy felszedem az útról.

Minden versenyen van két kedvenc momentumom: az indulás első öt másodperc és a befutó utáni öt másodperc. (És ezért futok több mint három órát... ☺) Az elsőnek nagyon hamar vége lett... de szuper hangulatban indultam el, optimistán és magabiztosan. Rögtön mellém állt egy bringás fickó, valamilyen szervezőnek tűnt. Hamar kiderült, hogy az első női versenyzőt kíséri, azért reméltem, hogy végig mellettem fog jönni! Az első kilométerek gyorsan teltek, kicsit gyorsabban is futottam, mint ahogy terveztem. De annyira jól ment, nem akartam jobban visszafogni magam. Még elég hűvös volt, olyannyira, hogy amikor kioldódott a cipőfűzőm (pedig mindig két csomóra kötöm meg), alig bírtam visszakötni, úgy el voltak gémberedve az ujjaim. De ezen sem kezdtem el idegeskedni, bár jelentett pár másodperc hátrányt, viszont nem jött másik női versenyző utánam, legalábbis nem látótávolságon belül. Nyugodtan indultam tovább, és mikor egy következő frissítő állomásnál a zselémet is elejtettem, és azért kellett visszafordulnom – az sem igazán zökkentett ki a tempómból. 10 km-t is lehagytuk, Erik is várt a frissítőnél, minden rendben volt, mosolyogtam, hogy lássa, milyen könnyen megy nekem ez! Az időm is szuper!

Na, 15-nél már nem ezt gondoltam. Gyorsan futottam akkor is, de kezdtem érezni a lábaimban a fáradságot. És még mennyi van hátra!! Arról nem beszélve, hogy az emelkedők a táv második felében jönnek! Nyugalom, nincs semmi gond, megcsinálom! Ilyeneket ismételgettem magamban. Azt terveztem, hogy féltávhoz 1:30-on belül érkezem, pont azért, mert az első fele relatíve könnyebb, utána több emelkedő jön, és persze egyre melegszik az idő. Arról ne is beszéljünk, hogy a lábak fáradnak, kiürülnek a glikogén raktárak... stb... A féltávnál már nem néztem az órámat, mert közben volt pár alagút, ahol a gps nem talált jelet, így kissé elcsúszott a mérés... De kemény tempót futottam továbbra is, főleg a lejtős részeknél, mivel ez az erősségem. Ezt kell kihasználni, aztán az emelkedőknél úgy is lassulok... Hát meg is érkeztem az első komolyabb kaptatóhoz, ez 25 km-nél volt. Az addigi tempómhoz képest úgy éreztem, mintha megálltam volna: lassan kocogtam felfelé, a combizmaim beálltak, mintha lassított felvétel lenne. Kicsit elkezdtem aggódni, de 2 km után ismét

lejtett, és újra begyorsultam. Érzetem már a fáradtságot, tudtam, hogy a végén nagyon nehéz lesz. Nem így emlékeztem erre a versenyre. Mindegy, most már ez van, nyomni kell.

30 km-nél jön a második komoly emelkedő, ez már nagyon nem esik jól. Arra koncentrálok, hogy egyenletesen fussam, ne lassuljak. Itt kellett volna Erik frissítsen, és mivel eddig minden megbeszélt pontnál ott volt, nem vettem fel a bokorba rejtett frissítőmet. Hiba volt, utólag ugyanis kiderült, hogy pont ott le volt zárva az út..... mindezt a verseny hevében én nem vettem észre. A legfontosabb frissítőm kimaradt. Mindegy, ilyenkor csak előre kell nézni, majd lesz frissítő az úton, nyugi. A lábaim már ólomsúlyúak, az oldalam beszúr, szomjas vagyok, és nagyon szeretnék már túl lenni rajta. De első nő vagyok, ez némiképp megnyugtat, bár az időmet már rég nem nézem. Azért nyomom, amennyire tőlem telik. Egy dologtól félek még, a végén van egy 2,5 km emelkedő... Addig is nyomom a lejtőket, bár egyre nehezebben esik miden lépés. Itt van már az emelkedő.

Csak az vigasztal, hogy még mindig első vagyok a nők között, és útközben már pár férfit is megelőztem. Sokan nem számítanak arra, hogy a verseny második fele mennyire gyilkos: a lejtők kifárasztják az izmokat, a emelkedők a keringést és egyre melegebb lesz.... Én sem így emlékeztem a versenyre, ez sokkal keményebb, kint két éve! Próbálnék normális tempót tartani, de csak kocogni tudok. Előttem fut két férfi versenyző, de esélyem sincs utolérni őket. Csak azt mondogatom magamban, hogy ne álljak meg, akármilyen lassan, de fussam le a fennmaradó távot.

Az utolsó 500 m elég meredek, de innen már látszik a cél, hallom a zenét, a bemondó hangját. Még mindig első vagyok, csak azért nem kezdek el sétálni, mert cikinek érzem itt már a befutó előtt, főleg, ha megnyerem! Most kezd tudatosulni bennem a gondolat: „megnyerni egy versenyt"! Eddig soha nem nyertem. Lettem második, harmadik, de maratont nem nyertem! Erre a gondolatra kapok még egy kis adrenalin löketet, és bár minden porcikám lüktet és sajog, összeszedem magam, hogy az utolsó 200 m-t valamennyire lesprinteljem. Eszembe ötlött, hogy talán lesz célszalag, amit át fogok szakítani, de ez csak vágyálom szintén maradt meg, nem volt célszalag! A versenyt viszont megnyertem! Utolsó métereken felnéztem az órára: 3:05 valamennyi.... na, akkor mégiscsak jól futottam, nem csoda, hogy így elfáradtam....

## Pitztal, Maraton

Pitztal, 2014.07.06.

Gyöngyi

Az 5 másodperc eufória nem igazán volt meg a befutónál, émelygés és szédülés igen... De zuhany után már egész emberien éreztem magam, és a kocsiban elkezdtem ízlelgetni magamban a kifejezést: „megnyertem egy versenyt...".

**Országos Bajnokság**

Budapest, 2014.07.19.

Gyöngyi

Két hete futottam egy maratont, most még pihenem kéne. De mi 5.000 m a 42.000 m után? Egy hete úgy döntöttem, hogy ezt lazán bevállalom, hiszen csak pár kör a pályán, edzésnek is jó.

A verseny előtt pár órával már kissé változott a hozzáállásom: elkezdtem izgulni. Még életemben nem futottam atlétikai pályán versenyt, a jó kis utcai futóversenyek tapasztalataiba most nem kapaszkodhatok. Márpedig egy pályán teljesen más a helyzet: pontos, nincs emelkedő, amire fogni lehetne a lassulást, nyitott tér, végig látható vagy. Nincs hova bújni, itt kiderül az igazság... Úgy érzem magam, mint egy kisdiák az első iskolanapon. Izzad a tenyerem, kiszárad a szám, megilletődötten nézek jobbra-ballra. Az se javít a helyzeten, hogy hőségriadót rendeltek, 36 fokot mutat a hőmérő, és a rekortán csak úgy süt. A pálya egy fölhevült katlan.

Hogyan kell majd rajtolni? Hogy helyezkedjek? Nem fogok belebonyolódni a körök számolásába? Végül is 12 és fél kör... éppen el is lehet számolni. Az 5 km olyan rövid a megszokott versenytávjaimhoz képest. Nem kéne hibáznom egyik irányba sem: ha túl gyorsan kezdek – ezt már tudom az edzések tapasztalataiból – nem fogom tudni lefutni a távot, meg kell állnom. Ha túl lassan, akkor nem lesz már időm behozni. Próbálok a „stratégiámra" koncentrálni, ami nagyon egyszerű: 4 perces ezrekkel kell végigfutnom az egészet. Ha gyorsabban kezdek, az megbosszulja magát a végén, ha lassabban, akkor veszve az összidő, én nem tudok a végén „robbantani". Nem vagyok gyors futó, mindenen eddigi sikerem a kitartásomnak és az akaraterőmnek köszönhető. Ezért futok félmaratont, 30 km-t vagy maratont. Mit keresek én itt egy pályaversenyen 5.000 km-en? Kell ez nekem? Persze, tudom a választ.

Bemelegítünk, és végre ott toporgunk a rajtnál. Még egy váratlan fejlemény: a versenykiírással ellentétben külön indítanak minket nőket az idősebb férfi futókkal együtt. Ez rosszul esik, egyrészt, mert már bemelegítettem, így majd kezdhetem elölről, másrészt mert nem tudok az Erik tempójához igazodni, nem tud majd „húzni" magával. Teljesen magamra leszek hagyatva. Most már mindegy, inkább nem idegeskedek, az úgysem segít. Elkezdek nyújtogatni, lazítgatni és figyelem a férfiak futamát: az arcokra kiülő egyre láthatóbb fáradság jeleit. Nézem az órám, hosszú lesz az a 20 perc! Pedig jó lenne az alá

befutni, akár egy másodperccel is. Viszont nagyon meleg van, látom a férfiaknál, hogy mennyire könnyű „fejre állni" egy picit gyorsabb kezdéssel. Megerősödik az elhatározás: egy másodperccel sem akarok gyorsabban kezdeni, ebben a hőségben a legjobb egy egyenletes futás, azt is rettentő nehéz lesz tartani a végéig. Megnyugszom, amikor a rajthoz szólítanak, már olyan, mintha edzésen indulnánk a csoporttal. Csak nyugodtan, türelmesen, óvatosan – mondogatom magamban.

Elindulunk. Két lány jól elhúz tőlem, mindketten fiatalabb korcsoporthoz tartoznak. Ellenállok a kísértésnek, hogy elfussak velük. Egyikkel esélyem sincs, a másik olyan 10 m-re előz meg, utána állandósul a távolság. Futok nyugodtan, érzem, hogy ez jó tempó, pont az, amit akartam. Első km 3:58. Ez eddig jó. Második kilométer pont 4 perc. Meleg van, és kezdek fáradni. A 3 km-t már nem nézem az órámon, csak arra koncentrálok, hogy ne nőjön a távolság az előttem való lány és közöttem. Pedig a 10 m már kb. 20-ra hízott szép lassan. A 4-ik km már nehéz, a lábaim fáradtak, ennek ellenére a távolság most elkezd csökkenni közöttünk. Ránézek az órámra: ez a km lassabb volt, csak 4:05, de már csak egy van hátra. Tudok gyorsulni? Mindenestre megpróbálom! A távolság tovább csökken közöttünk, futok, ahogy csak bírok.

Csöngetnek az utolsó körre – ez is milyen különleges élmény! Csak 7-8 m van már közöttünk, minden erőmet összeszedem és próbálok gyorsítani. Sajnos ő is. Tudom, hogy nem vele versenyzek, de azért jó lenne lehagyni. Én igazán odateszem magam, elég gyorsan eltelik ez az utolsó kör, de már nem tudom utolérni. Annyira a futásra koncentrálok, hogy nem is nézem az időt, amikor befutok. Valaki mondja később, hogy 20 perc. O.K., de 20 perc és még mennyi? Nincs több, pont 20 perc!

Nahát, ez jól összejött. Persze, boldogabb lettem volna egy 19:59-el, de ebben a melegben teljesen elégedett vagyok. A korcsoportomat megnyertem – bár ez nem is a helyes kifejezés, hiszen csak egyedüli induló voltam a 40-es nőknél. :-) Ez mit sem von le az örömömből, országos bajnok lettem, nem tehetek róla, hogy más nem indult. Azokat nem tudom megverni, akik nem állnak rajthoz, nem igaz?

# Beszámolók

..avagy futóversenyekről, dióhéjban

Paszkál

## ... Hortobágy, 2014.07.12.....futás a sártengerben

Az idén azt a feltételt szabtam magamnak, hogy ha a délibáb félmaratont tudom teljesíteni akkor nevezek a Gardánál a 30 km-es távra.

A verseny sajnos arra a hétvégére esett, amikor még a szabadságunkat töltöttük a Magyar Földre Táborban és másnap pedig a motocross bajnokság aktuális fordulóját rendezték Kókán, amit szintén nem akartam kihagyni. Ezáltal a Hortobágyra éppen beestem 14.30-ra ami elvileg a csomagfelvétel utolsó időpontja volt.

Szerencsére simán ment a dolog, de a nagy meleg elmaradása ellenére aláírattak minden nevezővel egy papírt, hogy csak saját felelősségre indul a rendezvényen, mert a kijelölt nyomvonal olyan sáros állapotban van, ami balesetveszélyessé teszi a versenyzést.

Gyors átöltözés után szinte azonnal a rajt következett és megtapasztaltuk, hogy néhol 5-8 centiméter mély sárban kell futni, másutt pedig bokán felül érő vizeken kell átgázolni. Péter Attila mondta: „lehet, ez lesz életetek leghosszabb félmaratonja". Annyiból igaza lett, hogy az 1óra 53-as időm valóban az eddigi leghosszabbra sikeredett.

Ismerősökkel nem találkoztam, utólag tudtam meg, hogy Gyuró mesteren kívül Sanyi is lemondta a részvételt és csak Pista bátyám állt rajthoz a Gyuró-team-ből. A fiatalok még csak nem is fontolgatták az elindulást. Pista 1.37-es ideje a 25.helyre volt elég (gratula neki), én a 140. lettem a 603 indulóból. Az első helyezett Berecz Lajos 1.15-ös „űridővel" 6 perccel verte a második helyen érkező Sashegyi gepárdokat.

## ...Garda, azaz: Garda-tó, 2014.10.12.....30 km futás és pizzázás taljánföldön

A múltheti Garda Marathon dióhéjban. A rajtcsomagot sikerült du. 3 körül felvenni, azután elfoglaltuk a szállást és lefürödtünk. Kovács Zsolti hozta a bringáját ami a kocsi vonóhorgán pihent, de nagyon féltette és már a szobába akarta felvinni, mire a tulaj jelezte, hogy van ám zárt bringatároló. Így a kedélyek megnyugodtak és elindultunk várost és várat nézni a szomszédos településre, azonban mire a várkapuhoz felmásztunk épp az orrunk előtt zárták be, de a

kilátás így is megérte a túrát. Ettünk lenn egy pizzát és pihenőre tértünk egy pálinka kíséretében.

Reggel 9.30 kor volt Jeniék 15-ös rajtja és már egy órával korábban kisétáltunk. A mi 30-asunk a 42-vel együtt 9.40-kor. 5 perceseket terveztünk, ami a Mesternek sikerült is 2.23-as idővel, én viszont csalódott voltam, mert csak 2.42-nél értem be. Jeni 1.26-ot futott. A levegő meleg , nehéz és párás volt, 26 fok árnyékban.

Este felé a vacsorával kárpótoltuk magunkat. Ami a Zsoltit meg Lacit illeti, a sonkás pizzán kívül nem ismernek mást, ill. nem mernek mást megkóstolni. Mi Jenivel egy kétszemélyes grill-hal-mixet ettünk, ami közt rák és kagyló is volt és nem is bántuk meg. Egyszer remélem kijön az egész csapatunk, mert ismét sok magyar képviselte hazánkat. Volt egy 30-fős esztergomi-pesti vegyes válogatott is.

*....Balaton félmaraton .... Siófok, 2014.11.15....évzáró futás enyhe időben*

Az évadzáró versenyre napsütésben indultunk a novemberi időjárás enyhesége jó hatással volt a versenykedvünkre, azonban Pákozd közelében már láttuk, hogy a Balatont sűrű felhőzet takarja a Nap elől és nem valami világos árnyalatú, de szerencsénkre csapadék nem esett és még ki is világosodott néha!

Már 9 óra környékén megérkeztünk és leparkoltunk, de a rajtidőpont 12.00-ra volt kiírva, így a kocsiban melegedtünk és beszélgettünk. Laci náthával küzdött, ezért elővettem a Yin-Yang illó olajat és inhaláltunk, aminek a vége az lett, hogy mindkettőnknek csurgott a könnye, de az orrunk tutira kitisztult.

Az egyesületi tagokkal a rajtegyenesben találkoztunk, Pista nem csak egyéniben futott félmaratont, hanem Erikkel váltóban is és a rajt előtt 10 mp-cel Pista még fel-alá rohangált az Eriknél lévő chipes rajtszám miatt, mire az utolsó pillanatban kiderült, hogy az Erik a rajt túloldalán teszi ugyanezt. Szerencsére megoldották, profikhoz illő módon és megígérték, hogy legközelebb már rutinosak lesznek!

A versenyhangulat jóra sikeredett, Gyöngyi sérült, gyógyulófélben lévő lábbal is jó eredménnyel futott, Erik-Pista páros 3. lett. Mester-Paszkál páros 9.

# 11. Balaton Maraton és Félmaraton

Siófok. 2014.11.15.

Gyöngyi

Sokáig a Siker volt útitársam, de egy ideje mellém csapódott Kudarc kisasszony. Azért kisasszony, mert szeszélyes, mint egy hölgy, aki nem kapja meg, amit akar. Követelőző és kiszámíthatatlan. Folyamatosan csacsog, és nem tudsz tőle rendesen koncentrálni. Megzavar és elbizonytalanít. Kudarc kisasszony nem jó útitárs, de szerencsére nem is marad sokáig az emberrel, ahhoz túl csapongó természet. De egyelőre itt van velem. És miközben kénytelen-kelletlen el kell viselnem a társaságát, beszámolok az utolsó idei versenyemről. Mert nem csak a jó futások érdemlik meg a visszatekintést – amelyekre büszke vagyok és szívesen osztom meg mindenkivel, hadd lássák, milyen jó futó vagyok. Annyira vagyok jó futó, amennyire a körülmények engedik, akkor is, ha nagyon igyekszem. Viszont a rosszul sikerült versenyek is hozzátartoznak a futóéletemhez, még ha kellemetlen is róluk beszélni, és nem szívesen gondolok vissza rájuk. Szóval itt egy olya ritka őszinte pillanat, amikor ráveszem magam egy kis önmarcangolásra.

Itt az év utolsó versenye : a Balaton Félmaraton. Nem a kedvenc versenyem, mert általában már hideg van így november derekán, de idén még csak erre sem lehet panaszkodni, mert a 13 fok ideális futóidőnek számít. A verseny 12-kor kezdődik, tehát a megszokott „kora" reggeli 9 helyett igencsak laza időpont, amire a szervezet már kellőképpen felébredt és bemelegedett. Minden körülmény adott tehát, a pár hete elszakadt hajlító izmomon kívül. De már megszoktam, hogy mindig van valami korlátozó tényező, és már-már sportot űzök abból, hogy túl rövid felkészüléssel jó versenyt futok. Bízok magamban, hogy most is így lesz.

A bemelegítés jól ment, semmi húzódás, nulla fáradtság. Alig várom, hogy futhassak. Van viszont egy komoly félelmen: egy lány csapattársamtól alighanem ki fogok kapni, hiszen sokkal jobb formában van mint én. Ez azért zavar csak, mert eddig soha nem végzett előttem egyetlen versenyen sem, és nem igazán örülnék neki, ha most fel kéne adnom veretlenségemet. Ez már csak ilyen futóhiúság, persze komoly jelentősége nincs, legalábbis nem most, nem ezen a versenyen. És mégis.

Elindulunk. Előttem halad. Az első kilométeren csak pár lépéssel előz meg, majd a következő kilométernél már duplája a távolság. Ránézek az órámra: ez túl gyors tempó nekem, ha ezt próbálom továbbra is tartani, azt kockáztatom, hogy nem tudom befejezni a versenyt. Hát elengedem és visszalassulok egy tempóra, ami az eddigi edzéseimhez képest gyors ugyan, de remélem, hogy kibírom végig. Következő kanyar után már nem is látom.

## 11. Balaton Maraton és Félmaraton

Siófok, 2014.11.15.

Gyöngyi

Lassan telnek a kilométerek. Két kört kell teljesítenünk, így már az első körben látom a későbbi kilométer táblákat és arra gondolok, milyen érzés lesz majd a 16, majd a 17 kilométert elhagyni. De egyelőre csak az első körnél tartok, 5 km van mögöttem, és nagyon nem megy jól. Úgy érzem teljes erőmből futok, de ha az órámra nézek, elszomorodok. Tényleg ennyire lassú vagyok? Már tudom, hogy nem lesz egy jó eredmény, nem lesz sikerélmény, nem lesz kellemes emlék. Arról már nem is álmodok, hogy a csapattársamat behozhatom, így marad hát a cél: csak befejezni a versenyt, amilyen jól csak lehet. Tisztában vagyok avval, hogy a mostani formám nem versenyképes, azt is tudom, hogy ez csak egy edzés. Mégis... Valami hajt....Megrázom magam. Mindegy, hogy milyen idővel futom le, a lényeg, hogy befejezzem a versenyt, hogy kihozzam magamból a maximumot, akármi legyen is ez. Ahogy ezt elhatároztam, kezdem jobban érezni magam. Igen. Ez az! Erről szól a sport: nyomni keményen, akkor is, ha nem megy jól! Nem feladni! Harcolni a végéig! És ha nem is dicsőség egy ilyen idővel teljesíteni a versenyt, én akkor is büszke leszek magamra. Mert nem adtam fel akkor, amikor semmi sem motivált. Hát akkor mindent bele! ....Ilyeneket gondoltam verseny közben.

Érdekes módon a második körben is ugyanolyan sebességgel tudok haladni, mint az elsőben. Nem lassulok le. Ami miatt a második köröm mégis csak hosszabb lett, az a két nem tervezett WC megálló. Ez is még egy probléma, amire a jövőben megoldást kell találnom. Félreteszem a gondolataimban, majd ezzel foglalkozok verseny után, most koncentrálni kell a végéig. Az utolsó kilométer nehéz, de nem lassulok. Igaz, gyorsulni sincs már erőm. Végre hallom a speakert. Még egy kanyar és látom a célkaput. Minden csepp erőmet bevetem, és hulla fáradtan, de büszkén érek be.

Ez egy ilyen verseny, és így kell értékelni. Aligha volt idén más olyan versenyem, ahol ki tudom jelenteni, hogy 1 másodperccel sem tudtam volna jobbat futni. Szívem-lelkem benne volt ebben a futásban. Kár, hogy pont ez lett mind közül a legrosszabb. Persze, legbelül tudom, érzem, hogy nincs miért szomorkodnom. Kudarc kisasszony már kezd unatkozni, nemsokára más útitársat keres magának. És akkor felvértezve ezzel a tapasztalattal, amit egy ilyen „rosszul sikerült" versenyen szereztem, csak jobb lehetek. Itt az ideje hát kipihenni magam és előre nézni!

2015 Hajrá!

# MOZOGJ VELÜNK EGÉSZ ÉVBEN!

**2015 március**

- március 19-22. - 8. Spuri Balaton Szupermaraton
- március 21-22. - Spuri FélBalaton Szupermaraton
- március 19. - Spuri Balaton Szupermaraton maraton+
- március 20. - Spuri Öböl Félmaraton
- március 20. - Spuri Balaton Szupermaraton maraton+
- március 21. - Spuri Balaton Szupermaraton maraton+
- március 21. - Spuri MaratonFüred
- március 22. - Spuri Balaton Szupermaraton maraton+
- március 28. - 9. Coca-Cola Testébresztő Fitnesznap

**2015 április**

**30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás:**

- április 18. - Telekom Minicittá (tervezett táv 3 km)
- április 18. - Gyaloglás (tervezett táv 3 km)
- április 18. - Családi Futás (tervezett táv 800 m)
- április 19. - Telekom Vivicittá (tervezett táv 10 km)
- április 19. - Telekom Midicittá (tervezett táv 7 km)
- április 19. - Telekom Vivicittá Félmaraton

**2015 május**

- május 9. - 8. Intersport Tour de Tisza-tó
- május 9. - Intersport Tisza-tavi Bringatlon
- május 17. - 20. Coca-Cola Testébresztő Női Futógála
- május 31. - 4. K&H mozdulj! kerékpáros nap Gárdony

**2015 június**

- június 6. - 18. Kékes Csúcsfutás
- június 14. - 22. K&H mozdulj! maraton- és félmaratonváltó
- június 20. - Brutálfutás 4.0

**2015 július**

- július 11. - 12. Délibáb Terepfesztivál (Félmaraton, Harmadmaraton, Hatodmaraton)
- július 11. - Délibáb Mountain Bike Maraton és Bringatúra
- július 11. - Délibáb Teljesítménytúra és Gyaloglás

**2015 augusztus**

- augusztus 1. - 6. Velencei Tóúszás
- augusztus 1. - Velencei-tavi Túratriatlon
- augusztus 15-16. - 12/24óra Bringa
- augusztus 29. - Brutálfutás Budapest 2.0

**2015 szeptember**

- szeptember 13. - 30. Wizz Air Budapest Félmaraton
- szeptember 13. - 30. Wizz Air Budapest Félmaraton Párban
- szeptember 13. - 30. Wizz Air Budapest Félmaraton Trió
- szeptember 13. - Ligetkör

**2015 október**

**30. SPAR Budapest Maraton ® Fesztivál:**

- október 10. - Maratonka (tervezett táv 2,7 km)
- október 10. - Gyaloglás (tervezett táv 2,7 km)
- október 10. - ÚJDONSÁG! Minimaraton (tervezett táv 5 km)
- október 10. - Családi Futás (tervezett táv 600 m)
- október 11. - 30. SPAR Budapest Maraton ®
- október 11. - Coca-Cola Testébresztő 30 km
- október 11. - Flora Maratonstaféta
- október 11. - Riska Minimaraton

- október 31. - 10. DECATHLON FittAréna

**2015 november**

- november 7. - 8. Intersport Túranap
- november 7. - 8. Intersport Terepfutás
- november 14-15. - 12. Balaton Maraton és Félmaraton

*Kovács Zsolt eredményei (kajak, kenu, futás, triatlon, úszás, kerékpár)*

| Dátum | Verseny neve | Táv | Helyezés |
|---|---|---|---|
| 2014.03.08 | Csatorna verseny, kajak | 16 km | 1. (páros hajóban) |
| 2014.04.13 | Vivicitta, futás | 7 km | 45. |
| 2014.04.20 | Balatonman, kajak | 6,6 km | 6. |
| 2014.05.01 | Délegyháza, kajak | 7,5 km | 1. |
| 2014.05.01 | Kiskunlacháza, kajak | 6 km | 1. |
| 2014.05.17 | Óbuda, kajak | 30 km | 4. |
| 2014.06.07 | Balaton Quadratlon* VK. (csapat), kajak | 10 km | 2. |
| 2014.06.08 | Balaton duatlon**, kajak | 15 km, 45 km | 9. |
| 2014.06.21 | Rába***, kenu | 30 km | 4. |
| 2014.07.05 | Szigetszentmiklós, kajak | 25 km | 1. |
| 2014.07.19 | Kiskunlacháza, kajak | 30 km | 1. |
| 2014.08.02 | Quadratlon Vk., egyéni, kajak | 5 km | 15. |
| 2014.08.09 | Balaton átúszás; úszás | 4,4 km | 35. |
| 2014.08.16 | Tokaj, kajak | 35 km | 1. |
| 2014.08.23 | Balaton maraton, kajak | 12 km | 1. |
| 2014.08.24 | Balaton Quadratlon Vk. (csapat), kajak | | 2. |
| 2014.08.24 | Balaton Quadratlon* Vk. (egyéni), kajak | | 4. |
| 2014.08.30 | Rukkel kupa, kajak | 800 m | 2. |
| 2014.08.30 | Rukkel kupa, kajak | 200 m | 4. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2014.09.07 | Velence Triatlon**** (egyéni) | 5-20-5 km | 3. |
| 2014.09.14 | Kenese Triatlon***** (egyéni) | 850m-30 km- 7 kn | 19. |
| 2014.09.20 | Kiskunlacháza; kerékpár | 13 km | 3. |

* 4 fős váltó (futás-Heszler Attila, úszás, kajak, kerékpár-Gyurászik László)
** kajak, kerékpár
*** hármas kenu
**** kajak-kerékpár-futás
***** úszás-kerékpár-futás