

A Böszörményi Körútfutók 2012 -es versenyeredményei

II. Rotary Futófesztivál Debrecen

27. Telekom Vivicittá Városvédő Futás

Tavaszcímzés 1/6-od Maraton Debrecen

V. Oxigén Kupa 2011-2012

15. Smart Kékes Csúcsfutás

DKM éjszakai futás

Biciklitúra 2012 (13 nap, 2197 km)

30. Balaton átúszás, Révfülöp-Balatonboglár, 5,2 km

Hortobágy félmaraton

Nyúzó-völgyi csata

Karneváli Terepfutó mini, negyed és félmaraton

V. Zagyvamenti maraton és félmaraton

Futás Tokajba

27. Spar Budapest Nemzetközi Maraton

Halloween Futás

Oxigén Nagyerdei Maraton, Debrecen, 2012. november 3.

Mikulás Futás

II. Rotary Futófesztivál Debrecen

Debrecen, 2012. március 25.

Amikor először futottam le ezt a távot az I. Éjszakai félmaratonon Hajdúböszörményben 2 óra 5 perc alatt értem célba, viszont ott nem volt chipes időmérés. Így még akkor kitűztem a célt, hogy legközelebb 2 órán belül futok. Az utóbbi hónapok edzésteljesítményén látszott, ha nem csinálok valami örültséget, akkor ez sikerülni is fog, sőt közel kerülhetek az 1óra 50-es időhöz. Így készítettem magamnak egy iramtáblát, ahol probléma esetére a két órás félmaraton részidőit, reális célnak kitűzve az 5 és feles tempójú részidőket, és az álmok kategóriába tartozó 1 óra 50 perces részidőket gyűjtöttem össze, körökre lebontva. Nem akartam túlkombinálni a futást, illetve egy bizonyos kilométerszám után már úgyse megy tökéletesen a számolás, így nagyjából 28 perces köröket terveztem.

Két nappal a verseny előtt pihenőnapot tartottam, előtte lévő nap pedig lassú átmozgató edzést futottam. Igaz hogy azt mondják, hogy ne próbáljunk ki új dolgot pár nappal a verseny előtt, viszont egy régi tervemet mégis megvalósítottam. Hortobágyi palacsintát készítettem vacsorára, amiből tudatosan feltöltöttem a szénhidrát raktáromat. Lefekvés előtt a szokásosnál több vizet fogyasztottam. Az óraátállítás miatt megpróbáltam korán lefeküdni, nem volt bennem vizsgadrukk, korán sikerült elaludnom.

A verseny napján összepakoltam, felvettem a futóruhámat, és egy melegítőt, mert az óraátállítás miatt még igencsak hideg volt reggel. A szokásos reggeli és folyadékfeltöltés után elindultam a buszhoz. Az edzőtársak közül senki nem akart a centenáriumi futáson is indulni, elégnek tartották a különböző maratoni távokat. Miután megérkeztem Debrecenbe, elgyalogoltam az Egyetem térig, és leadtam a nevezésemet a Centenáriumi futásra. Nem akartam ott várni több mint egy órát, és abban sem voltam biztos, hogy kényelmesen felvehetem-e a rajtsomagot a nagy tömegben, ezért átsétáltam a maratoni távok rajthelyszínére. Már javában szalagozták a pálya környékét, és építették az útlezárásokat, amit örömmel nyugtáztam. Itt ma biztonságban fogunk futni. Útközben talákoztam egy lelkes futóval, aki szintén a versenyközpontot kereste, viszont miután kiderült, hogy csak az 1912 m-es távon indul, útbaigazításom után elindult az Egyetem irányába.

A szervezők serényen építették a versenyközpontot, a rajtcsomaghoz a helyszínen az elsők között jutottam hozzá. A technikai pólóra felvettem a félmaratoni rajtszámot, ami közben az első biztosító tűt sikerült is meghajlítanom, és a frissen szerzett Oxigén Kupás pólómra rögzítettem a Centenárium rajtszámot, amihez



csak két biztosító tűt kaptam, így elég furán libegett a szélben. Ekkor már viszonylag szép volt az idő. Körülnéztem, és sikerült beazonosítanom Czeglédi Ferit, akivel már előzetesen megbeszéltük, hogy felkeressük egymást. Szűk fél órás beszélgetést folytattunk a versenytervekről, és edzés módszerekről, amihez itt is sok sikert kívánok neki. Még ekkor is a két óra és 1:50 közötti időben gondolkodtam. Miután elváltunk, megérkezett a böszörményi különítmény, akikkel ekkor még csak néhány szót váltottunk, mert indulnom kellett vissza a centenáriumi futásra. Nagyon rendesek voltak, már ekkor felajánlották, hogy hazavisznek a verseny után autóval, amiért most is hálás vagyok.



Miután megérkeztem az egyetemhez, szemem- szám táva maradt a nagy tömeg láttán. Minden korosztály képviseltette magát, a különböző alapítványok egyenruházatban virítottak, sokan lufit eregettek. A hangosítás nem volt valami jó, én legalábbis elég kevés információt tudtam elcsípni. Pár perc

várakozás után elindultunk az 1912 méteres távra. Próbáltam a mezőny szélén "futni", mert a tömegben inkább gyalogos tempó volt a jellemző. Könnyed bemelegítő futás volt ez, viszont attól sokkal jelentősebb. Öröm volt nézni, hogy mennyi embert sikerült megmozgatni egy ilyen kezdeményezéssel, s néha az ember lelke is beleremegett, hogy milyen hangot képes kiadni több ezer ember futócipője együtt, olyan volt mint egy menetelő hadsereg. Sokan azt hitték, hogy a frissítési pontnál vége a futásnak, már ott elkezdtek hajrázni, és egy kisfiú meg is jegyezte, hogy mekkora "szemétség", hogy csak a hosszabb távon indulók kapnak frissítést. Kívánom neki később ő is vegye ki a részét a hosszabb távok világából. Újra a stadionban találtam magamat az eléggé kanyargósra sikeredett pálya vége után, ahol pár perc sorban állás után megkaptam az emlékérmem.

Tartottam egy hosszabb egészségügyi szünetet, ami után leadtam a pólóm, és a befutóérmemet a csomagmegőrzőnél, amit készségesen elhelyeztek a táskámban. Egy elég hűvös helyen futottam ismét össze a bösörményi csapattal, amit a centenáriumi futás megvitatása után, a napos atlétikai pályára cseréltünk további bemelegítés céljából. A centenáriumi futás résztvevői lassan levonultak, a hangulat kezdett fokozódni. A bemelegítő torna inkább hasonlított egy fitness bemutatóra, a végére inkább a karunk fáradt el, mint a lábunk. Próbáltuk követni a mozgást, ki így ki úgy kalimpált, a végén pedig elindultunk a rajtzóna felé. A kötelező beszédek után kevés késéssel ugyan, de ellőtték a rajtot, amire valószínűleg a centenáriumi futás nagy embertömegének a koordinálása mentséget jelent.

A rajtnál sikerült az első harmad végére beállni, az utolsó pillanatokban még tanácsokat adtam egy első bálozónak, hogy mire figyeljen oda. Az indulásnál nem volt annyira nagy tömeg, mint amire számítottam, néhány gyalogló lépés után sikerült futótempóra váltani. 22 másodperc alatt elértük a rajtvonalat, elindult a chip, és elindítottam a stopperemet is. Már éppen kezdett széthúzódni a mezőny, amikor egy nem teljesen átgondolt, kiszögéléses kanyarhoz értünk. Alig volt hely az irányváltásra, és a tömeg miatt itt gyaloglásra kellett váltani. Ezek után már nem volt több probléma, csak ez az egy hely bizonyult szűkösnek.

Az első kilométert Morvai Imivel tettem meg, próbáltam nem előzgetni és felvenni egy kényelmes utazósebességet, ami 5:30 körül volt a verseny előtt bekalibrálva. Aztán hallom a háttérből az 1-es kilométerkőnél, hogy 5 perces tempóban megyünk. Nem éreztem semmi problémát, viszont jeleztem, hogy ez nekem gyors lesz, visszább veszek egy kicsit, Imi pedig elhagyott. Mindent rendben találtam magamon, így a felvett tempó tartását tűztem ki célul, amivel akár 1:50 alá is bemehetek a verseny végén. Ekkor kezdtem el álmodozni. Útközben feltérképeztük a váltópontokat, az ügyesen kitáblázott kilométerjelzéseket, és a zeneiskola diákjait, akik lelkesen húzták, ütötték, fújták a futócipő- alá- valót. Sok szurkoló és járókelő is volt a pálya mentén, biztatták a futókat. Szerencsére nem volt annyira nagy meleg, így ki lehetett húzni a frissítőpontig, viszont, ha nyári verseny lett volna, nem lett volna elég a körönkénti frissítés. Az első körben csak egy fél pohár vizet ittam, már amit sikerült belőle lenyelnem, mert nem voltam hajlandó megállni, nehogy kizökkenjek. Öröm volt befutni az atlétikai centrum salakjára, ami a bösörményi futópályához képest olyan állapotban volt, hogy majd megszólalt. Sikerült tartanom az 5 perces tempót.

A kör elején nagyon szívesen fogadtam Fekete Anti biztatását, aki igaz lekéste az előnevezést, de lelkesen biztatta edzőtársait, a teljes verseny folyamán. A második körben élveztem a futást, és néha nézegettem az időeredményt. Öröm volt látni a futók hosszú sorát a Hatházi és a Nagyerdei körúton, az épp előttem lehulló falevelet, az ismerős nagyerdei tájat, az Oxigén Kupás tartalékpályát. A frissítési ponton ismét megállás nélkül egy pohár víz, és egy nápolyi kombináció, aztán irány a stadion. Ebben a körben előzött meg Forgács Imi és Tormáné Vajda Nóra, akik mindketten gyönyörű idővel értek célba, amit a kemény közös edzéseknek, és a jó taktikának köszönhetnek. Most nem sikerült őket befogni, viszont dolgozok rajta, hogy a jövő évi Oxigén kupán talán a hajrában utolérjem őket.

A harmadik körben kezdtem érezni, hogy az eleinte csodásnak ítélt hosszú egyenesek, a Hatházi úton, és a Nagyerdei körúton egyre hosszabbak. Számottevő problémám nem volt ebben a körben sem, viszont kicsit már lankadt a lelkesedésem a tempó miatt, de azért odatettem magamat. Sajnos valakit a mentősöknek kellett összeszedni, remélem rendben van. A kör végén pohár víz, két nápolyi, és ismét közelebb a célhoz. Saci néni jelenléte is sokat segített a frissítőpont után, minden körben biztatta az ott elhaladókat, le a kalappal előtte.

A harmadik és negyedik körben kezdett feltűnni, hogy nagyon sokan elkezdtek lassulni, talán ez természetes dolog, vagy csak kicsit gyorsabban futották az első két kört a kelleténél. Illetve a távolságok is megnőttek a futó csoportok között, mivel a negyedmaratonisták már célba értek. Viszont nekem mindig érzésem van ahhoz, hogy egyedül töltöm a kilométereimet, és nem egy boly tagjaként. Kőd előttem és köd utánam, elindult az utolsó kör. Már rögtön az elején utolértem Morvai Imi, aki arra panaszkodott, hogy elfogyott az ereje. Utólag látva talán kicsit gyorsra vette az elejét, mivel, kiderült, én futottam az 5ös tempóban, illetve kicsit visszaütött a néhány kilométer hiányos hét a verseny előtt. Viszont nagyot küzdve így is szép eredményt ért el.

Az előzetes terv az volt, hogy ezt a kört gyorsabban futom, viszont az első 3 kör is elég erősre sikerült, így ezt nem sikerült megvalósítani. Úgy 18 km körül kezdte el játszani az agyam a sakkpartit a holtpontra ellen, ami elég erős védőfalat húzott fel a már sokszor említett hosszú egyenesekkel. A tempóm csak kis mértékben eshetett vissza, viszont ezek a percek nehezen teltek el. Hosszú hajrát nem mertem bevállalni, nehogy hamarabb ellőjem a puskaort, és a stadionban kelljen gyalogolnom. A frissítési pontot ekkor már kikerültem, a holtpontra megmattoltam, és beértem a kanyargós vidámparki részre. A 42 es

táblánál előtött a vörös köd, megindítottam a hajrát, ami ugyan már nem kecsegtetett újabb pozíciókkal, viszont a futóóra jó partnernek bizonyult. Pont a célban értem utol egy futótársat, akit megelőzni már nem sikerült, pár másodpercen múltott csak. Remélem a túlzott vehemenciám nem rontotta el a befutóképét. Ami sokaknak kalandos lesz, mivel későn vették észre, hogy külön célsáv van, így korlátmászással tarkították a beérkezést.

Óra állj, ránézek, a saját mérésre, 1 óra 46 percet mutat. Első reakció, miután már nem a fülemben veszem a levegőt, hogy atyaúristen, aztán fogadom az edzőtársak gratulációit, akik szintén nagyon jó időeredményt értek el. Megkaptuk a jól megérdemelt befutócsomagot, és az érmeiket, ami kellemes meglepetést tartogatott, mivel nem néztem előre utána, mit kapunk idén. A lényeg, hogy nagyon tetszik, és hozzá tudom társítani a teljesítményhez, amit elértem.



Az időeredmény nettó 1:45:49 lett, ami nagyban felülmúlta az előzetes álom kategóriát is. A folyadékpótlás és a hotdogozás után még egy ideig néztük a maratonisták küzdelmét, néhol irigykedve, hogy ők még futhatnak, viszont ez valószínűleg csak az adrenalin hatása volt, mert nem vagyunk még felkészülve erre a távra, és az idő is egyre melegebbé vált. Talán a jövőben egyszer annak is eljön az ideje. Bíró Sanyi említette, hogy úgy készült erre a futásra, hogy elérje élete legjobb eredményét. Nagyon szépen teljesített, viszont én szorítok neki, hogy még tudjon javítani a későbbiekben.

Nagyon jó hangulatú volt, a verseny, végre én is túl vagyok a hivatalos első bálon. Nem tudom, hogy belátható időn belül képes leszek-e megdönteni ezt az időeredményt, annyira jók voltak a körülmények. A tempót tökéletesen eltaláltam, és azt se hittem volna, hogy ilyen szépen tudom tartani azt 4 körön keresztül, szinte azonos köridőkkel. A szervezőket is gratuláció illeti, profi körülményeket biztosítottak nekünk ezen a szép tavaszi napon.

A 3 hét múlva esedékes Nem Oda Boda terepfélmáratonon már nagyobbak lesznek velem szemben az elvárások, próbálok ott is a lehetőségekhez mérten legjobban teljesíteni.

Hajdúböszörményt

a negyedmaratoni távon: Balogh Marianna, Lajos Orsolya Tímea, Tóth Julianna,
Tamás Dániel,

a félmaratoni távon: Mezei Gergő, Ábrók Anita, Áfra Andrea, Bíró Sándor,
Bodnár Tibor, Csernáth Erzsébet, D. Szabó Sándor, Forgács Imre, Hegedűs
Sándor, Kelemen Tibor, Lajos Bence Balázs, Lovas Renáta, Molnár Tiborné,
Molnár Zoltán, Morvai Imre, Tormáné Vajda Nóra, Tóth Adrienn, Tündik László,
Varga Erzsébet, Varga László,

a maratoni távon pedig Molnár Róbert, Molnár Tibor és Szabó Zsolt képviselte.

Gratulálok minden célba érkezettnek a II. Rotary futófesztivál futamain, és
eredményes felkészülést kívánok a II. Nem Oda Boda terepfélmaraton és 10,5
km résztvevőinek!

Hegedűs Sándor

27. Telekom Vivicittá Városvédő Futás

Budapest, 2012. április 1.

Április 1-jén, áprilisi tréfa gyanánt óriási szélben került megrendezésre a 27. Telekom Vivicittá Városvédő Futás. A 10 000 embert megmozgató sportos napnak újra a Margitsziget adott otthont. Magyarországon először ezen a versenyen alkalmazták a futók, tervezett idő szerinti zónába sorolását.

A kellemesnek tűnő tavaszi időjárást csak a kíméletlen szél tetté barátságatlanná. Hiszen még a félmaratoni 11 órás rajtidő is barátságosnak volt mondható a későn ébredőknek vagy a távolról érkezőknek.

A félmaratoni táv azonban felért egy maratonival, mert a nagy szembeszélben az ember egyet lépett előre, kettőt hátra. A többi budapesti belvárosi versenyen megszokottnál sokkal látványosabb volt a pályavezetés, a táj a nagyon hálátlan idő ellenére is élvezhető volt.

Én egy szombati debreceni sportprogramnak eleget téve, reggel vonattal közelítettem meg a versenyt. A kis vonatkésést és az útközbeni átöltözést követően irány a sziget, egy gyors útba eső kávéval, és vacillálás, mibe is kellene futni. Mégiscsak jobban felöltöztem, de nem volt hiába, hűvös volt.





Ez a sok apró reggeli program elég volt ahhoz, hogy lekéssem a háromnegyedes találkát Fekete Antival a zöld rajtzónánál. Csak ötvenre értem oda, de Anti már sehol. Nyugtáztam, késtem, így jártam, egyedül futok, segítség nélkül... Végül 7 kilométernél az óriási tömegben sikeresen összefutottam Antival és kiderült a rejtély, hogy ő pénz nélkül érkezett, így nem tudott chipletét letenni, várt engem, de mivel elkerültük egymást, ő próbálkozott újra és újra, sikertelenül. Így Anti chipes időmérés nélkül, de legalább rajtszámában lefutotta a távot.

A mostani futás nagy tanulsága számomra a jövőre nézve a pontosság fontossága legalább a verseny elején, ha már a verseny végén, a célban nem sikerül a tervezettnek megfelelően, időben érkezniem.

Nagy Enikő

Tavaszcím 1/6-od Maraton Debrecen

Debrecen, 2012. április 8.

A Debreceni Kilométerek Egyesülete által került megrendezésre Húsvét vasárnapján a Nyuszi Futásként is emlegetett Tavaszváró 1/6 maraton és 1km. A verseny célja a futás népszerűsítése mellett egy családi program kialakítása volt, melynek célcsoportját a gyerekek alkották. A kellemetlen



időjárás ellenére kárpótlást nyújtott nekik a nyuszi simogatás, tojáskeresés, és a jó hangulatú 1 km-es testmozgás. Többen pedig haza is vihettek egyet a képen látható nyuszikból.

Bíró Sanyi, Forgács Imi és én a kevéssel több, mint 7 km-es távot tűztük ki teljesítendő célul, amire a helyszínen nevezünk. Sajnos a hidegfront kibabrált velünk, az előző meleg napokat felváltotta a szeles és hideg időjárás, ami szerencsére nem járt esővel. Viszont így is majdnem 300 ember ünnepelte futócipőben, és télies futófelszerelésbe öltözve a Húsvétot. A 2. Nem Oda Boda terepfélmaraton előtt jó volt ismét versenyhangulatban futni, szaporázni a lépéseinket. A pálya felén uralkodó szembeszél ellenére elégedettek lehettünk a teljesítményünkkel, és a célban elfogyasztottuk a megérdemelt frissítőnket. A tombolasorsolással ismét nem jártam szerencsével, de legalább a többiek sikerének örülhettem.



Az 1/6-od maraton férfi kategóriájának helyezettjei:

1. Kovács Zsolt
2. Hadházi Máté
3. Fülöp Attila

Az 1/6-od maraton női kategóriájának helyezettjei:

1. Hilary Bontz
2. Ménes Anita
3. Gulyás Vera.

V. Oxigén Kupa 2011-2012

Az Oxigén Kupa a debreceni Nagyerdőn megrendezett olyan hatfordulós futó versenysorozat, amelynek célja a versenyzés biztosítása a közép és hosszútávfutók, illetve más sportágak művelői és amatőr futók részére a téli időszakban, valamint a futás és az egészséges életmód népszerűsítése.

A gyerekek 1,5 km-en, az ifjúságiak 2,5 km-en, míg a felnőttek 5 és 10 km-en mérhették össze gyorsaságukat, tudásukat. A szervezők Áts László és Cseke István az Oxigéntől megszokott módon süteménypartival indították útjára a futássorozatot.

Én csak a második fordulóban kapcsolódtam be 10 km-es távon, amit a rendezők Kovács Gyula emlékversenynek neveztek el. Hogy miért is tartottam fontosnak a részvételemet? Több okból is! "Újoncként" szerettem volna megismerni a Debrecen és környékéről ideérkező futókat, másrészt túrázóként szeretem az erdőt, imádom a természetet. S nem utolsósorban fontos szerepet szántam a Rotarys félmaratoni felkészülésben ezeknek a futásoknak. A Nagyerdőre egyébként is szívesen gondolok vissza, mert az első félmaratonomat is itt futottam tavaly tavasszal, ahol kellemes légkörrel, családi hangulattal találkoztam.

A versenyen többször indulók, névre szóló rajtszámmal folytathatták a küzdelmet, minden célba érkezőt finom teával, banánnal és csokival várták a futások végén. Én arra törekedtem az első perctől fogva, hogy önmagamhoz képest tudjak fejlődni, a futások kellemes élményt adjanak és élvezzem, amit az erdő és mozgás szabadsága nyújtani tud! Számomra ez volt a legfontosabb, még álmaimban sem gondoltam volna, hogy a dobogó valamelyik fokára is léphetek.

Az erdő, a terep viszonylag sík, jól futható erdei talaj, amelyet csak néhány helyen színesít kisebb-nagyobb emelkedő. Talán legnehezebb része a cél előtti utolsó bukkanó, ahol a laza, puha homokkal is meg kellett küzdeni minden versenyzőnek. Hónapról hónapra mindenki megvívta maga csatáját a távval, az időjárással, a másodpercekkel és a kategóriájában szereplő versenytársakkal. És elkezdődött a pontok szorgos 10-7-5-4-3-2-1 gyűjtögetése.

A kiváló (téli),kegyes időjárásnak köszönhetően csak egyszer kényszerültünk a tartalékpályára, ahol nemcsak a keményebb aszfalttal, hanem az aznapi szembeszéllel is kemény csatát folytattunk. Részletezni nem szeretném az

egyres fordulók történéseit, csak a számomra oly sorsdöntő 5. és 6. versenyről írnék pár szót.

A március 3-ai futásra egyedül érkeztem, sajnos Áfra Andi barátnőm is az influenza "áldozata" lett, sok más versenytársammal együtt. A rajtnál nem voltunk túl sokan, nem tülekedtünk. Itt ácsorogva szúrtam ki magamnak Forgács Imi futó társamat, akit ugyan csak fél szemmel, de néhány párszáz méterrel lemaradva azért tudtam követni. Számomra ez a "húzóerő" és a viszonylag jó időeredmény 10 pontot ért!

Az utolsó "arany" futásra már következetesen Imivel együtt próbáltam felvenni a versenyt és küzdöttem a kategória győzelemért! A taktikát és a számomra "gyilkos" tempót ő diktálta, más dolgom nem volt csak futni és futni. A sebességünket jelzi, hogy a



kategóriámban új pályacsúcsot futottunk, 46:41 lett a vége! Ezúton is szeretném megköszönni neki a segítségét, mert egyedül nem tudtam volna megcsinálni! Azonos pontszámmal /34 ponttal az összesítésben/, de több versenyen való indulással így került a nyakamba az aranyérem. A vége igazán nagy csatát, nemes küzdelmet hozott a tőlem sokkal rutinosabb és nagyon erős Erdei Ilonával szemben.

A március 23-ai díjátadóra már közösen érkezett a böszörményi különítmény a süteményparti helyszínére. Itt a Himnusz eléneklése után, rövid kisfilmet néztünk meg magáról a versenyről, majd elkezdődött az éremátadó procedúra és az ajándécsomagok átvétele. Közös fényképek készültek a kategória győztesekről megörökítve őket az utókor számára. Zárásként pedig tombolasorsolással kedveskedtek a rendezők, ahol sok szép ajándécsomag és fődíjként egy szuper kerékpár talált gazdára.

Az V. Oxigén Kupa rövid statisztikája:
Érmesek: Tormáné Vajda Nóra, Bíró Sándor, Fekete Antal
Böszörményi indulók névsora: Csernáth Erzsébet, Tóth Julianna, Varga
Erzsébet, Áfra Andrea, Hegedűs Sándor, Forgács Imre, Morvai Imre, Kelemen
Tibor, Szabó Gergely és a Tekergősök népes csapata.

Tormáné Vajda Nóra

15. Smart Kékes Csúcsfutás

2012. június 2.

1014 méteres magasság, 671 méter szintkülönbség, teltház, azaz 1500 résztvevő. Ezek a kulcsszavak jellemzik jubileumi a 15. Kékes csúcsfutást. Első Kékes bálozóként nem volt előre eltervezett időcélom. Hegyi futásban sincs tapasztalatom, alföldi embernek maradt az autópálya felüljáró, amiből nehéz messzemenő következtetéseket levonni.

4 fős különítményünk 7 órakor indult el Mátrafüred felé Hajdúböszörményből a Hortobágyon keresztül. Az út nagy része kellemes beszélgetéssel telt, félúton pedig a Tisza-tónál feltörték bennem a nem is olyan régi, pozitív emlékek a Tisza- tókerülésről. Gyöngyösön dugóba kerültünk, ami az előzetesen eltervezett időrendünket kicsit felborította, de így is maradt úgy 50 percünk a rajt előtti teendőkre.



A rajtcsomag egy rajtszámból és egy szivacsból állt, nem erőltették meg magukat a szervezők. Gyors öltözködés, rövid bemelegítés, fotózkodás, és irány az embertömeg. Indulás előtt gyorsan lepacsizunk, szerencsét kívánunk egymásnak, mindenki próbálja feleleveníteni az előzetesen gyűjtött információkat, és a taktikát. Elindul a mezőny. Az első

pár száz méter sétába torkollik, 40 másodperc alatt eljutok a rajtvonalig.

A többet felüljárózó társak már pár kilométer után elhagynak, elkezd görcsölni a vádlim. Talán nem volt elég a bemelegítés, úgy a harmadik kilométer végére bejárom végre a futóműveket. A folyamatos felfele haladás észrevétlenül eszi az energiát, próbálok tartalékolni a pálya végén érkező nagy emelkedőkre. Az első frissítési pont helyre ráz, elkezdem élvezni a versenyt. A második frissítési pontnál is minden rendben. Eddig általam egy versenyen sem tapasztalt, úttörő

vagy cserkész dalokhoz hasonló módon, fennhangon biztatnak minket a segítők. Ez újabb lendületet ad. Jön egy támpont, a vízfüggöny, amire bevallo, semmi szükség nem volt. Nem tűzött a nap, kissé fúj a szél, néhol még fáztam is menet közben. Figyelem a kilométerjelző táblákat, nem kecsegtetnek valami jóval, csúnya 5 és 15 közötti számok vannak rajtuk, de nem a kilométereket jelentik, hanem az emelkedők meredekségét.



Kis fellélegzés pár száz méter lejtmenet. Beérem a Suhanj! csapatot, akiket minden tisztelet megillet, nekem még magamat is nehéz volt feltolnom a csúcsig. Felejthetetlen élményt jelent ez a fogyatékkal élő embertársainknak, ami már rég túlmutat a sport keretein. Lassan de biztosan megérkeztem

Mátraházához. Itt már szó szerint a fülemben veszem a levegőt, frissítés közben majdnem sikerül vízbe fúlnom.

Jönnek a nagy emelkedők, próbálom megfogadni a túrázó futótársak tanácsát, nem nézek felfelé, sík terepet képzelek magam elé. Néhol olyan lassúnak érzem magamat, mintha gyalogolnék, foglalkoztat a séta gondolata. Nem szabad megállni, már nincs sok hátra, és futóversenyre jöttünk, nem matinéra. Nagy erőt ad az út szélén sorban álló gyerkőcök biztatása, többen végigpacsizunk velük az út szélén.



A gondolataim ott járnak, hogy nem is tudom már pontosan, hogy hány kilométer is a táv, remélem, hogy 12 alatt van (a helyes megoldás 11,6). Elhaladunk az emblemikus locsoló kocsival mellett. A frissítés során már sikerül lenyelni pár kortyot, ami már bejár a csúcsig. Utolérem

városunk 15-szörös Csúcsfutóját Rozs Petit, kapom a biztatást, nyomjad neki, még úgy 1200 méter van hátra.

A szerpentin ezen része már ismerős, az egy héttel ezelőtti túra is ide vezetett fel minket. Megpillantjuk az óras autót, megérkezünk a parkolóba. Ráfordulunk a célegyenesre, ami elkezd mágnesként vonzani. A sípályán elszáll a fáradság, meghajtom a végét, 1 óra 09:50-es bruttó idővel érek célba. Érmek akasztanak a nyakamba, de még keresem az út szélén elhagyott tüdőimet, nincs időm nézelődni, kölcsönösen gratulálunk egymásnak a célban.



Próbálok minél több szénhidrátot pótolni a befutócsomagból, megejtjük a köves fotózkodást. Először érintem meg a legmagasabb pontot életemben, megdolgoztam érte. Az idő egyre rosszabbra fordul 13-14 fok ha van, fúj a szél, mindenki fázik. Elmegyünk száraz ruháért, megtiszteljük a győzteseket, és a 15-

szörös teljesítőket a tapsunkkal, fényképezek. A hazaúton megvitatjuk a történeteket.

Újabb kihívásokkal, és rengeteg pozitív élménnyel lettem gazdagabb, ahogy a videóban is áll: a legmagasabb pontot egyszer azért illik megfutni. Részemről ez a feladat teljesítve lett, és örömmel fogok készülni a következő Csúcsfutásra, ha lesz rá lehetőségem a jövőben.

Városunkat Forgács Imre, Hegedűs Sándor, Nagy Enikő, Pucsok Albert, Rozs Péter, Szabó Gergely, Tormáné Vajda Nóra és Varga Erzsébet képviselte eme nemes eseményen.

Hegedűs Sándor

DKM éjszakai futás

2012. június 16.

Rajt este 10 óra.

Sok az ismerős arc, hiszen a rajthoz állók zöme a környékünkön megrendezett futóversenyek rendszeres résztvevői.

Jól szervezett minden, gördülékenyen folytak a nevezések. Bár az is igaz, hogy limitálták a résztvevők számát. Hamarabb érkeztek az egyesület leendő és jelenlegi tagjai. A szokásos anekdotázás és tanácsadás az edzésekkel kapcsolatban.

Nekünk, Böszörményieknek több szempontból sem újdonság az éjszakai futás, hiszen a helyi triatlon egyesület vezetője, Molnár Robi a Körútfutók egyik alapítója már szervezett ilyen versenyt: az éjszakai félmaratont - ami lesz az idén is -, valamint sokan munkahelyi elfoglaltságaik miatt gyakran köröznek sötétedés után is a városban. Mindenesetre nem szokványos főleg azoknak, akik félnek a sötétben.

A kis csalafinta szervezők még a rajt előtti percekben is kétségek között tartották a futókat, hogy a nagyerdei körút vidámpark felőli részén nincs közvilágítás, ezért tanácsos a fejlámpák és egyéb világító eszközök használata. Amikor odaértünk, akkor a földön elhelyezett pislákoló mécses sor látványa elfeledtette a harminc fokban futás nehézségeit.

Az útvonalat a tavaszi verseny résztvevői már ismerték, és akik félmaratont futottak biztosan eszükbe jutott a negyedik kör vége felé az állatkert bejárata, hogy onnan már csak pár perc a célig.

Városunkból egyre többen jönnek el ezekre a versenyekre egyesületünk tagjai, leendő tagok, támogatók:

Boros Gábor
Faragó Szilvia
Fekete Antal
Farkasné Detti
Hajdú István
Hajdú Istvánné



Hegedűs Sándor
Molnár Tibor
Molnár Tiborné
Morvai Imre
Varga Kriszti
Varga László
Vargáné Kathi Judit.



Külön öröm, Varga Krisztike második helye, gratulálunk neki és a szüleinek, hogy támogatják ebben is.

A célba érkezéskor a táv teljesítésével megint hozzátettünk az egészségünk megóvásához, a maximumot kihoztuk magunkból. Ebbe az aspektusba a végén a

fagyalt nem nagyon fért bele, de azt is megettük, köszönjük.

Molnár Tibor

Biciklitúra 2012

(13 nap, 2197 km)

1) Előzmények

1995-ben egy futballmérkőzésen elszakadt a bal Achilles-inam, összevarrták, újra meg kellett tanulnom járni, mintegy hét hónapig tartott a rehabilitáció. Azért, hogy nyúljon a műtét után rövidebb inam, biciklizni kezdtem. Olyannyira megszerettem, hogy 1996 óta minden nyáron teszek egy nagyobb biciklitúrát, 6-10-12-13 naposakat. Azt utóbbi években a környező országokat is bejártam, és sok élményt és tapasztalatot szereztem.

2) A felszerelés

Mindent egy ilyen útra nem vihetünk magunkkal, a bicikli nem bírná és nincs is rá szükség. Az én felszerelésem a következő: ruhanemű (egy pulóver, egy melegítő, két biciklisnadrág, három póló, néhány zokni, télisapka, kesztyű, törülköző, esőkabát), biciklis felszerelések (3 db pótbelső, bovdenek, küllők, küllőhúzó, lánckinyomó, olaj, szerszámok, két kulacs, biciklis sisak, láthatósági mellény, pumpa, szerszámok), táborozási felszerelések (laticel, 2 hálósák, sátor, pohár, kanálgép, kés) élelmiszer (szalonna, hagyma, néhány konzerv), válltáska.

3) A bicikli

Kezdetben Csepel, váltó nélküli női biciklivel jártam az országot. Sőt, külföldre is eljutottam. Könnyű volt javítani, szerelni, de sokat kellett tolnom a hegyekben. Később egy mountain bike (Kelly's) volt, kisebb és szélesebb kerekei miatt kevesebbet tud vele teljesíteni az ember, az utóbbi években pedig egy trekking biciklivel (Scott) megyek, ezzel tettem meg eddig a legnagyobb távokat.

4) A tervezés

Az útvonalat csak körülbelül szoktam megtervezni, hiszen annyi minden befolyásolható tényező lehet (például, hogy letévedek a tervezett útról, az időjárás közbeszól, vagy elromlik a bicikli). A táblák alapján tájékozodom, valamint viszek magammal térképet. Kerülöm a főutakat, még ha hosszabb is, a mellékutakat választom. Néha földutakra is rátévedek. Ahol az út mellett bicikliút van, azt használom.

Idén Szlovénia és Ausztria felé igyekeztem, Ausztrián keresztül vágva a Dunáig, majd Észak-Magyarországon haza.

5) Egyedül vagy társakkal?

A nagyobb utakat én mindig egyedül teszem meg. Nem kell igazodni mások tempójához, úgy osztom be az időmet, ahogy nekem tetszik, akkor állok meg, amikor akarok. Tökéletesen egy húron kell pendülni a társsal, hogy jó legyen a kirándulás, az állandó összeartság nem kis konfliktusforrás.

Első nap: 2012. június 30. szombat**Hajdúböszörmény- Abony 196 km**

A tervezett indulást egy nappal előrehozta, mivel az időjárás előrejelzés szerint napos, szélmentes idő várható (kánikula), s bár az Alföldön az átkelés sohasem egyszerű, még mindig jobb, mintha esne. Nem tudtam aludni jól az éjszaka, izgultam, még a szoboszlói futókkal is álmodtam. Hajnalban kicsit esett az eső, hűvös volt. Fél hét körül Fekete Antival találkoztam, aki a Balaton körbefutására készült, csapatban. Néhány szem meggyet akartam leszedni az úton lévő fáról, de észrevettem, én pedig meggondoltam magam. Aztán még egyszer találkoztunk, ő tankolni indult a kocsival, én pedig Balmazújváros felé hajtottam, ő a távolból figyelt.

Tegnap este még úgy döntöttem, hogy nem a 33-as úton megyek, hanem Tiszacsege-Egyek irányában egy kevésbé forgalmas úton. Tiszacsegénél egy benzinkútnál egy ügyetlen mozdulattal letörtem a bicikli hátsó prizmáját, nem jó előjel (magammal vittem a letört darabot, később valahol az úton elhagytam). Egyeknél eltévedtem, egy használaton kívüli úton Tiszadorogma felé hajtottam, de a komp már régóta nem működött. Út közben epret ettem egy útszéli fáról. Felhajtottam a gát tetejére, és a Tisza bal partján, kiváló bicikliúton hajtottam Tiszafüredig. Itt a Tisza jobb partján, a szintén kialakított bicikliúton lementem egészen Kisköréig. Itt véget ért az út.

A Tisza-tó azért is jó volt, mert kétszer is meg tudtam fürödni benne (menet közben egyre erősebb lett a hőség). Beszélgettem az egyik szabad strand tulajdonosával, aki elmondta, hogy a Tisza tó környékén egyre nagyobb a biciklis túrizmus. Találkoztam egy biciklis csoporttal, Egerfarmosról jöttek és Sarudra tartottak, de nagyon el voltak kedvetlenedve a hőség miatt, azon gondolkodtak, hogy felülnek a vonatra és hazafelé mennek.

A gát tetején a biciklizés azért is kiváló volt, mert legalább a magasban fúj a szél.

Egy helyütt kérték tőlem a vízből kijöve a karszalagot, de én mondtam, hogy nem fürdőző vagyok, csak biciklitúrán, és már megyek is tovább.

Kiskörétől nagy kerülővel, vargabetűkkel haladtam az Alföldön, a jászok vidékén. Itt a közutakból is meleg víz folyik (artézi), úgyhogy hűteni nem tudtam magam. Újszásznál fürödtem a Zagyában, de ez is meleg volt. Jászládányban pedig betévedtem a falunapra, ahol megkínáltak az ott sültökörből és kenyérlángossal. Hallottam az évek óta mindig más településeken megrendezett jászok világtalálkozójáról is.

Abony mellett sátraztam le, a szombati buli idehallatszott a városból, nem messze pedig zakatolt a vonat. Takaróznom nem kellett, olyan meleg volt.

Második nap: 2012. július 1. vasárnap**Abony-Dunavecse 131 km**

Ceglédbercelnél megállított egy autós, tőlem érdeklődött, hogy merre van Cegléden a strand, de nem tudtam megmondani.

Benéztem Albertirsára a rokonokhoz, ott ebédeltem, majd tekertem tovább. A hűvösebb délelőtti órákat így elveszítettem. Aztán nagyon meleg volt.

Sajnos észrevettem, hogy valami kivágta a hátsó kerék külső gumiját, többszöri megállás után szigetelőszalaggal tekertem körül, hogy ne szakadjon tovább, de csökkentenem kellett a nyomást.

Másnap Dunaújvárosban terveztem a javítást.

Szalkszentmártonnál megszűnt a komp, dél felé kellett haladnom. Dunavecse felé fürödtem a Dunában, jó hideg volt.

Harmadik nap: 2012. július 2. hétfő**Dunavecse-Balatonboglár 173 km.**

Reggel korán már Dunaújvárosba mentem a Duna partra, majd az új Duna hídon, kerestem a biciklisboltot és a szervizt. Értékes reggeli órákat veszítettem, de nem volt más megoldás. Az Aqvarius szerviz 9 órakor nyitott, de már előtte megérkezett a tulaj és a szerelő, és gyorsan kicserélték a külsőt és a belsőt is, soron kívül. Sőt, még folyadékot is kaptam, amely beragasztja a belsőt, ha lyukat kapna.

Éreztem, hogy nagy a hőség, nem is ment úgy a tekerés, ahogy szerettem volna, a hátam és a lábam pedig kicsit leégett. Fürödtem a Sárvizben, majd a Balaton déli partján kijelölt bicikliúton mentem tovább.

Vettem egy újságot, az időjárás előrejelzés szerint egy hetes kánikula várható. Nekem az jó, de nem lehet tudni, hogy Ausztriára mennyire lesz érvényes ez.

Este fürdés a Balatonban, Balatonboglárnál táborozás a szabad strandon.

Negyedik nap: 2012. július 3. kedd

Balatonboglár-Slavovci (Szlovénia) 163km

Reggel kicsit rendbe szedtem magam a Balatonnál (borotválkozás, fürdés, hajmosás stb.), így viszonylag későn indultam el. Két kilométer órám közül az egyik elromlott, nem tudtam megjavítani. Elég szelessé vált az időjárás, de továbbra is meleg volt. Keszthelyig mentem, majd a Zalai dombság felé. Itt nagy rajban támadtak a bögölyök, úgyhogy előlük is menekülnöm kellett. 28-30-al tekertem, amely nagyon megerőltető volt számomra.

A zalai dombságban több helyütt is vizet kértem, egyiknél a tulajdonos, csak immel-ámmal adott, és rám szólt, hogy ne folyassam feleslegesen. Nem esett jól. Közben kaptam egy telefont, amelynek hatására internetre lett volna szükségem, de sokáig nem találtam internet cafét. Végül Óriszentpéternél a művelődési házban oldottam meg a problémát. Itt találkoztam fáradt kéktúrázókkal Budapestről, jól elbeszélgettünk, egyikük segített egy angol nyelvű levél megírásában is. Hitetlenkedtek, hogy ezzel a biciklivel készülök Ausztriába. Szállást kerestek, én meg csak annyit mondtam, sátrazzanak le nyugodtan a határban, én is azt fogom tenni. Volt, aki hajlott rá, volt, aki szilárdabb táborhelyet keresett, telefonálgattak és heverésztek a fűben.

Közben Zalaegerszegen a parkban aludtam egy keveset, nagyon meleg volt.

Bajánsenyén a határnál szintén a művházban még megnéztem az e-mailjeimet, mert napokig nem fogok vele foglalkozni. A művházvezető hideg ásványvízzel kínált, jól esett. Beírtam magam a vendégkönyvbe.

Az internetért sehol sem kellett fizetni.

Zalaegerszeg és Óriszentpéter között kiváló minőségű az út, kevésbé forgalmas és ráadásul legalább 20 km bicikliút is van, amely kiváló minőségű. Ez a vidék ritkán lakott, nagy legelők és erdők vannak, élmény itt a biciklizés.

Az egyik futballpályán locsolták a fűvet, az öntöztető jól felfrissített. Két fiatal srác csak mosolygott, ahogy hűsítettem magam.

Délután nyugat felől felhősödés kezdődött, ez Szlovéniában csak folytatódott, sőt az ég is dörgött ezért a biciklit letakartam éjszakára. Ahol letáboroztam valami kőbánya lehetett, mert még a sötétben is hordták kamionok a törmeléket, reméltem, hogy éjszaka azért nem fognak dolgozni.

Ötödik nap: 2012. július 4. szerda

Slavovci-Frohnleiten (Ausztria) 174 km

Az éjszaka aztán esett az eső, viharos szél volt és dörgött. A Tesco gazdaságos sátor kissé beázott (ez lesz az utolsó útja). Délelőtt felhős volt az ég, hűvös a levegő, jól haladtam a Mura vidéki dombságon. Muraszombaton kerestem egy bankot, megvártam, amíg kinyitnak és váltottam eurót (csak forinttal indultam el).

Szlovéniában egyetlen biciklisen sem volt megkülönböztető mellény. Az autósok pedig türelmesek voltak. Láttam rendőröket is, de nem állítottak meg.

Bad Radkersburgnál léptem át Ausztriába, s azonnal az R2-es bicikliúton (Murradweg) találtam magam. Az R2-es út a Mura folyását követi, fel lehet jutni rajta egészen Muhr nevű városig. Úgy terveztem, hogy ezen haladok végig, a táblákat követve.

Bad Radkersburg üdülő és fürdőváros, tele turistákkal a bicikliúton nagyon sok biciklissel találkoztam, akik vidáman köszöntöttek. A városban szovjet emlékmű áll, orosz felirattal, köszönti a szovjet hadsereget.

A bicikliút mentén számos pihenő volt, gyönyörű tavak, kisebb patakok, amelyek a Murába siettek. A Mura Ausztriában nem olyan nyugodt, mint Szlovéniában például, az osztrákok több vízierőművet is építettek rá. A vízierőművek előtt lelassul a folyó a duzzasztás miatt. Itt lehetett volna fürödni, de nagyon mélynek látszott, és sehol sem láttam bejárót.

A mellékfolyókban többször hűtöttem magamat. Viszont sok volt a szúnyog és a bögöly. A tanyákon vezető út mentén számosan kínálták termékeiket (ki volt téve egy asztalra, elvehetted, a pénzt pedig ott kellett hagyni).

A táj nézegetése teljesen lekötött, nem figyeltem eléggé, így felborultam. Az első kerekem elhajlott, ki kellett akasztanom az első féket, hogy tudjon forogni. Ráadásul össze is törtem magam, a bal könyökömről és bokámról lement a bőr, vérzett, a bal oldalamon pedig piros vágás. Fájtak a bordáim és a bal könyököm. Rendbe szedtem magam egy pihenőnél. Itt döntöttem úgy, hogy a laticelt otthagynom, csak a helyet fogja, két hálósákkal jól el lehet lenni a sátorban.

Graz városában rengeteg biciklist láttam, és sok bevándorlót is.

Egyre jobban aggasztott a bicikli, hiszen hajlott kerékkel, fék nélkül nekivágni a nagy hegyeknek, szinte lehetetlen. Valószínűleg Graz után, Gratkorn nevű városkánál mentem be egy biciklisüzletbe. A centírozást 27 euróért vállalták volna, de annyi pénzt nem nélkülözhettem. Mondtam, hogy akkor megyek, végül adtak egy kereket (no name) 10 euróért és be is szerelték. A szerelő afgán származású volt, 13 éve él már itt, előtte Budapesten is volt. Elmesélte az egész útvonalat, amelyen jött, az ukrán és a magyar rendőrök zaklatták, de Ausztriában jobb. A kis mudzsahedin a végén még egy jobb kerékről leszedett leszorítócsavarral is megajándékozott.

Itt már hűvösebb volt az idő, láttam, hogy több házban tüzelnek is, füstöl a kémény.

Frohnleiten gyönyörű, középkorias hangulatú kisváros, hegyekkel körülvéve. A mellette levő legelőn táboroztam le. Valószínűleg a tulajdonos jött kismotorral, majd látva mit csinálok, intett és elment. A sátorállításkor kellemetlen meglepetés ért, a dómsátor egyik vasát elhagytam, így faragnom kellett fából pótlást. Sikerült.

Nem messze volt a vasút, amelyen nagy teherszállítmányok mentek az éjszaka folyamán. És az autópályán közlekedők hangját is hallottam.

Hatodik nap: 2012. július 5. csütörtök

Frohnleiten-St. Johann 131 km

Reggel egy forrásban hűtött söröket találtam, de nem nyúltam hozzájuk. Az R2-esen mentem egészen addig, amíg le nem tévedtem róla. Ez pedig, utólag rekonstruálva Pöls városkánál történt.

Egy patakban fürödtem és rendbe szedtem magamat.

Itt már nagy hegyek voltak, egyszer elkapott az eső, nagyon hirtelen esni kezdett, úgyhogy viszonylag hamar felállítottam a sátrat egy patak mentén. Látszott, hogy nagy esők és viharok lehettek korábban, a víz fákat és köveket mosott ki. Nem messze tőlem tehenek voltak, de a tulajdonost nem láttam. A sátorra megpróbáltam ráhúzni az otthonról hozott és szétvágott nagy szemeteszsákokat, hogy a beázást csökkentsem, de nem sikerült, a szél minduntalan lefújta. Legközelebb viszek magammal csipeszt is.

Hetedik nap: 2012. július 6. péntek

St. Johann-Losenstein 168km

Reggel igen korán, hajnalban elindultam, mivel a szokásosnál korábban ébredtem. Kicsit továbbra is ázott a sátor, a hálósákok néhol vizesek voltak. Egy helyütt belenéztem egy napilapba, az időjárásjelentés

változékony időt jósolt a hétvégére.

Elég jól ment a tekerés, nagy, 2000-es hegyek között haladtam. Mindenütt látszottak a vihar nyomai, kövek, fák, volt ahol az út fele eltűnt, a munkások pedig dolgoztak, integettek és köszöntek nekem.

Egyre inkább úgy éreztem, hogy otthon vagyok Ausztriában.

A legnagyobb hegyek tetején havat, illetve gleccser maradványait láttam.

Az Enns folyó felé haladtam északi irányban, az R7-es bicikliutat kerestem. Viszonylag könnyen rátaláltam.

A hátsó keréknél ropogást, kattogást hallottam, ezért lepakoltam és átnéztem. Több küllő lötyögött, áthúzogattam az egészet, centíroztam. Jól összekentem magam, ezért az admonti vasútállomáson a forgalomirányító szívességének köszönhetően megtakarítottam magam. Most nem tudtam fürödni, ezért egy strandra 1 euró fejében bekérezkedtem zuhanyozni, majd mivel a tulajdonos mondta, hogy úszhatok is, a biciklisnadrágban fürödtem is egyet. Wegnél hatalmas eső kerekedett, annyira nagyok voltak a felhők, hogy a hegyeket is eltakarták. Kicsit körülnéztem a városban, láttam világháborús emlékművet, ahol nemcsak az elesettek, hanem a megsebesültek nevét is feltüntették.

Sikerült behúzódnom egy autótárolóba két cseh biciklissel együtt. A csehek semmilyen nyelvet nem ismertek a csehen kívül, ezért elég nehéz volt velük szót érteni. Viszont kapacitáltak, hogy menjek Pozsony felé a bicikliúton. Beszéltem egy osztrákkal is, aki a fogát Sopronban csináltatta, mondtam neki, hogy a csehek semmilyen más nyelven nem beszélnek, erre azt mondta, hogy a csehekkel mindig baj volt.

Egy idő után csendesült az eső, és megpróbáltam elindulni. Az úton a hegyek felől hatalmas vízmosság volt és kövek, a tűzoltóság kivonult, nem mertem átmenni. Ismét zuhogni kezdett az eső, visszamentem a csehekhez. Aztán megint csendesült és elindultam kerülő irányban. A csehek nevetve integettek, úgy gondolták, rövid idő múlva úgymint visszatérek hozzájuk. Esőköpenyben tekertem, ezen az úton is voltak vízátfolyások, sőt szikladarabok is, de átvergődtem rajtuk, azután lehetett haladni. 1-2 óra múlva pedig elállt az eső.

A sziklából számos helyütt ömlött a víz, csak alá kellett tartanom a fejemet és tudtam inni.

Losensteinnél egy családi háztól 100 méterre sátraztam, de nem szólt senki. Éjszaka hallottam a legelésző őzeket.

Nyolcadik nap: 2012. július 7. szombat

Losenstein-Zwentendorf 209 km

Hajnali 5 órakor keltem, mentem az Enns folyó mellett végig. Nagyon ködös, párás volt a levegő. Egy helyütt elfogyasztottam a hazai szalonna utolsó darabját, versenybringások jöttek, én a késsel integettem nekik, ők pedig nevettek.

Megjavult a második kilométerórám és ez az út végéig kitartott.

Steyr városánál eltévedtem, útbaigazítást kértem a rendőroktól, akik nagyon készségesek voltak, egyáltalán nem kötekedtek, hogy mit keresek olyan úton, ahol nem járnak biciklisek. Egyébként egész Ausztriában nem volt gond ezzel, a megkülönböztető mellényt sem használtam, senkin sem láttam. A biciklisek mindenütt elsőbbséget élveztek, az osztrákok sokkal óvatosabb vezetők. A rendőrök pedig nem foglalkoznak a biciklisekkel. Egyik helyütt megkérdeztem, ahol letévedtem a biciklisútról, hogy hol lehet menni itt biciklivel, az volt a válasz, hogy mindenütt.

Az R7-es bicikliút (Ennsradweg) egészen a Dunáig elvitt, onnan pedig komppal kellett átmenni a Duna bal partjára. Kicsit bosszankodtam, hogy lefelé a Dunán is, ha lesznek kompok, mindenütt fizetnem kell majd (2 euró 20 volt a komp), de szerencsére ez nem következett be. A kompon két tandem spanyollal találkoztam, akik Budapestre tartottak, két los angelesivel, két franciával és néhány némettel. Úgyhogy elég vegyes társaság jött össze.

A bal parton jöttem lefelé az R1-esen (Donauradweg), meglepetésemre viszonylag kevés biciklissel találkoztam, majd egy tábla átvitt a bal partra. Tulajdonképpen egyébként mindkét parton volt bicikliút.

Napos idő volt, a parton aludtam is egyet, találtam néhány barackfát és nyári almát, így a gyümölcs is adott volt számomra.

A bicikli egyre jobban zörög, kattog, sőt most már ugrik is és ez veszélyes.

A végén a jobb parton kicsit eltévedtem, lekerültem egy árteret, vadász területre, ahol sok volt a szúnyog és itt sátraztam le.

Kilencedik nap: 2012. július 8. vasárnap**Zwentendorf-Darnózseli 203 km**

Éjszaka esett az eső, elég jól eláztam. Vízem sem maradt, ezért a Dunából kellett vizet vennem. A jobb parton haladtam, majd az út átvitt a bal partra.

Bécs előtt már nagyon sok biciklissel, gyaloglóval, sétálóval, görkorcsolyázóval találkoztam, a városban pedig még többen voltak. A Dunát itt több ágra bontották, a vize szinte álló volt, kiépített fürdőhelyek voltak, én is megfürödtem. Néhány helyütt grilleztek, sőt egy malacot is sütögettek. Pucér embereket is láttam, akik sétálgattak a parton, később pedig táblát, hogy ez FKK (Frei Körper Kultúra) terület.

Sajnos elfelejtkeztem elemózsiát venni, vasárnap pedig Ausztriában minden élelmiszerbolt zárva van, és ez gondot okozott. Szerencsére barackfákat és nyári almát itt is találtam, ezekkel laktam jól.

Ahogy az út vitt, már sejtettem, hogy Szlovákiában fogok kikötni. A határ előtt nagyon fáradt lettem, melegem is volt, lefeküdtem aludni néhány percre. Át is jutottam Pozsonyba egy lezárt hídon, Dévénynél jöttem be az országba (Szabad e Dévénynél betörnöm-Ady). Pozsonyban aztán egy vasúti hídon átmentem ismét a jobb partra, az út átvitt ismét Ausztriába, majd Szlovákiába és végül Magyarországra.

Szlovákia sokkal rendezetlenebb és elhanyagoltabb volt nálunk, nem beszélve Ausztriáról.

Pozsonyban méteres gáz is láttam és szeméthegeyeket.

Útközben találkoztam szlovák rendőrökkel, megkérdeztem tőlük, hogy jól megyek-e a biciklivel. Azt mondták jól, csak ne hajtsak fel az autópályára. Rajkánál jöttem be Magyarországra, majd pedig a Szigetközben haladtam, ott egy foci pályán hűsöltem, majd megfürödtem ismét a Dunában.

Sajnos útközben, valószínűleg Dévénynél elhagytam az osztrák térképet és a wc papírt, ez eléggé bosszantott.

Itt az R6-os úttal jelzik a Budapest felé tartó biciklisávot, de még nincs összefüggő hálózata.

A bicikli most már egyértelműen ugrik, hármat, négyet is tekernem kell, míg végül beakad. Kilyukadt a nyereg is, folyamatosan lötyögött, végül a vas átszúrta a tetejét. Csak hazáig kitartson.

Tizedik nap: 2012. július 9. hétfő**Darnózseli-Solymár 170 km**

Éjszaka akkora szél volt, hogy felkeltem, kimentem a sátor elé és körülnéztem, nem fújta e el a sátor tartozékait. Ismét korán keltem és indultam Budapest felé. A bicikli egyre jobban ugrott és nyikorgott és ez veszélyessé tette a közlekedést.

Komáromban elvittem szervizbe, a Komfront Kft-hez, ahol órákat töltöttem el. A főnök és a szerelő is kipróbálta a biciklit, kiderült, hogy nagyon sok baja van. Végül kicserélték a hátsó kereket a fogaskerekekkel, a racsnival, a hátsó váltógörgőket, a fékbovdent, a láncot, az első hajtóművet, s mindezt 18 ezer forintért, természetesen soron kívül. Nem volt ilyen jó állapotban a biciklim, mint amikor elindultam. Sok időt eltöltöttem, de nem bántam meg. Solymárhoz közeledve el akartam menni a Pilisbe aludni, de a helybeliek nem ajánlották, mivel a környékbeli hegyekben sok Budapestről kiszorult hajléktalan lakik, akik felosztották egymás között a területet. Így olcsó szállást kaptam a Szarvas vendéfgodóban, először aludtam az úton ágyban.

Tizenegyedik nap: 2012. július 10. kedd**Solymár-Diósd 40 km**

Bár régóta aludtam először ágyban, mégsem ment igazán jól. Korán keltem és megindultam Budapest felé. Rövid idő alatt dugó keletkezett, így gyorsabban haladtam, mint az autósok. Elindult az eső, én pedig felvettem az esőkabátomat. A rokonok délutánra vártak, így volt időm, hogy Budapest belvárosában kicsit körülnézzek. A bal és jobboldali rakparton haladtam, több Duna hídon keresztül, voltam Budán, majd kimentem a Margit-szigetre.

Közben elállt az eső és kisütött a nap. Sok futóval találkoztam a Margit-szigeten, én is kocogtam egy kicsit, szokatlan volt. Mindkét talpam fáj a folyamatos pedáltaposástól. A szabadtéren felállított

erőgépeket is használtam, de ezek soha nem voltak az erősségeim.

Lassan megindultam Budapest déli irányába. Újpestenél meg akartam fürödni a Dunában, ott talákoztam egy téglási fiatal sráccal, ő is fürdött, majd egy órát beszélgettünk. Aztán egy diósi biciklissel mentem a célig.

A rokonoknál meleg ételt, gyümölcsöt és bort is kaptam.

A mai nap tulajdonképpen egyfajta pihenőnap volt.

Tizenkettedik nap: 2012. július 11. szerda

Diósd-Zaránk 199 km

Reggel a búcsúzkodás és a reggeli miatt kicsit késve indultam el. A nyereg tetejét vattával kitömtem és szigetelőszalaggal megragasztottuk, hátha kitart hazáig.

Az időjárás előrejelzés rossz időt mutatott, de felhőnek nyomát sem láttam. Nem használtam a térképet, Budatétény felé indultam keleti irányba. Komppal keltem át, nem volt nálam apró, a kompos azt mondta, hogy legközelebb majd fizetek. Én azt mondtam, hogy nem tudom, mikor lesz legközelebb, hiszen Hajdúböszörményből jöttem, de csak legyintett.

Mivel nem használtam a térképet, jó néhányszor el is tévedtem. Hernádnál földútra is rákeveredtem. Útbaigazítást kértem, jeges vízzel hűtöttek és adtak útravalót ismeretlenek. A kilométerek fogytak, könnyű volt a tekerés, de úgy éreztem körbe-körbe járok.

Délutánra sikerült csak a kibontakozás. Jászberény előtt hosszú bicikliút van, nem a legtökéletesebb, de járható. Jászdózsán finom ásványvíz tör fel a földből, sokat ittam belőle.

A nyereg javítása nem vált be, levált a ragasztás, egyre jobban lötyögött.

Korán letáboroztam és először ültem úgy a sátor előtt, hogy nem voltak szúnyogok.

Tizenharmadik nap: 2012. július 12. csütörtök

Zaránk-Hajdúböszörmény 240 km

Éjszaka sajnos nagy eső esett, beáztam, a hálósák súlya háromszoros lett. Hajnalban elállt az eső, de sok volt felettünk a felhő, ezért igyekezni kellett az összepakolással. Mezítláb jöttem ki az aszfaltra, hogy ne legyen vizes a cipőm és a zoknim, az aszfalton huzakodtam fel.

Kicsit hűvös volt az idő, tekernem kellett, hogy átmelegedjem. Nagyon rossz utak voltak itt Hevesben, csak lépésben tudtam haladni.

Kápolnánál reggeliztem a Pilisvörösváron vett szalonnát, két nyugdíjas szólított meg, meséltem nekik az élményeimről. A reggeli után rendőrkocsi állt meg mellettem és lehajtottak az útról a járdára, amely nem is volt biciklisútnak táblázva. A négy ficsúrnak, akik a kocsiban ültek, csak annyit mondtam, hogy nem látom a táblákat, de rendőrrel itthon jobb, ha nem vitatkozik az ember. Hajtottam északi irányba fel a Bükkbe, elkapott az eső, kicsit át is áztam. Siroknál behúzódtam egy vendéglőbe, itt húztam ki az eső végét.

Szentdomonkosban megkerestem régi barátom szülői házát, de csak a szülőket találtam otthon, a fiú megnősült és Mosonmagyaróváron él. Jól elbeszélgettünk, megkínáltak uborkával, elmondták, hogy néhány napja nagy vihar és jégeső volt, ami mindent elpusztított. Az eső miatt elhalasztottam, hogy felmenjek a hegyre és megkeressem a címforrást (nagyon finom íze van).

Innentől kezdve irány Eger. Szarvaskőnél ebédeltem, hirtelen meleg lett, nem volt kedvem indulni. Leereszkedtem Egerbe, ahol a parkban az időközben zörgő biciklit megcentíroztam.

Aztán nekivágtam a síkvidéknek, a 33-ason. Nagyon jól ment a tekerés, nem volt az a vad meleg, de tudtam azt is, hogy sok lesz a kilométer. Tiszafürednél francia turisták kértek útbaigazítást a Hortobágy és Debrecen felé, nagyon hálásak voltak a segítségért.

Hortobágyon a pakoló árustól vizet kértem, de gorombán elküldött. Balmazújváros felé mentem, a Keletinél szerettem volna megfürödni, de már későre járt az idő. Hajdúböszörmény előtt bekapcsoltam a lámpát, felvettem a koszos sárga mellényt, mert már kezdett sötétedni. A rendőrök pedig a felüljáró után, a Tesconál szoktak lesben állni. Sajnos a lámpám valószínűleg a beázás miatt nem működött. Rendőrökkel nem talákoztam szerencsére. A Futkosó kocsmában (rendes neve

Platán) még megittam egy sort, egész későn értem haza.

Összegzés

Életem egyik leghosszabb útját tettem meg, soha nem tekertem még egy nap 240 kilométert, s bár nem az eredetileg tervezett útvonalat jártam be, és sok viszontagság ért az úton, most is azt mondom, amit eddig minden évben az út után mondtam, megérte.

Vastag György

30. Balaton átúszás, Révfülöp-Balatonboglár, 5,2 km

2012. július 7.

A szokásos huzavona: megrendezzük - nem rendezzük - elhalasztjuk után, mégis péntek délelőtt tíz órakor eldőlt, hogy úszhat, aki elég elszánt és kitartó.

Hajdúböszörményből tizenkilencen teljesítették a távot, de volt még egy szenior triatlonos, aki ugyan Debrecen-Józsán lakik, de böszörményi születésű: Molnár Sándor. Külön is megemlítettem, mert Badacsonyan Ő biztosította nekünk a szállást ingyenesen a panziójában.

Pénteken indultunk kora délután Molnár Robi kisbuszával, mert Ők másnap a TriatlonTour Szombathelyi állomásán versenyeztek.

Mi hárman Gyökös Réka a Polip SE úszója, Kapusi Krisztina Tekergős úszó meg én még befértünk a buszba, így utazhattunk a magyarországi nyíltvízi úszás mekkájába, a Balatonhoz. Egy leírhatatlan, megmagyarázhatatlan érzés kerít hatalmába valahányszor megpillantom a Balatont.

Alföldi embernek csodálatos az a hatalmas víztükör hegyekkel körülölelve. Késő délután a felszálló pára sejtelmesen eltakarja a túlsó partot, így csak az ottani lét körvonalai sejlenek.

Még szombaton késő este a tészta főzése közben volt egy jó kis zuhé, de ez nem befolyásolta a másnapi eseményt. A két úszó lánnyal vonatra szálltunk és irány Révfülöp. Tele izgalommal és kétségekkel, ugyanis nekik ez volt az első kísérlet.

Az orvosi vizsgálat, az átöltözés és a bemelegítés után nekikezdünk a lapátolásnak: várhatóan jobbal 24634, ballal 24635 csapás lesz, de ez csak becsült érték... (ebben mind hárman egyet értettünk)

A víz hőfoka ideális, tisztasága kiváló, a hullámok megfelelőek, ragyogóan süt a nap, jó szervezés, mit lehet még kívánni ezen felül.

A lényeg az, hogy teljesítettük a távot, mindenkinek gratulálok és dicséret az első úszó fiataloknak kitartásukért, ami a felkészülés időszakára vonatkozik elsősorban, hiszen sok-sok hossz van a karjukban a napi edzések után.

A senior korosztály méltatását szorozzuk meg kettővel, hiszen a nyugdíj közeli és nyugdíjas életkorban ez már kiemelkedő, főhajtásra és irigylésre méltó sportteljesítménynek minősíthetjük minden túlzás nélkül.

Hajdúböszörményi teljesítők:

Balogh Imre	F	1	1958-03-21	06:09:39	10075
Cseh Miklós	F	8	1948-04-20	02:47:43	5797
Földi Ágota Anna Dr.	N	1	1982-01-07	02:34:50	4305
Gyökös Réka	N	1	1995-04-14	02:01:35	1083
Győrfaly Attila	F	4	1968-02-09	01:54:28	712
Gyürky Bertalan	F	8	1950-02-17	02:53:50	6383
Kapusi Krisztina	N	1	1994-06-14	02:01:52	1094
Mirko Karina	N	2	2001-05-08	03:15:40	8062
Mirko Kira	N	2	1999-06-23	03:16:10	8086
Molnár Endre	F	6	1951-09-01	02:25:55	3303
Molnár Tibor	F	4	1964-07-09	02:12:07	1859
Olvasztó Dániel	F	1	1990-05-02	02:25:36	3271
Szabó Brigitta	N	1	1998-12-06	03:16:13	8092
Szabó Gergely	F	1	1982-02-21	03:50:14	9351
Szabó Nikolett	N	2	1984-03-07	03:06:11	7465
Szabó Sándorné	N	1	1956-10-15	04:02:37	9600
Tóth Sándor	F	3	1956-10-10	02:58:15	6809
Varga Eszter	F	1	1987-01-19	02:16:24	2255
Varga Miklós	F	1	1988-01-29	01:58:35	903

Molnár Tibor

Hortobágy félmaraton

2012. július 14.

A sikeres Kékes csúcsfutás után, újabb kihívást kerestem, így esett a választás a 9. EON Hortobágy félmaratonra. Azt hallomásból tudtam, hogy nem lesz egyszerű, de hogy ennyire, ezt én sem gondoltam volna! Itt nem is a táv hosszával adódtak gondok, hanem az extrém időjárással, a hőséggel, a porral és a szembefújó forró széllel! De nem szaladok előre, kezdem a legelején!

A mi kis böszörményi különítményünk déli fél egykor indult útnak a 33-as számú főúton, Balmazújváros érintésével, Hortobágy felé. Sofőrünk, csapatunk legtapasztaltabb "vén rókája" Forgács Imi, legfiatalabb tagja Hegedűs Sanyi, a kényszerpihenőjét töltő, azóta a Körútfutók fotósává avanzsált Bíró Sanyi -azaz- Alex és jómagam V. Nóra.

A kocsiban már ekkor 30-31 fokot mutatott a hőmérő. Az előttünk álló 40 kilométeren említésre méltó esemény nem történt, javarészt beszélgetéssel, a táj fürkésztésével és a fejekben történő rendrakással telt el. Megérkeztünk, leparkoltunk, majd felvettük a rajtszámokat, körbejártuk a rajt és befutó helyszínét. Rövid nézelődés után átöltöztünk, egy kicsit még csipegettünk, iszogattunk, feltöltöttük a raktárakat.

Ezután kerültek elő a sikeres túléléshez szükséges eszközök - úgymint fehér sapkák, 50-es faktorszámú naptejek, kullancs és rovarirtó spray-k, ezeket jó vastag rétegben próbáltuk a magunk módján bőrünkbe masszírozni, kivédve ezzel a napsugárzás káros hatásait. Gyalogosan közelítettük meg ismét a füves pályát, ahol már "pezsgett" a hangulat, egyrészt a csikósok bemutatójától, másrészt készülődött a bemelegítés fontos pillanata.

Az egészet Varró Gyula aerobikedző vezényelte le, átmozgatva az összes csontot és izmot, felkészítve a szervezetet az előtte álló terhelésre! Csapatunkból a tornán csak én voltam aktív, a fiúk figyelmét inkább a lányok látványa kötötte le! Egyébként fogalmam sem volt mit csináltak, mert teljesen magával ragadott a zene és a közös mozgásélmény!

A megadott időzónának megfelelően a sárgák szektorába álltunk be, pár perccel a rajt előtt itt fedeztük fel hűségeket szurkolóinkat, Fekete Antit és Molnár Zolit. Itt szeretném megköszönni kitartó biztatásukat, lelkesítésüket, tapsukat és a fordulónál a jó tanácsokat!

Pontban 15.00-kor elindult a mezőny, itt még egyszerre csapódtak a lábak a talajon, porzott a fű, vidámság hangulata járta át a tömeget! A gyorsabbak a legelején már elhúztak, a lassabbak a legvégén már itt leszakadoztak. Ezen a versenyen most nekünk sem volt igazán megbeszéltek taktikánk, csak törekedtünk az öt perc körüli ezresek lefutására, ehhez hozzáadtuk a frissítőpontokon eltöltött rövid pihenőket, úgy 1:50 körüli idő alatt gondoltuk a távot abszolválni. Az elsődleges cél, tehát a tisztas helytállás, a 21 km lefutása, a napszúrás- és balesetmentes teljesítés volt!

Hegedűs Sanyikának a rajtnál még odaszóltam /nem szeretném megbántani ezzel a megszólítással - csak még hozzám képest oly fiatal/, hogy ne várjon ránk, menjen

úgy, ahogy bír, ahogy tud, ügyesen, okosan! A 21 km alatt csak a visszafordítónál láttam és a célban. Egyedül tette meg az utat, legyőzve önmagát, az erős napsugarakat, a meleget és a 21 km-t! Ezúton is gratulálok neki! Ügyes voltál, most már elmondhatod, hogy negyedszerre sikerült a félmaratoni távot magad mögött hagyni!

Az első pár kilométeren a mezőny javarészt egyszerre mozdult, az volt a tulajdonképpeni pályabejárás, ahol megtapasztalhattuk, hogy mi fog még ránk várni a következő két körben. Az Imi által diktált 5 percen belüli ezresekkel itt még nem volt gondom, bírtam az iramot, a tempót. Csak néha szűródott az oldalam, de amilyen gyorsan jött olyan gyorsan is el elmúlt. A gondjaim a második kör elején kezdődtek, lemaradoztam, sok energiámban került a felzárkózás, a lábaimat egyre nehezebben tudtam rakni, erőtlennek, gyengének éreztem magam.

Ekkor szembesültem igazán azzal a ténnyel, hogy 32 fokban, árnyék hiányában nem lesz egy sétagalopp a félmaraton lefutása. Egyre melegebb lett /vagy csak én éreztem így/ a fejem piros lett, égett az arcom, mint a Reichstag. Hiába frissítettünk minden ponton, a szám kiszáradt, izzadtam, folyt rólam a víz és az erőm csak fogyott. 9,1 km-nél sokat ittam a vízből, izotóniás italból, ettem banánt, vizeztem a sapkám. Nem sokat segített. Már nem voltam önmagam (még az árnyéka sem), szenvedtem! 10. kilométernél csak arra figyeltem, hogy 5-6 méternél jobban ne maradjak le futótársamtól.

Ő látva küszködésemet lassított a tempón, a fordulópont a 11,5 km-nél jött el számomra, ahol is betoltunk egy gélt, sokat ittunk és egy pár másodpercet szusszantunk. A felvett energia gyorsan szétáradt a testemben, a második kör végén Anti és Zoli biztatása, mosolygós arca, a közönség szurkolása átlendített a holtpontra.

A meleg ellenére a harmadik körben elkezdtem élvezni a futást, a versenyt, a puha talajt, a látványt. Ekkor már nem görcsöltem, nem féltem a kudarctól, hogy esetleg fel kell adnom...!

Lazán, könnyedén szaporáztam a lépéseim, ugyan nem tudtam már tartani az öt perc alatti kilométereket, de kit érdekelt ez már ekkor! A cél nem volt messze, ez űzött, ez hajtott, majd következett a 18,06 km. Utoljára frissítettünk, egy rakás banánt vettem magamhoz, aztán spuri tovább! A tempót innen már én diktáltam, Imi egy jó ideig még tudta ezt a sebességet tartani, majd kezével intve jelezte, hogy menjek ahogy tudok, bírok!

Élve a lehetőséggel a 20 kilinél erősebb fordulatszámra kapcsoltam, mellém került egy pesti futólány is akivel a végén egymást húzva, majdnem egyszerre értünk be a célba! Mire kettőt fújtam, jött Imi, mosolygósan, vidáman. Ilyen még nem volt, most én vártam őt, tapsolva a célban neki!

Mire körbenéztünk Sanyikát pillantottuk meg a célegyenesben, ugyanolyan izzadtan, porosan, mint ahogyan mi is egy pár perccel ezelőtt! Mind a hárman boldogok voltunk, a száunk a fülünkig ért, örültünk a verseny végének és nem utolsó sorban egymás örömeinek!

Levezetésképpen közös fotózkozás következett, aztán átvettük a megérdemelt befutócsomagot is! A kocsinál lemostuk gyorsan az út porát, átvedlettünk és indultunk haza!

Hogy indulunk-e ismét ezen a versenyen, vagy újabb kihívást keresünk, ez még a jövő zenéje! Azt gondolom, hogy mindhárman nyugodtan hátradőlhetünk a karosszékeinkben, mert ami akkor, aznap bennünk volt, kihoztuk magunkból, szépen helyt álltunk és talán a legfontosabb: legyőztük saját gyengeségeinket!

Külön sorban szeretném megköszönni Alex munkáját, olyan jól csinálta a dolgát, olyan jól álcázta magát, hogy én megmondom őszintén egyszer sem láttam őt. "Csak" fényképezett és fotózott, észrevétlenül, csendben. De annál sikeresebben, bizonyítja ezt, az általa készített 900 fotó, amit a [BSI honlapján](#) is megnézhettek!

Legvégül az eredmények időrendi sorrendben:

Tormáné Vajda Nóra, 1:46:49

Forgács Imre, 1:47:13

Hegedűs Sándor, 1:51:21

Tormáné Vajda Nóra

Nyúzó-völgyi csata

Álmosd-Bihardiószeg, 2012. augusztus 12.

Ismét csak nagy organizátorunknak, Fekete Antinak köszönhetjük, hogy Hajdúböszörmény 3 fős bicikliscsapattal (is), valamint egy debreceni csatlakozóval képviselte magát a 2012. augusztus 12-én, immár hetedik alkalommal megszervezett, az Álmosd és Bihardiószeg között még 1604 őszén lezajlott csata emlékünnepélyén, valamint a csataimitáción.

Korán indultunk, fél 7-kor tehát a Főtérről, Tóth Lajos, Fekete Antal és én. Viszonylag csendes tempóban tekertünk, az idő meglehetősen hűvös volt. Debrecenben Szilágyi Endre csatlakozott hozzánk. A határon a határőr megjegyezte, hogy a böszörményiek már itt vannak, itt hagyták a buszt, mert itt autóbusz-átkelés (Létavértes) nincs. Vidáman beszélgettünk, még Novák Feri bácsit, a debreceni postást is emlegették.

Ennek a kis beszélgetésnek volt talán köszönhető, hogy később nem büntetett meg a határőrrel együtt szolgálatot teljesítő rendőr, ugyanis miután átkeltünk, kicsit esni kezdett az eső és a záróvonalon megfordulva fedett helyre tértünk vissza. Meg is jegyezte a rendőr, hogy ez 20 ezer forint lesz, de szerencsére nem kellett fizetni. Nem sokat vártunk, mégiscsak elindultunk, kicsit csepergett az eső.

Mivel sok időnk volt a csata kezdetéig, elhatároztuk, hogy bemegyünk Székelyhídra, megnéztük a híres pincesorot "a bor útja, a só útja" (a legrégebbi pincefelirat 1790 volt). Túlélő szenvedélyemnek is hódolhattam, az út szélén levő szilvát eszegettem, míg a többiek nézelődtek.

A főtéren magyar feliratú millenniumi obeliszket láttunk, magyar felirattal, de a régi szöveget kivakarták. Majd a 19-es, a közelmúltban felújított főúton tekertünk Bihardiószegre. Tóth Lajos, aki még nagyobb túrát nem teljesített, kiválóan jött utánunk és az út egész végéig bírta egyébként a tempót. Versenybiciklijét magam is elfogadnám.

Bihardiószegen a templomot, a Bocskai szobrot (ott fotót is készítettünk, Lajosnak kiváló masinája van, csak én nem tudom használni), majd a 400 éves emlékfutásból emlékezetes boltocskát látogattuk meg, de sajnos a keresett Pirike már nem dolgozott ott, de Ursust találtunk.

A nyúzó völgy felé tartva találkoztunk egy kedves helybeli ismerőssel, aki részt vett a 400 éves emlékfutáskor szervezett fogadásunkon. Ő vezetett minket a helyszínre. Anti itt felvette a szemüvegét, hogy meglássa a böszörményieket és sikerült is felfedeznie őket. Ismét eleredt az eső, mindannyian magunkra húztuk az esőkabátokat, igyekeztem én is biztonságos helyre pakolni a védeni valóimat. Kiváló, fűszeres slambucot és sertés (esetleg malac?) pörköltet készítettek a böszörményiek, amelyből kiadósan lakmározunk. Mivel a többiek nem hajlottak arra, hogy beöltözzenek statisztának, én ott hagytam őket, s elindultam korhű öltözetet és fegyvereket keresni.

Korábban hajdú voltam, mivel a hajdú sátonnál sokan álltak sorban, így most osztrák alkalmazású zsoldos lett belőlem. Kék-fehér egyenruhám, vassisakom, pajzsom és buzogányom volt. Sajnos a csata kezdete több, mint egy órát csúszott, mi többnyire a völgyben várakoztunk az osztrákok, zömében iskolás korúak és lányok, összesen 4 felnőtt volt velem együtt, egy helybeli cigány, és mi hárman még, az egyik berettyóújfalui. Kiderült, hogy többségük különféle unszolásoknak tett eleget, hogy az ellenség egyenruháját vegye fel (ki akar ellenségnek és vesztesnek öltözni) én pedig önként jelentkeztem. A cigány kijelentette, hogy semmiképpen sem hagyja magát legyőzni, mi többen összenéztünk, úgy tűnik majd nekünk kell akkor lefegyverezni, a csata menete nem változhat meg.

Telt az idő, végre nagyjából megkaptuk az eligazítást, majd felvonult a sereg. Felszólítottak, hogy tegyük le az esküt Bocskaira. Kicsit csodálkoztam, hogy a mi csapatunkból is többen mondják az eskü szövegét, végül elhallgattak a mieink. A csata menetrendje szerint mi Álmosd felől vonultunk szekerekkel, ágyúkkal, mintegy 6 kilométeres oszlopban, amikor csapatunkat az eredetileg velünk levő, de Bocskai által lefizetett hajdúk a dombról lerohanva megtámadták. Ezt a támadást sikerült visszaverni. A második támadást a bozótosból, a völgyből (most kukoricás) előretörő másik hajdúcsapat produkálta, ezt is visszavertük. A harmadik akciót a két különböző csapat együtt produkálta, még ez sem vezetett eredményre.

Ezután az egyik szekéren egy robbanás történt, amelyet most pirotechnikusok imitáltak és végül a negyedik támadás vezetett eredményre. A robbanás most kicsit későn történt, már megadtuk magunkat, az eredeti események szerint a robbanás zavarta meg az osztrákokat. A támadók között ősmagyar ruhában öltözöttek is feltűntek, egyik társam büszkén mondta, hogy kettőt sikerült neki földre vinnie, csakúgy hemperegtek a tarlón. Én a buzogányomat nem

használtam, vasból volt és jó nehéz, a hajdúkon nem volt sisak, ha valakit fejbe kólintottam volna, biztosan megérzi, így a pajzzsal védekeztem. Egy másik társam arra panaszkodott, hogy fokossal rávágott az ellenség az ujjára és eléggé vérzett neki. De a csata után, ha meglátja még elbeszélget vele. A cigány végül egészen könnyen adta meg magát.

A nagy robbantás tehát kicsit későn következett be. Az eseményt a dombról végig közvetítették, ebből mi a völgyben szinte semmit sem hallottunk, pedig érdekelt volna. Az első támadás után körkörös védelemre rendezkedtünk be az ágyúkkal és a szekerekkel, a hajdúk körbe-körbe lovagoltak, csaknem elsodortak minket.

A koszorúzáson már nem tudtam részt venni és a fizettség gyanánt járó gulyást sem tudtam már megenni, mert nagyon elhúzódott az idő és Anti szólt, hogy mennünk kell. Hármójuknak biztos hosszadalmas volt a várakozás, de nem mi tehattünk róla. Ekkor viszont nagy meglepetés ért minket, a lakatot, illetve általam összelakatolt biciklinek nem találtam a kulcsát. A műsorvezetőtől kért harapófogóval végül Anti vágta le a lakatot, ez maximum 15 perces csúszást okozott, nem éreztem nagy gondnak.

Hazafelé menet elég jó iramban tekertünk, azon gondolkodtam, hol hagyhattam el a kulcsot. 5 óra után indultunk el és pontosan 8 órára a főtéren voltunk, pedig Debrecen és Böszörmény között szembeszélünk is volt. Az út oda-vissza kb. 150 kilométer lehetett. Antitól való búcsúzáskor szörnyű sejtelem kezdett gyökeret verni bennem, és amikor elővettem a lakáskulcsosomómat be is igazolódott, rátekeredve ott fityegett a lakatkulcs. Első dolgom volt belépve az ajtón, hogy kidobjam a kukába.

Vastag György

Karneváli Terepfutó mini, negyed és félmaraton

Debrecen, 2012. augusztus 19.

Az utóbbi időben igencsak felpezsdült a futóélet Debrecenben. Számomra augusztus 20-a ebben az évben nem az államalapításról való megemlékezésről marad emlékezetes, hanem az ünnep köré szervezett futókarnevál eseményeiről.

Augusztus 19-én különös tömeg gyülekezett a debreceni Arborétumban, afféle futó maskarát öltve magára, és energiától telve, jó kedvvel készülve a nagy megmérettetésre. A versenyzők mini, negyed és félmaratonon mérettették meg magukat a természet lágy ölén.



A pálya viszont a gyönyörű, vadregényes erdős részek, a sztyeppékre hasonlító, tűző nap égette füves egyenesek, és a tavakon átívelő hidak mellett veszélyeket is hordozott magában, amik próbára tették a könnyed terepfutásban reménykedő vállalkozó kedvű sporttársak erejét. Néhol 15-20 cm-es laza homoktalajon száguldottunk a lejtőkön, másutt szinte elszédültünk az egymás után pár méteren belül következő éles kanyarok és visszafordítók között, és átugráltunk, vagy éppen átbújtunk a szándékosan a pályán keresztbe fektetett vastag fatörzseken. A kiálló gyökerek és fakínövészek elkerülése is külön figyelmet követelt, jómagam is erőteljesen belerúgtam 3 elvetemült akadályba, de még mindig nem jártam annyira pórul, mint az előttem utolsó körben földre eső két versenyző. A legnagyobb erőpróbát a 10-15 meredek emelkedő jelentette (ami félmaratonnál már 40-50 emelkedőt is jelenthetett), ami a legkeményebb intervallumedzéseket megszégyenítő módon tépázta meg néhány versenyző erőnlétét. Viszont akik legyőzték őket, óriási lelki fejlődésen mentek keresztül.

A következő eredmények születtek a különböző távokon:

Félmaraton:

Férfiak:

1. SZOKOLSZKY István, 01:40:32
2. PUSZTAI Árpád, 01:45:30
3. PAPP Sándor, 01:48:00

Nők:

1. BELUS Fruzsina, 02:06:29
2. KABABIK Edina, 02:21:55
3. GÁTHY Éva, 02:25:32

Negyedmaraton:

Férfiak:

1. RÁCZ Levente, 00:49:19
2. KÁROLY László, 00:49:31
3. CSÖRGI Péter, 00:49:42

Nők:

1. GULYÁS Vera, 00:52:54
2. GULYÁS Csilla, 00:58:04
3. PERECZ Patricia, 01:00:59

Minimaraton:

Férfiak:

1. Bereczki Szilárd
2. Király Roland
3. Bujdosó Áron

Nők:

1. Varga Krisztina
2. Hajdú Bettina
3. Orosz Dóra

Hajdúböszörményiek a versenyen:

- **minimaraton:** Fehér Ágnes, Hajdú Bettina, Hajdú István, Kathiné Balogh Ágnes, Varga Krisztina
- **negyedmaraton:** Bíró Sándor, Tóth Julianna, Vargáné Kathi Judit
- **félmaraton:** Hegedűs Sándor, Szabó Zsolt, Varga László

GRATULÁLOK A SZERVEZŐKNEK, AKIK KARNEVÁLI HANGULATOT VARÁZSOLTAK SZÁMUNKRA ERRE A HÉTVÉGÉRE EZEN A CSODÁLATOS HELYSZÍNESEN A DEBRECENI ARBORÉTUMBAN! ÉS GRATULÁLOK MINDEN A VERSENYEN RÉSZT VETT FUTÓTÁRSNAK, AKIK HŐSIESEN HELYT ÁLLTAK EZEN A NEM MINDENNAPI NEHÉZSÉGŰ VERSENYEN, AMIT MÉG ÉVEKIG EMLEGETNI FOGUNK. REMÉLEM JÖVŐRE UGYANITT TALÁLKOZHATUNK!

Hegedűs Sándor

V. Zagyvamenti maraton és félmaraton

Jászberény, 2012. augusztus 26.

"Tüzesen süt le a nyári nap sugára
Az ég tetejéről a juhászbojtárra.
Fölösleges dolog sütnie oly nagyon,
A juhásznak úgyis nagy melege vagyon."

Üdvözlök mindenkit sporttársak!

Alig telt el egy bő hónap az E.ON Délibáb félmaratoni táv és az ottani forráság leküzdése óta, lelkes kis csapatunk újabb kihívást keresett. Jelen esetben a Zagyvamenti maratont és félmaratont.

13 fős 'válogatottunk' gondolta úgy, hogy valamelyik távon összeméri erejét a futótársakkal a Zagyva folyó gátján, Jászberény városában és az azt körülölelő erdős részen.

Rövid egyeztetés és útvonal megbeszélés után indultunk el Gyöngyös irányába az autópályán. Könnyű reggeli elfogyasztása a Rekettyés pihenőnél, egy kis kavarodás az autópálya lehajtónál, máris a Jászságban találtuk magunkat.

Szokásos érkezés utáni procedúra, rajtszám felvétel, ismerős futások üdvözlése, taktikai megbeszélés...

Rövid bemelegítés után készül egy csapatfotó rólunk, Bíró Sanyi már csak egy "hátra arcot" hajt végre a rajt-cél kapuban és indulhatunk is. A rajtjelre várva próbálom magam mellé szólítani Vajda Nóri futótársamat, akivel fél éve készülünk együtt, minden egyes megmérettetésre.

Titkon számítok rá, hogy most is, mint egy jó pár versenyen az idén, felteszem őt a dobogó valamely fokára. Elnézve a női mezőny tagjait, tervem nem tűnik holmi egyszerű feladatnak! Eldörren a rajtpisztoly. Jászberény utcáin kígyózik a sor, majd rövid idő múlva már a Zagyva folyó gátján tanulmányozzuk a növényvilág eddig ismeretlen fajtáit.

Az első frissítési ponton amolyan 'pohár van, de víz nincs' feliratú tábla fogad minket, amit azért nem értek, mert tudom, a szervezők nem ma kezdték a futóversenyek szervezését! Nem nyafogni, futni jöttünk ide!

Jó érzés tölt el, hiszen egy csapatként rója a kilométereket a hajdúböszörményi különítmény. Hegedűs Sanyi taktikát vált, és lép meg tőlünk, kiscsikó módjára, de a hozzáállás példaértékű, az idén ő lépte át legtöbbször versenyeken a rajt-cél vonalat!

Féltávnál bomlik a mezőny, próbálunk Nórival együtt maradni, így segítve a másikat az etap végéig. 14,5 km-nél befutjuk az egyik félmaratoni váltónk női tagját, Julit, aki minden elismerést megérdemel párjával együtt ezen a napon nyújtott teljesítményéért!

Váltótársa, Alex aki szerintem még nincs túl a térsérülésén, korát meghazudtoló módon hagyja faképnél a mezőnyt és fut bomba jó időt 10,5 km-en. A továbbiakban kihasználva a lehetőséget a fényképezőgépével a nyakában teszi magát hasznossá.

Fogytán az erőnk, de jó jel számunkra, hogy sikerül Csontos Tibi mögé beférközni. Amíg az ő hátát látjuk, baj nem lehet, legtapasztaltabb maratoni futónk után szaladni 21 km-en keresztül nem szégyen, mi több nagyon is jó dolog...

Elérjük a 16 km szelvényt, egy hűvös-erdős részről kijövet szikrázó napsütés fogad minket. Most jön a java, innen kezdődik igazán a verseny. 18 km-nél a Zagyva folyó gátján trappolunk, ismét frissítünk, a helyiek biztató szavára futjuk meg a maradék 3 km-t.

A cél előtt 400 méterrel templomba igyekvő emberekkel találkozunk, akik gondolatomban szerintem nem díjaznak a hosszútávfutókat, nem engedik, hogy a kijelölt utunkon fussunk. Nem tudják elvenni a kedvünket még itt sem, időben jól állunk, egyéni csúcsom (1:39:00) felé közelítek és lépem át elsőként a csapatunkból a Szántai kertben a célvonalat.

Sporttársnőm, aki szintén csúcsidőt fut, (itt még nem tudta) boldogan és megérdemelten emeli magasba a kezét, tudván legyőztük a távot és önmagunkat!

Érem a nyakba, közlik a jó hírt a szervezők: női abszolút kategóriában Vajda Nóri dobogós, 3. helyezést ért el! Összeállunk egy fotó erejéig, Alex próbál lencsevégre kapni bennünket, de egyensúlyomat veszttem, állni nem tudok a saját lábamon, még bennem van a 21 km minden egyes mozdulata.

Hegedűs Sanyi érkezik csak percekkel lemaradva, jól éreztem szintén egyéni legjobbját futja. Félmaratoni férfiváltónk is az ünnepelek között érezheti magát, Nyéki Zoli és Pásztor Imi személyében.

Szabó Imi mit sem sejtve galoppozik - korosztályában szintén 3. helyen végez. Fekete Anti bá' jó idővel lépi át a célvonalat. Csontos Tibi kategóriájában, maratoni távon megszerezte az ezüstérmet, így ő a dobogó 2. fokára állhatott fel.

Áfra Andi szokásához híven, mosolygósan ért célba, Molnárné Gyöngyi tőle

nem sokkal lemaradva korosztályában a 4. idővel teljesítette a félmaratoni távot. Férje Molnár Tibi a 12. legjobb idővel teljesítette a gígaszi maratoni etapot.

A 13 fős bősörményi csapatunk kiváló eredményekkel, sok szép élménnyel gazdagodott ezen a forró, augusztusi napon.

Az 5. Zagyvamenti Maratonon 2012.08.26-án 68 félmaraton váltó, 146 fő egyéni félmaratonista, 42 fő maratonista állt rajthoz.

Hajdúböszörményi kis csapatunk eredményei:

Félmaraton váltóban:

Pásztor Imre és Nyéki Zoltán 1:41:24 abszolút 7. kategóriájában a 3.

Bíró Sándor és Tóth Julianna 1:52:27 abszolút 19. kategóriájában 5.

Félmaraton:

Forgács Imre 1:39:00 abszolút 28. kategóriájában a 15.

Tormáné Vajda Nóra 1:39:01 abszolút 29. nők között a 2. kategóriájában 3.

Hegedűs Sándor 1:42:32 abszolút 36. kategóriájában 19.

Szabó Imre 1:51:33 abszolút 57. kategóriájában a 3.

Fekete Antal 1:53:22 abszolút 64. kategóriájában a 4.

Áfra Andrea 2:19:24 abszolút 121. kategóriájában a 31.

Molnár Tiborné 2:31:00 abszolút 136. kategóriájában a 4.

Maraton:

Csontos Tibor 3:32:34 abszolút 9. kategóriájában 2.

Molnár Tibor 4:31:05 abszolút 32. kategóriájában a 12.

Forgács Imre

Futás Tokajba

2012. szeptember 22.

A tavasszal elmaradt Hajdúböszörmény-Tokaj váltófutás bepótolására készült az Egyesület augusztus óta. Fekete Antaltól megkaptuk az e-mailt a kitűzött időpontról, így mindenkinek volt lehetősége bejegyezni a naptárába. A héten történő eső kicsit bizonytalanná tette a programot, ráadásul a hét elején esős hétvégét jósoltak, de szerencsére már csütörtök körül lehetett látni, hogy szombaton jó idő lesz.

A péntek délutáni Mobilitás futórendezvényen még utoljára pontosítottuk, kikre is lehet számítani, hánykor indulunk, Anti a futópárokat is kijelölte és mellesleg igyekezett kicsit a Körútfutókat népszerűsíteni a pénteki körútfutás alkalmával (mintegy 40-en vettünk részt ebben az akcióban).

Korán volt az induló, 3-an, Fekete Anti, Hegedűs Sanyi és én biciklivel érkeztünk a fürdő sarkához, bizony én a kesztyűt is elhoztam, Anti is panaszkodott, hogy fázik, pedig hosszúban volt. Aztán Molnár Zoli érkezett kerékpárral, és akkor Anti elmondta, hogy borult a papírforma, kevesebben leszünk, egy ember fog futni, a többiek pedig kísérik. Bíró Sanyi jött aztán futva, teljes harci díszben (gatyára vetkőzve) és miután Anti egyik ismerősének, aki moslékot hordott, a mintegy 60 éves biciklijének a tartozékait (csengő, lámpa) megcsodáltuk (Antinak egyébként ismerős az egész város, sőt az egész világ, valamikor volt ilyen mondás is, hogy a munkásoknak nincs hazájuk, csak egyetlen közös ellenségük, a tőke), Sanyi kívánságainak eleget téve azonnal indult a menet (fázott a gatyában).

Előző nap még Anti felderítette a terepet, azt mondta, hogy biciklivel járható, kezdetben úgy is tűnt minden rendben. Én mondtam neki, hogy látom a tokaji hegyet és a környékét, de nem hitte el. Úgy Hajdúvidig párhuzamosan nem is volt nagy gond, ez után azonban a betakarítás miatt nagy gépek összevágták a talajt, borzalmasan göröngyös, sáros, vizes, latyakos volt, úgyhogy Bíró Sanyival, aki amúgy is kiválóan futott, biciklivel nem tudtuk tartani a lépést. Egyedül Anti tudott előre vergődni, hiszen ő volt a második futó, váltani kellett 1 óra után, de amint futni kezdett egyre jobban eltávolodott a szemünktől, Hajdúnánásnál már csak sejthettük, hogy merre jár.

A sorompónál mi biciklisek bevártuk egymást, megállapítottuk, hogy hazajövet mindhárom biciklire ráfér egy jó nagy csutakolás, és megindultunk Anti

nyomában, a bicikli hányta a sárt, engem Bíró Sanyi hajigált. Hajdúnánás és a felüljáró közelében értük utol Antit (én váltig azt hajtogattam, hogy Hajdúnánáson más úton tekerve, valószínűleg elé kerültünk, de szerencsére nem lett igazam), jól teljesített második futónk, itt már Hegedűs Sanyi készülődött, és el is futott Szorgalmatosig, a használcikk kereskedőig. A stafétabotot aztán Molnár Zoli vette át egészen a kompig futott, az már elindult, de olyan jó erőben és hangulatban volt, hogy csaknem felugrott a távolodó kompra, ám Anti rábeszélésének engedve varázslatos módon a kompos visszafordult és felvett minket (Antinak politikusnak kéne menni, annyira tud hatni az emberekre). A túoldalán volt egy kis affér, egy fehér kutya kirozott és erősen Molnár Zolit támadta, de a biciklivel igyekeztünk védeni, végül a harapás és válaszreakcióként a kutyábarúgás elmaradt.

Tokaj előtt következett bíró Sanyi második futása, ő egészen a célig ment, veszett iramban, bár elmondása szerint az elején nehezen ment neki a futás. Tokajhoz közeledvén társaságunk úgy döntött, hogy a hegyre most nem akar felfutni senki, de a helyi bor megköstölését erősen kívánjuk. Így egy lángos után, beültünk a parkolónál lévő borozóba és kóstolgattuk a tokajit. Jó, borozós hangulat kerekedett, de indulni kellett. Többen bort is vettek hazafelé, Antinak a 3 literest kínálták, de csak 2 liter lett belőle.

Felvettem, hogy hazafelé menjünk a Tisza parton a töltés tetején, a társaság elfogadta. A Tisza parton aszfalt, illetve kavicsos út volt végig, Tiszatardos előtt a töltés már kisebb volt, illetve elmosódott, itt homokos részek is voltak. A töltésről szép kilátás nyílt a tájra, a holt ágakra, a tavakra, óriási famatuzsálemeket láttunk, Bíró Sanyi és Molnár Zoli fényképezgetett is. A képek a Time, a Playboy, a Mr. Muscle és a Futottak Még magazinok számára készültek, tele akcióval. A kompig Hegedűs Sanyi teljesítette a távot, ez volt második futása. A komp után Anti következett, Tiszavasváribába érkezve eszembe jutott, hogy mi lehet a célja ennek a futásnak? Talán a Világbéke? Mondtam Antinak, hogy mi lenne, ha azt kiabálnánk, hogy a cigány-magyar barátságért fut, vagy ő a roma-magyar baráti társaság elnöke, de Anti azt mondta, hogy ne erőltessem, nem akarja megveretni magát, így is figyeltek már ránk (valóban néhányan meresztgették ránk a szemüket, azok után, amit hallottak). Aztán megnéztük a Trianoni emlékművet, Anti pedig egész a vasútállomásig futott.

Eredetileg egyébként Szorgalmatosnál akartunk felszállni, többen kívántuk is a sört, de Anti eléggé határozott volt, megyünk (illetve fut) tovább.

Itt megvettük a jegyeket és a sörözőben vártuk a vonatot. Annyira elbeszélgettük az időt, hogy a végén majdnem lekéstük a szerelvényt, a bicikliket éppen csak felhajgáltuk rá. Az úton kicsit Fekete Anti és Bíró Sanyi is szunyókált, én keltettem őket, hogy már Böszörményben vagyunk. Még egységesen kimentünk a főtérrre, de Molnár Zolin kívül egyikünk sem akart már a felvonulásban részt venni, így négyen hazafelé vettük az irányt.

Az események krónikásaként végül megjegyzem: mind a négy futó kiváló teljesítményt nyújtott, hogy fejenként mennyit tettek meg, azt nem tudom, de én 80 km-t tekertem (ők 20km körül fejenként, ki többet, ki kevesebbet).

Vastag György

27. Spar Budapest Nemzetközi Maraton

2012. október 7.

2012 október 7-én került megrendezésre Magyarország eddigi legnagyobb szabadidősport rendezvénye 19.200 résztvevővel. Hajdúböszörményből is sokan vettünk részt eme nemes megmérettetésen, ahova az előzetes tervek meghiúsulása miatt személyautóval érkeztünk. Molnár Tibi kiválóan vezetett, időben érkeztünk meg a versenyközpontoz. A rajtszám átvétel után külön váltak újtjaink, Bíró Sanyival és Tóth Julival kerestem meg a metró megállót, majd átvettük a fotózáshoz szükséges kölcsönbringát, és irány a Petőfi csarnok.



Az öltözési lehetőség kulturáltra sikeredett, viszont a sorban állás miatt többen lemaradhattak a rajtról. Metróval közelítettem meg a 30 km-es táv rajtját, amit kisebb útbaigazítás után sikerült megtalálnom. A mobil wc előtti sorban állás miatt kicsit a tervtől eltérően, később sikerült elrajtolnom. Becsatlakoztam a 12 km-t már teljesített maratonista fergetegbe.

A rakpartokon rácsodálkozhattunk a Duna folyó természeti, és Budapest építészeti csodáira. Az útvonalon végig szurkolók álltak, ki több, ki kevesebb biztatással támogatta a futókat. Külön élmény volt a Bátor táboros szurkolói csapatok által csapott hangzavar, és az ötletesen pár kilométerenként elosztott zenekarok ütemes ritmusai.





Az időjárás épp megfelelő volt, a szokásos szél elmaradt, és az előzetesen előre jelzett eső is a felhőkben maradt. A majdnem sík pálya csak nyomokban tervezett emelkedőket, a hidaknál és a Nyugatinál emelkedhetett meg a pulzusunk. A verseny folyamán végig a 4órás maratoni lufijával futottam versenyt, amit végül sikerült magam mögé utasítanom. Erőnlétem a mai napon erre a távra volt elegendő, de jövőre ha minden jól megy bevállalom a 42 km-es távot, amit hiba lenne először nem egy ilyen csodálatos rendezvényen megfutni. Ebben az utolsó 100 méteren szerzett pozitív élmények erősítettek meg leginkább.

Minimaraton (7 km) 2301 ember állt rajthoz:

- 26. Bíró Sándor 27:29
- 62. Bujdosó Béla 30:17
- 439. Tóth Julianna 41:35

30 km-es távon 730 fő indult:

- 183. Hegedűs Sándor (férfiak között) 2:48:38

Maraton távon (42 km) 3569 fő indult:

- 443.(férfiak között) Szabó Zsolt 03:27:35
- 1053. (férfiak között) Katonka Pál 03:51:43
- 2078. (férfiak között) Molnár Tibor 04:28:05
- 586 (nők között) Tóth Adrienn 04:56:40

Staféta váltó 1004 Stéfa váltó közül

- 171. lettek kategóriájukban Big Team Körútfutók SE:
Poczetnyik Csaba, Ó Szabó Sándor dr. , Oláh Tibor 04:01:55

Az eredmények összefoglalását köszönöm szépen Tóth Juliannának!

Hegedűs Sándor

Halloween Futás

Debrecen, 2012. október 28.

A Debreceni Kilométerek soron következő versenye a Halloween tiszteletére rendezett 9 kilométeres megmérettetés volt. Kevesen éreztek erőt Hajdúböszörményből a rosszra fordult időjárás és a közlgő Oxigén maraton miatt ahhoz, hogy részt vegyenek a 9 km-es versenyen.

Az időjárás szerencsére a körülményekhez képest kegyeibe fogadta a futókat, elállt az eső, csendesedett a szél, száraz pályára alkalmas cipővel készülődhattünk a rajtzónában. Busszal érkeztem a rendezvény helyszínére, a rajtszám átvétel után pedig jót beszélgettünk a debreceni futótársakkal. Megcsodáltuk a jelmezes futók armadáját, és az ötletesen kifaragott töklámpásokat. Néhány perccel a rajt előtt adtam be a hátizsákot és a kabátot a ruhatárba, és élénk ugrálásba kezdtem, nehogy megfázzak. A közös bemelegítés után beálltunk a rajthoz.

Az első harmadba sikerült elhelyezkednem, bármilyen 45 percen belüli idővel elégedett lettem volna. Az útvonal ugyanott vezetett, mint az éjszakai futás során, az extrát ismét a Nagyerdei körút jelentette.



felénk

Most volt nálam egy kerékpáros lámpa, így sikerült őket jobb belátásra bírni.

A mécses sort megspékelték a torták tetejére manapság helyezett csillagszóróhoz hasonló gyertyákkal, így még jobban hasonlított egy kivilágított kifutópályához (szó szerint).

A szervezők próbálták a frászt hozni szegény futókra, nagyon jópofa volt, amikor kísértetruhában vagy élőhalott zombiként, vámpírként rohantak kiabálva.

Az útvonal biztosítása teljesen rendben volt, 7 km környékén nem jelentkezett a holtpon. Köszönöm annak a futónak, aki mellett megtehettem egy jó kilométert. A végén pedig jött ismét, ami a csövön kifért, és sikerült bevinni az időeredményt kevéssel 40 perc alá (39:45 körül). Célkitűzés elérve, Halloween érem a nyakban, megkaptuk a beígért kosárlabdát. Gyors átöltözés száraz ruhába, meleg tea, nápolyi és irány a busz.

Jó indítása volt ez a verseny a téli futószezonnak, és jó főpróbája az Oxigén maratonnak, ahol 21,1 km lesz a számomra kitűzött adag.

Hegedűs Sándor



AZ ELSŐ! (Csak így egyszerűen)

Oxigén Nagyerdei Maraton, Debrecen, 2012. november 3.

Előzmények

Mindig lenyűgözve néztem a tévében az élő maratoni közvetítéseket, amelyeket különböző versenyekről tudósítottak. Csodáltam azokat a nőket és férfiakat, akik sikeresen lefutották a hosszú távot. Minden tisztelem és elismerésem az övéké, függetlenül attól, hogy ki milyen idő alatt teljesítette a 42195 métert. Hatalmas sportteljesítménynek értékeltem már akkor! Én is mindenáron át akartam élni ezt az élményt, meg akartam tapasztalni ezt az érzést! Kíváncsi voltam, hogy a célban, a célba érkezés pillanatában, milyen gondolatok járnak majd a fejemben! Nagyon vonzott az ismeretlen! Vajon én, hogyan fogok majd befutni? Sírva a fájdalomtól? Elcsigázottan a fáradságtól? Esetleg az öröm könnyeitől küszködve, a boldogság minden érzésével együtt? Vagy talán annyira nehéz lesz, hogy majd nem fogom tudni teljesíteni? Mag akartam tudni, hogy "én" mire leszek képes!

2011. óta érlelődött bennem ez a gondolat és egyre fokozódott az elhatározás, hogy meg kell csinálnom a MARATONT! Úgy mertem nagyot álmodni, hogy csak másfél éves futómúlttal rendelkeztem. 2011. április 9-én futottam az első félmaratonomat, ugyanitt a Nagyerdőn, a kedvenc terepemen, pályámon. 2012. november 3-án ugyanitt már maratonra készültem.

Úgy gondoltam, hogy több 50 km-es teljesítménytúrán átesett, 3-szoros Mátrabérc teljesítőként, ezen a hosszú futáson is meg tudom majd állni a helyemet. Elhittem magammal, hogy semmi sem lehetetlen, csak akarnom kell! Céljaim érdekében át kellett szerveznem az életem, a családom életét is, úgy, hogy senki ne szenvedjen csorbát. Nagyon szépen köszönöm a gyermekeim és a férjem türelmét, mert mindenben támogattak és mellettem álltak. Meg kell jegyeznem, hogy Fekete Antal és Forgács Imre futótársaim többször le akartak beszélni a dologról, de én hajthatatlan maradtam. Pozitív példaként ott álltak lelki szemeim előtt a nagy példaképek, Csontos Tibor 39-szeres, Fekete Antal 33-szoros és Nagy Enikő 2-szeres teljesítései.

A felkészülés első fázisában még nem is sejtettem, hogy hogyan fog a szervezetem egyáltalán reagálni a terhelésre, a több 30 km fölötti futásokra. Magam megnyugtatóra is, teljes vérvépet, EKG-t csináltattam, és szerencsére mindent rendben találtak.

Kezdőként csak egyet tudtam akkor, hogy én ezt nagyon akarom, és mindent meg fogok tenni a siker és a cél érdekében. Nem érdekelt az idő, hogy mennyi alatt sikerül majd abszolválnom a távot, sem az ellenfelek. Mert még most is úgy gondolom, hogy az ELSŐ-nél nem az az érdekes, hogy mennyi idő alatt, illetve hányadikként érsz célba, hanem az, hogy MEGCSINÁLOD! Ez motivált, ez hajtott minden nap előre!

Felkészülés

A Rotary félmaraton, a Kékes Csúcsfutás, a Hortobágy félmaraton, a Zagyvamenti félmaraton lefutása jó alapot, kellő edzettséget adott a maratoni felkészüléshez.

Mindezeket a versenyeket és a felkészülést is Forgács Imre futótársammal közösen végeztük, kb. 1500 km-t futottunk együtt!

Ezek a megmérettetések feltétlenül kellettek ahhoz, hogy kellő állóképességgel rendelkezsem, és meg tudjak felelni a rám váró, kemény fizikai feltételeknek is. A tényleges felkészülés szeptemberben vette kezdetét, majd folytatódott október hónapban is. Teljes gőzzel, néha erőn felüli futásokkal folyt a munka, hetente 4-szer. A hosszú futások hétvégére estek, szépen, lassan, a fokozatosság elvét figyelembe véve toltuk ki Imivel a kilométereket vagy a bodai erdőben vagy a debreceni Nagyerdőn. Így a 21 km-ből 26,5 km lett majd 31,5 km és 35 km. Ettől hosszabbat nem futottunk.

A hétközi futásokat mindig az időjárás és az aznapi "egészségügyi állapot" függvényében határoztuk meg. A felkészülésnél az első maratonistáknak szóló 4 órás edzéstervet használtuk magunkra szabva, alakítva.

Az utolsó héten már csak két átmozgató edzést tartottunk, szinte "kiéheztettük" szervezetünket a nagy napra, november 3-ra. Az utolsó héten, sok pihenéssel próbáltam erőt gyűjteni, regenerálódni, a fejembe "rendet rakni", az összes idegszálamat a feladatra összpontosítani.

A leírtak alapján tudatosan ettem, az étkezési tanításokat betartva plusz energiaforrásokhoz, vitaminokhoz, nyomelemekhez juttattam a szervezetemet. Aztán csütörtökön és pénteken jött a stressz, a "parázás", felötlött bennem a "mi lesz, ha nem bírom?" lehetősége, érzése. Ez egyre jobban eluralkodott rajtam. Barátaim, gyerekeim, párom, ismerőseim megpróbálták lelket önteni belém, biztattak, segítettek, ki-ki a maga módján. Alig vártam már a szombat 11 óráat,

hogy végre elinduljon a "banzáj", a verseny, eldördüljön a rajtpisztoly, elhangozzon a kürt éles, erős hangja.

A

verseny

A versenyre nagy szurkoló táborral érkeztem. Szüleim, testvérem, sógornóm, Lilla lányom, Berci fiam és Albert férjem kísérték el. A taktika időben 1:50-es félmaratonot tervezett, a fennmaradó 21,1 km-t pedig maximum 2:10-ben határoztuk meg. Arra törekedtünk Imivel, hogy a legelején (az első 21 km-t) ne fussuk el, erőnkből a végére is hagyjunk még. A nagyerdei futópálya 5306 méter hosszú, ebből kellett 8 kört lefutni. Körönként 28-29 perccel számoltam átlagban. Az első négy körnél 1:49-nél jártunk, közben beszélgettünk Hegedűs Sanyival, Csontos Tibivel megvitattuk a kölyökatléтика program lehetőségeit, jelentőségeit. Hogy folytassam gondolataimat, az első 21 km-t könnyedén, minden erőlködés nélkül teljesítettem. Azt hallottam a tapasztalt, "öreg rókáktól", hogy az igazi nehézség, küzdelem majd 35 km környékén fog jelentkezni. Illetve beszéltek 38-39 km-nél jelentkező falról, amit sokan nagyon nehezen tudnak lebontani. Nálam az 5. körnél már jelentkezett egy kisebb fáradtság, de ezt kellő időben pótoltam (energiabombával és itallal sikerült leküzdeni). Sok plusz energiát adott ezen kívül szurkolótáborunk biztatásai, bekiabálásai, tapsai és a "Hajrá, ügyesek vagytok!" felkiáltások!

Cseke Pistáék erre az alkalomra egy újítással álltak elő, nagyon egyszerű, de annál nagyszerűbb, fából készült kilométert jelző táblákat tettek ki. Így a 10, 20, 30, 40 km-es feliratok szépen, sorban szegélyezték a kitaposott, jól ismert ösvényt. Az járt a fejemben ezekre pillantva, hogy nemsoká én is elérem majd a 10-est, 20-ast, 30-ast, majd a 40-es kiírást is és egyre közelebb kerülök a célhoz. Ez húzott, ez hajtott előre, és az a tény, hogy éreztem van még tartalékom, van még kellő erőm. Tudtam, hogy nem esett szét a mozgásom a kilométerek előre haladtával, egyáltalán nem görcsöltem, nem fájt semmim.

Imi elmondása szerint, az igazi harc, küzdelem majd a 7. körben vár ránk, amit túl kell "élni", egyszerűen meg kell "csak" futni! A 8., az utolsó, az örömfutás lesz!

A 7. kör kezdetén tudatosan pozitív gondolatokkal kezdtem foglalkozni, szándékosan szép és jó dolgokra figyeltem, összpontosítottam. Éreztem, hogy fejben is jól vagyok még, nem hullottam darabjaimra és a cél is egyre közeledett - ha még egyre lassabban is - átvészeltam az utolsó előtti kört. A falat, amelynek ott kellett volna valahol magasodnia - sehol nem láttam! Ekkor

3:17-nél jártunk, a kijelző piros lámpafényei jól bevésődtek az agyamba. Az a viszonylagos "jó idő" új energia tartalékokat mozgató meg bennem. Innen már csak nem lehet úgy elrontani, hogy ne lehessen teljesíteni az utolsó 5306 métert? 43 perc állt rendelkezésre a 4 órából. Akkor már tudtam, hogy meg lesz! Az utolsó etapon megköszöntük a kerepelős szurkoló biztatását, megdicsértem Geszler Csilla (szintén maratont futó) versenytársnőmet az internetre feltöltött, kiváló egészségkímélő receptjeit, majd felkaptattunk a dombra, az utolsó emelkedőre!

A lejtmenet nem volt túl pörgős, de a térdek, a lábak jól bírták a strapát. A cél előtti 10 méternél előkerült Fekete Anti kabátja alól a körútfutós zászló, amelyet megemelve, lengetve és azt hiszem még talán mosolyogva is átléptem a célvonalon!

Ez a gesztus olyan emóciókat mozgató meg bennem, amelyre további életutam során is emlékezni fogok! Imivel egyet pacsiztunk, majd kisfiam nyakába hullottam. Aztán sorba gratuláltak a családtagok, barátok, futótársak, ismerősök.

A pulzus hirtelen visszaesése miatt egy "enyhe" rosszul létet tapasztaltam magamon, de a meleg tea, a csoki, a banán és a szendvics elfogyasztása után, minden a helyére került.

Előttem csak Pribéli Ildikó (többszörös maratoni) ért célba 3:44.40-es idővel, az én időm 3:49.26 lett. A harmadik helyen Pásztiné Gere Erzsébet 4:18.39-el, a negyedik helyen végzett Geszler Csilla 4:4:29.30-al, az ötödik pedig Komódi Erzsébet lett 4:49.41-el.

A célban végül sírni nem tudtam, de nagyon-nagyon boldog voltam! Az összes addig felgyülemlett feszültség egyszerre feloldódott és egy egészséges büszkeség töltött el! Megcsináltam az ELSŐT, a felejthetlent, a "leg"-et, az utánózatlan!

Köszönetet szeretnék mondani Forgács Imre futótársamnak, hogy több hónapon keresztül elviselt, edzett, gyakorlott tanácsokat osztott meg velem, segített a felkészülésben! Ezt egyedül nem tudtam volna megcsinálni!

Vajda Nóra

Mikulás Futás

Balmazújváros, 2012. december 1.

Ahogy teltek-múltak a napok, az órák és a percek, egyre inkább látszott, hogy Anti már nem fog telefonálni, pedig mindent be szokott vetni, így az utolsó előtti pillanatban felhívtam: lesz akkor Mikulás futás? Nem jön, mondta, de Drén Gabiékhoz csatlakozhatom, fel is hívtam Gabit, és a fatelep előtt beszéltük meg, hogy találkozunk. Le is parkoltam nyugodtan, majd jöttek mások is, amikor Gabi megérkezett és azt kérdezte, nem vettük észre, hogy megállni tilos tábla van?

Nem. Elindult a menet, a Száguldás Istene (Drén Gábor) vezetett minket. Időben odaértünk, sok ismerős arcot láttam, a szoboszlóiak, és mi böszörményiek is sokan voltunk, a nevezés kicsit elhúzódott, így az én távom, a minimaraton (14 kilométer) is később kezdődött.

A rajt előtt éreztem az izgatottságot mindenkin. Nagyon fáztam, többekkel együtt, mintegy 40-en vághattunk neki a távnak, a végéről indultam. Át a Keletin, el a körforgalomig, majd vissza a városba. Féltem, hogy megint fájni fog az Achilles-inam, de azzal nem volt gond. Még a város szélén egy kedves járókelő megszólított, hogy fogom bírni? Nem adom fel, válaszoltam.

Erősnek éreztem a mezőnyt, egyre jobban szétszakadtunk, ahogy közeledtem a fordulóhoz, az ismerősök már szembe futottak. Láttam többek között Gém Janót (hátról nyomnak, mondtam neki) Kígyós Sanyit (ereszd el a kutyát Sanyi), Hegedűs Sanyit (lassú vagy Sanyi) stb, a fordulónál láttam, hogy mögöttem nem sokan vannak. Egy futótárs megkérdezte, hogy mik azok a madarak a szántón, szerintem varjak, néztem félre, mire visszafordultam, már ott is hagyott (ez volt a csel).

Kicsit próbáltam erősíteni, de túl sok eredménye nem volt. Se előttem közvetlenül nem volt senki, se mögöttem. Beérkezvén a városba, attól tartottam, hogy nem jó útvonalon megyek, de végül is célba értem, a Száguldás Istene gratulált, a Mikulástól kaptam egy szem szaloncukrot, Kocsár Laci kérdezte, hogy sokan vannak-e még mögöttem, körülbelül öten-hatan, mondtam, s rövid távot után kocsiba vágtam magam és hazahajtottam.

Vastag György