

A Böszörményi Körútfutók 2013 -as versenyeredményei

Téli Mátra teljesítménytúra

A Mátra havas csúcsain

I Yours Truly

Mátרהegye, 2013 március 9.

II Yours Truly Debrecen, 2013. 02.24

III. Rotary futófesztivál Vajda Nóra

III. Rotary futófesztivál Hegedűs Sándor

III. Rotary maraton Molnár Tibor

Oxigén Kupa 2012-2013- as szezon egyesületünk tagjainak szemével

30.Bécs Maraton és félmaraton

28. Vivicittá városvédő futás Budapest

Erdélyi kirándulás első nap 2013 április 20 (Királyhágó, Havasrekettye, Kolozsvár)

Erdélyi kirándulás második nap délelőtt, 2013 április 21 (III. Nemzetközi Kolozsvár maraton és félmaraton)

Erdélyi kirándulás második nap délután, harmadik nap 2013 április 21-22 (Tordai sóbánya, Torockószentgyörgyi vár, Székely kő, Tordai Hasadék)

III. Nem Oda Boda 2013. április 28

Szekszárd, Borvidék félmaraton plusz (4.0)

Decathlon családi futás (2013 május 11)

Keszthelyi Kilométerek (2013. május 18-19)

Ultrabalaton (Balatonaliga, 2013. 06.01-02)

Kinizsi százaz

21.Bükk Hegyi Maraton Kisgyörgy Ádám emlékverseny

XVI. Kékes csúcsfutás Egy pancser Futó története

Éjszakai Futás Debrecen

Tokaji Kirándulás (2013 06. 29)

Biciklivel a Fekete tengerig és vissza 15 nap-2321 km

31. Balaton átúszás (2013. július 20.)

Nyúzó völgyi csata 2013 augusztus 11.

2. DKM Futókarnevál (2013. augusztus 19)

VI. Zagyvamenti maraton 2013.08.25, Jászberény

90. Kosice Peace Marathon (október 06.)

DKM 24 Órás Futás (szeptember 21-22)

Az első fél, avagy 21,1 km Oxigén nagyaerdei maraton

XVI. Hajdúfutás (2013 november 2)

Téli Mátra teljesítménytúra

2013. január 26.

Ezúttal a Tekergőkkel együtt vettünk részt Fekete Antival a Téli Mátra teljesítménytúrán. Kicsit később indultunk a kelleténél és odaérve már nagyon sok autó állt, alig tudtunk leparkolni. Antinak fáj a lába, így a rövidebb, 25,4 kilométeres távon indultunk el, pontosan 7 óra 56 perckor. Magamra vállaltam a térképolvasást út közben, Anti a nyomolvasásban volt jobb, és sok embert felismert hátulról, vagy oldalnézetből is. Igen könnyű tempót választottunk, látszott, hogy Anti kímélni akarja a lábát. Ezúttal még a tető megmászása sem okozott nagy gondot nekünk, valószínűleg azért is, mert nem volt szél és viszonylag kevés a hó.

Az egyik frissítőállomáson a kulacsomba forró teát öntöttek, rá akartam pattintani a kupakot, de a szopókát nyitva felejtettem, Antit így sikerült forró teával vállon spriccelnem vattakabátja azonnal felszívta, de nem bántódott nagyon.

Nem tudom, hogy mindenki látta-e, én igen, hogy a Kékestető előtt vaddisznók rohantak a havon, jó lett volna lefényképezni őket, de én fényképezőt nem szoktam magammal hordani, Anti még úgy sem.

Nehézséget csupán lefelé a jegesedés okozott, mindketten hatalmasat repültünk gerincre, hátra lábunk és kezünk a levegőben lógott (Anti kétszer is, a másodiknál nagyon szenvedett).

Az utolsó ellenőrző állomás előtt meg akartam húzni a kulacsot a teával, de nyitva a táskát látom, hogy a kupak is nyitva, kifolyt az egész a táskába, úsztak benne az almák és ezért ragadt a lábam előtte nagyon.

Antitól kaptam egy kis vizet, míg ő zavarosnak tűnő bort iszogatót, de úgy láttam nem ízlik neki túlságosan. Mielőtt beértünk én megkívántam egy kis forralt bort, Anti a palacsintára áhítozott, tudtuk, hogy időben vagyunk, úgyhogy mielőtt beértünk, megálltunk egy vendéglátóegységben. Láttuk, amint Drén Gabi szaporázza, biztos megint csúcsot fog dönteni, gondoltuk, én az üres pohárral, Anti a palacsintával integetett neki, de nem lehetett letéríteni útjáról.

Hogy pontosan mennyi idő alatt értünk be, nem tudom, kaptunk oklevelet és jelvényt, tehát szintidőn belül teljesítettünk. Még egy túristamagazint is osztogattak.

Bejövet után volt lehetőségünk átöltözni, kicsit rendbe szedni magunk, a szoboszlóakkal is találkoztunk, szívélyesen üdvözöltek (Gém Janó: rohadjon meg az összes befőttöd!, mondtam neki, nekem nincs egy sem), én is hasonlóan válaszoltam nekik (Ne sírasson Édesanyád!). Közkívánságra elénekeltam a Kállai Kettőst nekik (nem sikerült valami jól).

Meg kell jegyeznem, hogy Anti odafelé is egy kicsit és visszafelé szinte teljesen aludt, csak akkor kelt fel, amikor kis pálinkát iszogattunk Virág Józsi és barátja jóvoltából. Én emlékeztem rá, hogy este Körútfutók gyűlés a Futkosóban Forgács Iminél, Anti nem akart jönni, én viszont kiszálltam, ettem egy kis disznósajtot, s vártam a többieket, de Forgács Imin kívül (aki amúgy is ott volt hivatalból) és mostanában futópólókban utazik, nem jött senki. Így megittam egy sört és hazabaktattam vizes-táskás cuccaimmal. Anti akkorra már biztosan javában aludt.

Vastag György

A Mátra havas csúcsain

Téli Mátra teljesítménytúra, Mátrafüred 2013. január 26.

A Téli Mátra teljesítménytúrát minden évben, január utolsó szombatjára hirdetik meg. Ez az idén sem volt másképp, immár 18. alkalommal került megrendezésre. Január 26-án népes "sereg", 2724 túrázó érkezett az ország minden pontjáról a Mátra Szakképző Iskola aulájába. Erre a megmérettetésre én is hetek óta készülök. Itthon a túra hetében egyeztetések sora, ki-kivel megy?, ki- melyik távot választja a "Hajdúsági hegyezők" közül? Lehetőség van S (19 km), M (25,4 km), L (34,1 km) és a XL (40,5 km) -es táv választására. Ezek nemcsak kilométerben, de nehézségben, szintemelkedésben is különböznek egymástól. Nagy dilemma előtt állok!

Az eredeti elképzelés az XL-en való indulás volt. Aztán jött a debreceni Yours Truly adta lehetőség, amelyet a túra másnapjára a DKSE írt ki és ezen a 25 km-es futáson is indulni szerettem volna. De melyik ujjamat harapjam? Mindkettőt nagyon szeretném! A természetjárás a lelket, a futás a testet tölti fel energiával. A 40,5 kilométer lényegesen hosszabb menetideje, az 1599 méteres szint, megtorpanó, gondolkodtatóba ejt. A meteorológia -6 és -10 fokról, a hójelentés 30-40 centis hóról tudósít. Azt tudom, hogy mindkét nap nem tudok olyan teljesítmény nyújtani, amivel elégedett lennék. Döntenem kell, okososan, gyorsan! Csütörtökön felkerül az íre a pont. A táv, amelyen Alberttel indulunk az L lesz. A tudatom elkönnyveli az elhatározásomat.

A Túra napja

Hajnal 3:30 perc, csörög a vekker. 3 túrazsák felkészítése a feladat kellő élelemmel, innivalóval, plusz energiával. A megfelelő téli öltözet megtalálása sem egyszerű, még több éves múlttal sem. Az Itinerben ez áll: "Az erőnléthez, a távhoz, a szintidőhöz, a terephez és az időjáráshoz igazodó távválasztás a teljesítménytúra fontos része, s ez a nevezők feladata ugyanúgy, mint a jelzett turistautakon való tájékozódás és a természeti viszonyokhoz való folyamatos alkalmazkodás"! Hogyan öltözzünk fel úgy, hogy az emelkedőkön izzadni fogunk, míg a lankás, lejtős részeken a fázás tüneteit érzékeljük. Kötelező téli felszerelés a túrabot, a kamásli, a bakancs, sapka, eső vagy szélkabát (esőre, hóra mindig lehet

számítani), illetve a zsákba elhelyezett plusz réteg, a hidegebb, zordabb időjárás elviselésére.

4:50-kor rajtolunk Hajdúböszörményből, az autópályán közelítjük meg Mátrafüredet. Pisti és Zsuzsa az S-en, Berci az M-en, míg mi az L-en indulunk. Az odaúton a feszültséget egy kis csevegéssel, evéssel, ivással oldjuk, majd egy kis okoskodás, mit, hogyan kellene csinálni! 6:30-kor megérkezünk az iskola parkolójába, ahol forgalomirányítók és sok-sok kocsni vár már ránk. Aztán újabb kérdés, újabb hezitálás! De ki fog Bercivel menni a 25-ösre? Jönnek-e Böszörményből ismerős túratársak, akik a szárnyaik alá kaphatnák a fiam? Mégis, kire bízhatom a "gyereket"? Ő már a röviden indulni nem akar, a 34-re meg, én nem engedem. Nagy elvárásai önmagával szemben nincsenek, csak a lehető legrövidebb idő alatt szeretné a távot megcsinálni! (Ezt kitől örökölte?, azt nem tudom) A Pisztrángos-tó, Gabi halála, Sötét lápa-nyereg, Kékestető, számára mind-mind ismerős fogalmak.

10-15 perccel 7 előtt szép számmal összegyűlünk már, befut a böszörményi különítmény egy része is. Kelemen Tibi, Erdős Imi, Lévai Évi, Molnár Zoli, Juhász Pisti, majd Bárdos Miki és Tündi. Ők a keménymag, XL-re neveztek. Üdvözlés, néhány szó váltása, érdeklődés. Aztán jön Tibitől a fontos információ, amelyre oly nagyon vártam! Ábrók Anita a barátnőjével és az ő apukájával az M-en indulnak. A tömegben Anita becserkészése, megtalálása nem egyszerű feladat. Kérésemre azonnal igen mond! A "gyerek" a tapasztalt és kiváló túratársnőre bízva, juhé! Végre megoldódott ez a nem kis probléma is.

A Hegyezők már 8 perce elmentek, nem lehetett tovább itt tartani őket. Miattam most a szokásos csoportkép nem készült el a rajtban. Már csak abban bízom, hátha valahol útközben sikerül beérni őket. Alberttel mi is elindulunk a Zöld+ jelzésen, lassú emelkedő, vasúti sín keresztezése, irány Lajosháza. Ez amolyan bemelegítő szakasz, hossza 6,4 km. A Cserkő-bánya északi pereme csodálatos kilátással, félelmetes mélységével vonzza a tekintetet. Egyenletes gyaloglótempóval egy óra tíz perc alatt megérkezünk az ellenőrző állomásra. Pecsét, forró tea (pénzért), Wc használat (újabb 100 forintért). Szó nélkül fizetünk, mit is csinálhatnánk mást, ha szólít a szükség.

Itt válik el egymástól a két hosszabb és a két rövidebb útvonal egymástól. Az L és az XL Mátraszentimrére vezeti fel a túrázókat. Üstök-fő-oldal, Komlós-

nyereg, majd az országút keresztezése. Azaz jön a fekete leves! Parázs 30 centiméteres hó, a legnagyobb szintemelkedés /506 m/ ezen a 8 kilométeres szakaszon.

A hegyen beállt, autópálya hosszúságú sor, dugó. Ha gyorsabb vagy és vakmerő, kilépsz a nyomból a szűz hóba és bepróbálkozol az előzéssel. Csak közben folyamatosan felfelé haladsz, a végére már a füleden is veszed a levegőt. Erős izzadás, szomjúságérzet, pulzusszám az egekben. Aztán újabb fejlemény, utolérjük a mieinket. Végre!

A "vízdíjas" szóra Kelemen Tibi fordul vissza a sorból, arcán mosoly! Úgy örülünk a találkozásnak, mintha több éve nem láttuk volna egymást! Innen aztán a szánk Mátraszentimréig be nem áll. Közös frissítés (egy-két korty a hazaiból), szerelékigazítás, közös csoportkép, amelyről Tibi ismét hiányzik. Álló idő 15perc. Alsó végtagok földbe gyökerezve, izomzat lemeredve, a felsőtest a didergés tüneteit mutatja. Tovább kell haladni! Túrabot kézbe, mély levegővétel és go!

Piros-jelzést követve a Darázshegyre kapaszkodunk fel, majd a Pizskéstetői csillagvizsgáló következik. Ezen a szakaszon ér bennünket utol Molnár Robi és futótársa, úgy mennek el mellettünk, mint a franciák gyorsvonata (TGV) a sínpályán. Huss, és mire feleszmélsz sehol sincsenek. Hát igen! Hatalmas különbségek adódnak a "csak" túrázó és a távot végigfutók között. De mi most túrázni jöttünk, futni majd holnap, bíztatom magam. Itt már négyen haladunk, Imi, Évi, Albert és én. Tibiék hosszabb ideig ácsorogtak, de szorosan a nyomunkban haladnak.

Útközben lehetőség adódik kollégámmal az iskolai rendszerünk átszervezésével kapcsolatos újabb fejlemények megbeszélésére is. Nemsokára Galyatetőn találjuk magunkat. Itt 20 percet állunk. Forralt bort fogyasztunk (cirka 500ft) és egy kicsit megmelegedünk a Kilátó Vendégházban. Az idő 11:50 perc, a megtett táv 18,8 kilométer. Fejben felkészülünk az újabb "nemszeretem" részre. Igen, igen! Jön a Csór-hegy! Akkor lássam, amikor a hátam közepét! Bár csak az oldalán kell végig slattyogni, de erősen emelkedik, több helyen fákat, gyökereket kell kerülgetni. Túléljük.

Ezután lassan, de annál biztosabban közeleg a Vörösmarty turistaház, itt már Albert diktálja a tempót, alig tudjuk beérni. Fincsi tea, 5-10 perces szusszanás és mi elindulunk Mátraháza irányába. Évivel, Imivel itt forró ölelés, zsebkendők

itatása,

integetés.

Az erősebbek, az elszántabbak továbbhaladnak a Kékesig, a "lekvárok", a cél felé veszik útjukat. Mátraháza 28 kilométernél van. Túra közben többszöri visszatérő gondolat, vajon Berci hogy halad? Evett, ivott rendesen? Jól bírja Anitával a kiképzést? Nem történt semmi baja? A telefon nem csörög, tehát minden rendben - nyugtatom magam.

A célban tudom meg, mind Berci, mind Pistiék szép idővel érkeztek be, nagy a sikerélmény, a boldogság! Ez nagyon fontos építőeleme a túrázásnak. Fontos része a látvány, a kikapcsolódás, de ha le tudod küzdeni az akadályokat, a nehézségeket az még nagyobb örömet jelent. Mátraházától a P+ haladunk lefele, itt gyakran jeges, csúszós a talaj. Háromszor kell leküzdeni zsinór segítségével a síkos részeket, kétszer, hogy ne álljunk hiába a bokáig-térdig érő, tajtékzó patakon keresztül vezet utunk. Két túratársnőt a botunk segítségével húzunk át a patakon.

A Gyökeres-forrástól lefele jövet sikerül két leszúrt Rittbergert bemutatnom a nagyközönségnek úgy, hogy mire felálltam az egyik esésből, már a másikkal ismét a földre kerültem. Sajgott tőle az egész hátsóm. De majd elmúlik. A végét azért mi is meghúzzuk, az utolsó 3 kilit kocogjuk. /Drén Gabi és családja a szemtanú/ Elememben vagyok, beállok szélárnyékba a párom után. 7:45 alatt sikerül a távot, a 34 kilométert leküzdeni. Ez az addigi legjobb teljesítésünk.

Mi is boldogok vagyunk, Bercit magamhoz ölelve a könnyeimmel küszködök! Az úgynevezett "boldogsághormonok"erőteljesen felszabadulnak bennem. Büszke vagyok a fiamra, a testvéremre, sógornőmre és mi ránk is. Ebből a szép és jó érzésből fogunk táplálkozni a szürke, munkával telt hétköznapijainkban is.

Aztán ha úgy érzed, hogy elfogyott ez az egészséges életérzés, újabb kihívást, újabb túrát keresel, hogy ismét feltöltődj a látvánnyal, az erdő szépségével, az illatokkal, az erdő hangjaival. Jövőre ismét találkozunk!

Hajdúböszörményi teljesítők névsora (nem teljes névsor):

XL -es távon:

- Fekete Tibor 8:14
- Lévai Éva 10:00
- Erdős Imre 10:05
- Kelemen Tibor 10:06
- Molnár Zoltán 10:21

L-es távon:

- Drén Gábor 7:09
- Torma Albert 7:45
- Tormáné Vajda Nóra 7:45

M-es távon:

- Ábrók Anita 5:14
- ifj. Torma Albert 5:14
- Fekete Antal 6:33
- Vastag György 6:33

S-es távon:

- Drén Gáborné 4:31
- Kissné Drén Boglárka 4:31
- Vajda István 4:47
- Vajdáné Sólyom Zsuzsa 4:47

Tormáné Vajda Nóra

Yours Truly

Debrecen, 2013. január 27.

Reggel 9 óra körül indultunk Tormáné Vajda Nóri vitt be bennünket (Morvai Imi, Áfra Andit és engem). Megérkezéskor egyből mentük rajszám felvételre. Szerencsére még akkor szinte csak mi voltunk, úgyhogy nem kellett várni az adminisztrációra. Majd üdvözlöttük bőszőrményi futótársainkat Bíró Sándor, Tóth Julianna, Forgács Imre és Forgácsné Bertalan Szilvia személyében.

Felmértük a terepviszonyokat, ugyebár aszfalton kellett futni 15-ször 1,7 km-es kört (ha 25 km akartunk futni). Az út eléggé jeges volt, de voltak jó részek is ahol hó volt (vagy az sem), ahol már jól tudtunk haladni. Szerencsére a nap is kisütött és kellemes idő lett a futáshoz. A kocsinál esetleges ruhacsere után mentünk bemelegíteni, valamint nyújtani. Majd beálltunk a célba és indultunk is.

Jómagam Sanyival (aki bokasérülése után, mindenki örömeire újra erősíteni tudta a csapatot) és Morvai Imivel mentem, Forgács Imi meg Nóri a hátunk mögött futott velünk. Majd körülbelül a 9. kör végén úgy gondoltuk Nórival meg Morvai Imivel, hogy megállunk frissíteni, de mivel pont akkor kezdték kicsomagolni a poharakat akkor úgy döntöttem, hogy nápolyival a hasamban folytatom utam és nem várom meg a teát. Már csak azért is, mert Sanyitól nem akartam nagyon leszakadni, mert akkor már nem nagyon tudtam pontosan, hogy hányadik körnél tartunk.

A következő körnél megálltam, egy korty teát ittam, meg ettem egy nápolyit. Majd a végéig Sanyival mentem, bár a végén még éreztem annyi energiát magamba, hogy egy kisebb sprintet tudjak produkálni. Majd célba érkezéskor elkezdtük "fosztogatni" a frissítőállomást. Utána eredmény bediktálás és átöltözés. Megvártuk futótársainkat, majd új élményekkel gazdagodva hazatértünk.

Eredményeink:

25 km-en:

Bíró Sándor: 1:56:57

Tormáné Vajda Nóra: 1:59:00

Morvai Imre: 2:01:31

Forgács Imre: 2:05:00

Áfra Andrea: 2:41:00

Nyéki Zoltán: 1:56:00

Egyéb távok:

Tóth Julianna: 10.2 km idő: 1:04:30

Forgácsné Bertalan Szilvia: 10.2 km idő: 1:04:30

Mindenkinek Gratulálok az elért eredményekhez! Remélem, legközelebb még nagyobb létszámmal képviselhetjük Hajdúböszörményt!

Nyéki Zoltán

Mátrahegy, 2013 március 9.

Nekünk a Mátra a Riviéra, gondoltam, amikor hajnalban Fekete Anti vezetésével útra keltünk hárman (Kacsó László meg én) a következő teljesítménytúrára. Pedig előző nap este 9-kor értem haza, az Oxigén kupa eredményhirdetéséről, s mivel szakadt az eső, erősen gondolkodtam hogy menjek-e a hegyekbe dagonyázni. Ilyen későn viszont már szégyelltem szólni, így készültem az útra. Másnap reggel Anti elmondta, ő is vacillált, de mivel ő a sofőr, nem akarta visszamondani az utat, mert mi lesz az utasokkal. Egyedül azért Kacsó Laci volt biztos a dolgában.

Megérkezve azonnal szembetűnő volt, hogy kevesebb az induló, az időjárás talán másokat is elriasztott, nem volt hideg, de ködös, párás a levegő, azt sem láttuk, hogy felhős-e az ég, nem láttunk szinte semmit, én viszonylag kevés ruhával vágtam neki az eredetileg 30 km-esre tervezett útnak.

Hó eleinte nem volt, de rövidesen megkezdődött a sárdagasztás, hamar leszoktunk róla, hogy a bakancsunkat csapdossuk, úgyis olyan lett. Meg néhol a ruhánk is. Ha nem ázik be, akkor mindegy tulajdonképpen. Nem mentünk erős tempót, 9 óránk volt a bejutásig. Ahogy haladtunk fel, egyre inkább hófoltokkal találkoztunk, és olvadt, sok volt a vízátfolyás is. Egész nap nem tisztult a köd, olyan volt, mint az Excalibur-ben.

Útközben két helyütt is ittunk forralt bort, a szervezők pedig kiváló zsíros kenyérrel, hagymával és savanyúsággal vártak minket. Anti lángost is evett, én pedig megkérdeztem a lángossütőtől a receptet és minden további nélkül elárulta, és nevetett, amikor elmondtam, hogy Debrecenben egy nappal előtte nem volt hajlandó a sütő elmondani. A Horváth Rozi szakácskönyvben is benne van, mondta. Az egyik helyütt a tulajdonos emlékezett ránk, meg is jegyezte, hogy Balmazújvárosból vagyunk, majdnem eltalálta, még le is fotózott minket. Azt mondta, hogy minden pénzt elfogad, de a Vatikáni valuta (Isten fizesse meg) nem tetszett neki. Mindenáron azt az ígéretet akarta kicsikarni belőlünk, hogy jövőre elhozzuk a feleségeinket is.

Egyre kevesebb túrázóval találkoztunk, nagyjából jól is mentünk, de Parádóhutánál, a forrás után a sárga csíkról nem kanyarodtunk le és gyanús volt, hogy ismét visszaértünk a településre és aszfalt úton kell mennünk tovább. Se Anti, se én nem emlékeztünk erre a szakaszra. Erre Anti kezébe vette az irányítást,

visszatértünk a sárgán, találkoztunk egy 3 fős csapattal, akiknél turista térkép is volt és mentünk utánuk a piros kereszten. Ők siettek, elhagytak minket, mi is mentünk volna, de nem ment jobban. Egy idő után visszafelé jöttek, és megmutatták, hogy mindannyian a piros kereszt ellenkező irányába mentünk. Megindultunk megint vissza, ismét elhagytak, a piros jel eltűnt, de én láttam, hogy többen mennek egy csapáson, és szóltam Antiéknak, hogy menjünk utánuk és feltűnt ismét a piros kereszt. Innentől kezdve már nem tévedtünk el.

Legalább 5 kilométeres kerülés volt mindez, időben is sok, osztottunk-szoroztunk és nyilvánvalóvá vált, hogy már nem fogunk tudni beérni szintidő alatt. Annyira nem voltunk elkedvetlenedve, Anti sem mutatta. Egyre hűvösödött az idő, ahogy felfelé tartottunk és nagyobb lett a hó. Szerencsénkre nem esett az eső. A Pisztrángos tónál jeleztük a szervezőknek, hogy nem fogunk beérni, egyébként itt már az eltűntek listáján szerepeltünk. Antinak helikopteres körözést ígértek. Onnantól következett a kaptató. Nekem nem nagyon ment, a hóban nagyon csúszott a bakancs, lemaradtam a többiektől, a tetőn találkoztunk. Fent hatalmas köd volt és már kezdett esteledni. egyhangúan úgy döntöttünk, hogy nem kockáztatjuk meg lefelé a lábtörést az ereszkedéssel a setétben, hanem lejövünk a busszal. Szerencsénk volt, a buszra nem sokat kellett várni, csak egy akadály volt, a buszsofőr, aki amint meglátta sáros cuccainkat, az összes szőnyeget felszedte a buszon és méltatlankodott, hogy hogy nézünk ki. Úgy, ahogy egy ilyen túra után kinézhet az ember. Azért levitt, hallgathattuk kedvenceit a 80-as évek italodiszkóját, romantikusabbnál romantikusabb számokat, Anti pedig aludt.

Lent már nagyon elfoghatta az éhség sofőrünket, mert ennivalót rendelt a vizes cuccban, én sem maradtam le mellette, ettünk pörköltet, rántott sajtot, és mocokot. Meg volt még egy sör nekem. Bejövet még jeleztük, hogy itt vagyunk, átöltöztünk, én megettem a virslit, ami még járt, és indultunk vissza. Lacit nehezen lerakva (Anti túlhajtott) olyan érdekes nótát hallgattunk „Giliszta, giliszta, túrd a földet, kupacra, Giliszta, giliszta, bőröd mintha megnyúzva, Giliszta, giliszta, olyan mint a puliszka stb.”, nem érettük, hogy a Kossuth rádióban hogyan adhatnak le ilyesmit, de hát későre járt már, lehet, hogy alig hallották, vagy csak mi álmodtuk az egészet ebben a ködös időben.

Vastag György

Yours Truly Debrecen, 2013. 02.24

Ha már lúd legyen kövér! Mivel a januári YT futáson is igen szép számmal vettünk részt a Körútfutók közül, ezért úgy döntöttünk a februárit sem hagyhatjuk ki. Így 2013.02.24-én megint arra ébredtem, hogy ugyan hétvége van, de én megint nem lazálhatok az ágyban, mert 10 órakor bizony rajhoz kell állnom.

Hét közben sokunk fejében megfordult a gondolat, hogy vajon hol is lesz a pálya kijelölve, a stadion építési munkák miatt. Azonban a DKM-től megnyugtató levelet kapunk, hogy a futás a megszokott útvonalon fog zajlani.

Mivel az időjósok esővel riogattak bennünket (de szerencsénkre most is tévedtek) erősen dilemmáztam, hogy mit vegyek fel. Se túl öltözni nem akartam, se alul, mert bizony esőben nagyon nem szeretek futni, végül arra a döntésre jutottam, hogy a biztonság kedvéért egy széldzsekit is magammal viszek.

Most is már sokadszorra Forgács Imivel és Szilvivel mentünk együtt.

Csak úgy mint előző hónapban, most is Szilvivel terveztem együtt futni, hogy mennyit azt induláskor még nem döntöttük el véglegesen.

Még az autóban ülve láttuk, hogy bizony már sokan róják a kilométereket, később kiderült, hogy ők azok az „elvetemült” futók akik a mai napon 50 km-t vagy e közeli távokat vállaltak magukra.

Mivel interneten előneveztük, így csak fel kellett vennünk a rajtszámunkat és elvegyültünk az ismerősök között egy kis vidám beszélgetésre. Szeretem ezeket az alkalmakat, mert sok kedves emberrel ismerkedtem meg, amióta a futók táborát gazdagítom és ezek azok a percek amikor jó tanácsot, biztatást kaphatok tőlük.

Csapatunk fele egy másik autóval érkezett. Felvetődött, hogy kellene egy csoportképet csinálni, kis csapatunkról, meg kértük egy nagyon kedves futótársnőnk, Komódi Erzsikét, hogy közreműködjön ebben, senkinek ne kelljen lemaradni a képről.



Az előző hónapban kicsit fájlaltuk, hogy nem sok kép készült a futásról. Most azonban nem lehet okunk panaszra mert Tóth Csabáék sok-sok fotót készítettek egész idő alatt. A rajt előtt pedig még egy-két csoportképre is sikerült összerakni bennünket.



Megkezdődött a visszaszámlálás és nekikezdtünk a körözésnek, azaz nekikezdtünk volna, de a technika ördöge kibabrált velem és a Runkeeper nem indult

el a telefonon, amivel ugye mérni szerettem volna, hány kilométernél tartunk. Így félreálltam és megvártam, amíg mindenki elmegy és gyors nyomogatással sikerült életet lehelnem a telefonba.

A 3. körben megálltunk frissíteni, nekem nagyon hamar folyadék pótlásra van szükségem mindig. Csendes egyetértésben róttuk a köröket, néha szavakkal, máskor csak egy intéssel nyugtáztuk a többiek biztatását vagy éppen mi bíztattunk másokat.

A 6. körben újabb frissítés és megállapítottuk, hogy már 10 km-nél tartunk.

Ekkor az adott pillanatban érzett erőnket megvizsgálva eldöntöttük, hogy még 3 kört megcsinálunk és akkor meg lesz a 15 km is.

Így is lett. Szilvi akinek ez volt az addigi leghosszabb lefutott távja zokszó nélkül futott mellettem.

Nagyon jó volt, hogy együtt mentünk végig, támogattuk egymást.

A célban megpihentünk, ettünk egy-két falatot és meleg teát ittunk. Gyorsan átöltöztünk és vártuk a többieket, akik hosszabb távra neveztek mint mi.

Mindent összevetve ez egy újabb szép emlék lesz az életemben!

Yours Truly jövőre veletek újra ugyanitt!!!

Eredményeink:

35.70 km
Vajda Nóra 02:59:00

25,50 km
Nyéki Zoltán 01:59:40
Áfra Andrea 02:47:00

25 km
Bíró Sándor 01:50:51
Forgács Imre 02:13:30

17 km
Hegedűs Sándor 01:27:02
Kelemen Tibor 01:38:00

15,06 km
Forgácsné Bertalan Szilvia 01:34:51
Tóth Julianna 01:34:51

Készítette: Tóth Julianna

III. Rotary futófesztivál

Debrecen, 2013. március 24.

2012. november végén megérett bennem az újabb elhatározás, így elküldtem nevezésemet a III. Rotary futófesztivál leghosszabb távjára. Kíváncsi voltam aszfalton, milyen idővel tudok célba érkezni a 42195 méter megtétele után! 12 hetes edzéstervet készítettem magamnak, figyelembe vettem a tavalyit, alaposan áttanulmányoztam a szakirodalmat, ezeket összegyűrve jelöltem ki magamnak az elvégezendő munkát.

Az új projekt január elsején vette kezdetét, ami egészen Gábor napig tartott, erre az időpontra szerettem volna a legjobb formámat hozni. Beépítettem a 3x 10 kilométeres Oxigén futásokat, a január 27-re és a február 24-re eső Yours Truly 25 km-es futásait is, illetve a számomra kötelező programként szereplő két teljesítménytúrát is. (Téli Mátra 30 km és Mátrahegy 40 km). Második héten „csapódott” hozzám Nyéki Zoli körútfutós társam, akivel az edzések nagy részét, közösen végeztük. Kedden, csütörtökön átlagban 11-14 km, míg szombaton és vasárnap a hosszabb távokat léptük meg. Januárban 241,5 km-et, februárban 230,5 km-et, míg a fent maradót 118,5 km-et márciusban futottam meg. Így a 12 hét alatt összesen 590,5 megtett kilométer volt a lábamba. Zolin kívül Bíró Sanyi többször is, Fekete Anti kétszer is segítette a felkészülésemet. Ezúton szeretném megköszönni még egyszer önzetlen támogatásukat, segítségüket. Fiúk! Ha egyszer a maratont lefutására adnátok a fejeteket, én leszek az első aki visszasegíti nektek, ezt most megígérem nektek!

Az utolsó két hétben már csak több, rövidebb kocogással igyekeztem szinten tartani magamat, sokat pihentem, regenerálódtam. Lelki szempontból szokásomhoz híven megjártam a lent és fent mélységeit és csúcsait. A verseny éjszakáján úgy aludtam, mint egy jól nevelt házőrző kutya, azaz az izgalomtól szinte semmit, minden neszre felriadva, éberem, forgolódva. A verseny napján a hőmérő -6 fokot mutatott, Tóth Csaba főszervező napközben 3-5 fokot, és 30-40 km/h –s szelet jósolt. Egyszóval elég hidegre és szelesre sikeredett ez a nap. Tavaly ugyanitt rövidnadrágban és pólóban futottunk. Most mindenki számára kötelező felszerelés volt a sapka, fejpánt, kesztyű. Azt gondolom még egy szavunk sem lehetett az Égiekre, mert előző héten a hatalmas havazás és a hófúvás az ország nagy részét lebénította.

A Gyula István Stadionba fél 10 után érkeztünk. Jártunk egyet, majd elhelyeztük Zolival a frissítőnket a vidámpark előtti állomáson. A verseny helyszínén a bemelegítést a Vezérfittnes edzőivel végeztük, kellemes hangulatban, jó zenére. „A

bemelegítés nagyon fontos a futás megkezdése előtt, mert nyugalmi funkcióból kell „munkahelyzetbe” hozni a szervezetet, szépen fel kell készíteni a testet a várható erős, fizikai erőfeszítésre.” Már itt egyedül akartam lenni, nem kerestem a többiek társaságát. Egyszerűen magányra vágytam, a saját gondolataimmal, érzéseimmel szerettem volna foglalkozni. Ezen a maratonton tudatosan arra törekedtem, hogy egyedül fussak, nem kívántam senki mellé csapódni, magam akartam megbirkózni a rám váró feladattal.

Másik nagyon fontos szempont volt még számomra, hogy míg a kilométereket gyűjtögetem, élvezzem a futás minden percét, óráját. Úgy szerettem volna versenyezni, hogy az jól is essen és kellemes hangulatba érjek célba. Azt gondolom, hogy ez oly annyira jól sikerült, hogy ennyit még nem mosolyogtam egyik versenyen sem, egyszerűen boldog voltam attól az érzéstől, hogy ott lehetek és futhatok. Az erő az elszántsággal fűszerezve szinte szárnyakat adott. Úgy érzem, most váltam nagykorúvá a futásban, amikor nem kell senkire se támaszkodnom .

A rendezők számomra tökéletes útvonalat jelöltek ki, mert két szakaszon is láthattuk a többi sportolót, barátainkat, ellenfeleinket. A visszafordítók átkiabálásoktól voltak hangosak, pacsizással buzdítottuk egymást. Ez olyan családias, baráti hangulatot kölcsönzött az egész versenynek. A rajt pár perces késéssel indult egy lánykérés miatt, aztán a rajtpisztoly is megfázott kissé, így csak 11:11 perckor indult el a mezőny. Ki negyed, ki fél, ki egész maratont tűzött ki maga elé. A hátsó sorok egyikéből indultam, az esélytelenek nyugalmával vágtam neki a 8 körnek.

Nem izgatott sem idő, sem helyezés. Nyomás nélkül, minden elvárás nélkül futottam (lesz ahogy lesz, bírom ahogy bírom). Az első fele olyan hamar eltelt, hogy szinte fel sem eszméltem még. Egyik kör jött a másik után. Sokat jelentett ismét családom lelki támogatása, buzdítása. 21,1 km-nél 1:39:41 -nél jártam időben, ugrottam egy nagyot a kijelző óra alatt, még a karomat is magasba lendítettem. A szervezők azt hitték, félmaratonton indultam . Már-már ki akart a fiatal srác terelni, mikor szóltam, hogy 4 köröm még van, csak az óra állásának szólt ez a nagy öröm. Jól álltam, túlontúl is .De lesz –e erő a második felére, a folytatásra, mert az igazi meccs csak akkor kezdődik.

Hát most lett! Nem részletezném a köridőket, mert azt elég unalmasnak találnám, de az utolsó 21-en csak 4 percet lassultam .Nem volt eléhezés, nem volt gyötrő szomjúságérzet ,izzadás,nagy meghalás . Csak futottam ,mint „Forrest Gump”a nagysikerű filmben, csak más körülmények között. Szenvedés, görcs és fájdalmak

nélkül. Egy mondat járt többször az agyamban, amit Forgács Imi futótársam mondott korábban, "légy szerény, alázatos és tiszteld a távot". Ezt a jó tanácsot, útravalót vittem most is magammal.

Fekete Anti az utolsó körnél több méteren keresztül mellettem futva, hangos biztatással szinte, ugrálva közölte, hogy Nóra- sajnós idézni nem tudom szó szerint- ebből szenzációs idő lesz. Ekkor kezdtem lassan elhinni, felfogni, hogy jó időt futhatok. De nem akartam előre örülni, a futásra, a mozgásra figyeltem. Még volt 5274 méter, így még összpontosítottam, a feladatra fókuszáltam. Kiengedni csak a célban lehet! Azt tudtam, hogy lassulok, de velem együtt lassult a férfi mezőny is, így ez fel sem tűnt annyira. A 39km-es tábla viszonylag hamar feltűnt, már vártam a frissítő állomást, majd a Mediterrán Élményfürdőt, a Csónakázó tavat, az Állatkertet. Aztán jött a 42 –es tábla az elvarázsolt kastély előtt. Boldogság, öröm és mindenféle pozitív érzelem kerített hatalmába, a stadionba érve/mint a nagyok/meghúztam egy kicsit. A karjaim végleg a magasba emelkedtek. 3:24,15 mesébe illő, gyönyörű számok.

Apukám volt az első aki gratulált, csak sírtunk és szorítottuk egymást. Majd anyukám érzékenyült el velem együtt, a legvégén Albertet és Bercit egyszerre öleltem meg. Sorba jöttek a dicsérő, elismerő szavak, fel sem tudtam igazán fogni ott és akkor, hogy milyen idővel értem is célba! Lehet csak egyszeri és megismételhetetlen futás volt ez, lehet soha többé még a közelébe se tudok járni ennek az időnek, de most ez így sikerült! 25 perccel javítottam meg az előzőt. Boldog voltam, végtelenül boldog!

És hogy ne csak rólam szóljon ez az írás, mert így is kicsit önzőnek és talán egoistának tűnök, essen szó a második és harmadik helyezetről is. Az ezüstérmet Kiss Edit hódmezővásárhelyi futótársam szerezte meg 3:46,06 –al, míg a bronzot a debreceni Varga Beatrix kolleganőm vihette haza, az ideje 4:02,02.

A félmaratonisták közül külön említeném meg azokat a futókat, akik a tavalyi eredményükön nagyon sokat javítottak, külön gratulálok nekik itt a beszámolóim hasábjain is. Volt „kis „ tanítványom” Gyökös Réka több, mint 28 perccel/1:56,53/, Kelemen Tibi túratársam 16 perccel /1:56,15/, míg fiatal futótársam Nyéki Zoli azt gondolom a sok hosszú futásnak és az elvégzett munkának köszönhetően közel 15 perccel javított/1:29,57/. Minden célba érkező Körútfutónak, futótársamnak is gratulálok! Remélem jövőre, ugyanitt újra találkozunk!



Nyéki Zoltán



Bíró Sándor



Fekete Antal



Tormáné Vajda Nóra

III. Rotary futófesztivál

Debrecen, 2013.03.24.

Sándor, József, Benedek, zsákban hoznak meleget. Így tartja a mondás, viszont idén nem sikerült betartani a népi jóslatot, ami miatt a kollegákkal egyetemben elnézést kérünk. A márciusi tél, ami miatt még a közlekedés is szinte lehetetlenné vált, engedett kicsit a verseny hétvégéjére.

Tél tábornokkal dacolva indultunk útnak Debrecenbe, kis csapatunkat Forgács Imi, Forgácsné Bertalan Szilvia, Kelemen Tibi és jómagam alkottuk. Ment a szokásos dumaparti olyan futós témákról, mint az öltözék kiválasztása, utóbbi hetek edzései és az étkezési szokások.

Egy órával a rajt előtt érkeztünk meg, és a parkolóhely vadászat után célba vettük a versenyközpontot, amit tavalyról már jól ismerhettünk. Elhaladtunk a jótekonysági futás rajthelye mellett, amit a hideg miatt most kihagytam, majd talán jövőre. Egyre több az ismerős arc, mindenki elszántan készülődik, néhány szót váltunk csak futólag. Kihelyezésre kerülnek a következő nagy verseny szórólapjai (Nem Oda Boda III. ez itt a reklám helye), nézelődök a „bazár soron”.

11 óra előtt pár perccel adom csak le a kabátom és táskám, próbálom minél tovább melegen tartani magam. Gyors mosdó szünet, és Imivel már be is állunk a tömegbe. Mintha a napocska is pislákolna kicsit, nagyon jól esik ahogy a nagy tömeg felfogja a hideg szél érintését. Már majdnem úgy érzem sok a négy réteg, de a magányos egyenesekben nagyon jó szolgálatot tett a csípős, ideg szél ellen.

Bő 10 perc késéssel, elsőre csütörtököt mondott rajtpisztollyal indulunk útnak, az első szűkületben ismét feltorlódnak mint tavaly. Az Oláh Gábor utcán nehézkes a haladás, a verseny előtt nem is tetszett a pályában lévő sok fordító, az unalmasság veszélye miatt. A körforgalom nagyon tetszetősre sikerült, a szurkolók, a zene további lendületet adott. Közepes iramban kezdtem, próbáltam megtalálni az utazó sebességet, Imit majdnem sikerült leszakítanom. A pálya közepén kezdem megérteni, miért is jó a fordító. Nagy energiát ad a veled szembe futó embertömeg, az ismerősök biztatása, és a pacsizás. Kelemen Tibivel ezt 3 körön keresztül eljátszottuk, a negyedikben sajnos elmaradt.

Érkezek az első kör végére, Imi kezd ellépni lassan, a frissítő ponton pedig most csak a bámészkodás maradt a segítőknek (minden tisztelem nekik), a hideg idő miatt kevesen állnak csak meg. Mindig is kedveltem a chipes időmérés varázsát, amikor berongyolunk a célegyenesbe, és gyors egymás utáni pityegéssel nyugtázza hogy elhaladunk. Az atlétikai pálya varázsa felejthetetlen, itt még a nagyon elalélt futók se lazálhatnak.

A második kör utazósebességgel telik, fél távnál frissítek saját géllal, és hazudnék ha azt mondanám, hogy a jéghideg víz jól esik. De alkalmazkodni kell a körülményekhez, haladok tovább. A harmadik kör végén örömmel látom a futó órát, hogy van reményem ez jó eredményt elérni, a foghíjas felkészülés ellenére. Ennek öröme a második adag jégkása után fokozom kicsit a tempót, de még mindig nem érzem úgy hogy kifutottam volna magam. Imit már nem tudom befogni, viszont az állatkertben indított hajrával sikerül sokat előznom. A tavalyi tapasztalatok alapján most tudatosan lassítok a befutónál, így sikerül viszonylag jó befutóképpel gazdagítanom az albumom (kösz Alex!).

Anti bácsival megvitatom a futás körülményeit, átveszem a befutócsomagot, és meglátogatom a sokak által keresett, de nem talált öltözőt. Kicsit jobban ki kellett volna táblázni, de már részletkérdés. Pórbálunk nem megfagyni, az elfogyasztott hot dog után indulunk az autóhoz.

A Rotary futófesztivál mindig is kedves verseny marad számomra, a hazai környezet miatt, és mert itt futottam első félmaratonom versenykörülmények között. Az hogy szezonindító versenynek tekinthető, vele hordozza a hideg idő kockázatát. Viszont elnézve az eredményeket, épp egy ilyen idő hozta ki a résztvevők többségéből a csúcsteljesítményt! Köszönjük ezt a kiváló szezonnyitást a bösörményi résztvevők nevében!



Eredményeink Tóth Julianna nyomán:

Negyedmaraton

- 4. Mezei Gergő 38:34 (férfi 4. helyezett)
- 10. Varga Krisztina 41:11 (női 3. helyezett)
- 21. Tamás Dániel 48:29
- 34. Tóth Brigitta 52:23
- 39. Hajdú Bettina 52:48
- 45. Lajos Orsolya 54:24
- 56. Bajkánné Balogh Marianna 56:33
- 75. Zaveczi Erika 57:45
- 85. Dr. Kelemen Lajos 59:20
- 102. Hadházi Dánielné 01:00:41
- 103. Forgácsné Bertalan Szilvia 01:00:42

Fél-maraton

- 12. Erdős Péter 01:24:03
- 24. Bíró Sándor 01:28:03
- 26. Nyéki Zoltán 01:29:57
- 81. Forgács Imre 01:40:59
- 96. Varga László 01:42:39
- 111. Hegedűs Sándor 01:44:03
- 123. Boros Gábor 01:45:28
- 132. Drén Zsanett 01:46:18
- 137. Zabos Tamás 01:46:18
- 227. Ábrók Anita 01:55:26
- 233. Tóth Adrienn 01:55:47
- 235. Kelemen Tibor 01:55:51

241. Gyökös Réka 01:56:15
249. Zabos Sándor 01:56:40
308. Vargáné Kathi Judit 02:04:00
311. Áfra Andrea 02:04:03
324. Kiss László 02:05:18
325. Fesető János 02:05:19
403. Tóth Julianna 02:14:05
469. Kelemen Alexandra 02:24:08

Maraton

12. Molnár Róbert 03:11:56
21. Tormáné Vajda Nóra 03:24:15 (női első helyezett)
35. Szabó Zsolt 03:44:45
76. Molnár Tibor 04:24:27
80. Lovas Renáta 04:30:06

Mindenkinek gratulálunk!

Hegedűs Sándor

III. Rotary maraton

Debrecen, 2013. március 24.

Az időjárásra nem lehetett panaszunk: gyönyörű, verőfényes, kellemes napos idő fogadta a versenyre érkezőket. Ettől függetlenül a szépszámú közönségnek jól be kellett öltözni, ha nem akart a lelátóra fagyni. A versenyzők közül volt néhány vakmerő származását tekintve eszkimó, aki rövid alsóban és felsőben gyűrte a távot az erős szembeszélben.

Az első felét a távnak Áfra Andreával és Fesető Jánossal futottam. Fesető Jani barátom először vágott neki a félmaratonnak. Nagyon jól gazdálkodott az erejével, jól beosztotta a táv minden szakaszára. Az utolsó két kilométeren már jelentkeztek rajta fáradság nyomai és ennek hangot is adott, de kitartását bizonyítva nem adta fel, hanem beért a célba.

Jani folyamatosan szóval tartott bennünket, szórakoztatta a csapatot, így az unalom nem ölt meg bennünket futás közben. Néha azért le kellett tagadnunk, hogy ismerjük. Délután a városi fürdőben örömmel mesélte, hogy milyen büszke volt rá a felesége és két gyereke, amikor megmutatta nekik a célban kapott emlékérmét.

Abban, hogy sikeresen teljesítettük a távot Janival, elévülhetetlen érdemei vannak egyrészt a csapat szurkolójának és a frissítőjének, feleségemnek, Gyöngyinek, aki végig fagyoskodta és izgulta a versenyt a lelátón és melegen tartott itallal kínált bennünket. Másrészt Andrea, aki folyamatosan fogta a szelet nekünk és diktálta a tempót. Majd mikor beért a célba a rajtszámát levéve még egy körön át segített a táv leküzdésében.

Minden futónak, aki valamilyen távot futott ezen a napon, erősen kellett küzdeni az elemekkel. Az erős szél még kellemetlenebbé tette a hideget. Néhányan túlságosan is sok réteget vettek magukra és volt néhány futó, aki jelentősen alulöltözött. A közös mégis az volt a versenyzőkben, a szurkolókban, hogy mindannyian bíztak egymásban.

Büszke vagyok a három csapattársamra, mert kemények, elhivatottak és kitartóak. Soha nem adják fel sem a pályán, sem a pályán kívül, ezért olyan kiegyensúlyozottak.

Ez a futás lényege szenior kategóriában.

Molnár Tibor

Oxigén Kupa 2012-2013- as szezon egyesületünk tagjainak szemével

Az Oxigén Kupa egy debreceni terepfutóverseny sorozat, ami 6, havonta megrendezett fordulóból áll. Az idei versenysorozattal kapcsolatban kérdeztük egyesületünk tagjait.

Mióta versenyzel az Oxigén Kupán, és miért döntöttél úgy, hogy elindulsz a versenysorozatban?

Áfra Andrea: Ez volt, úgy emlékszem a 3. évem. Vajda Nóra invitált, elfogadtam a meghívást és azóta is aktív résztvevője vagyok (vagyunk) a versenysorozatnak. Tetszik, hogy amatőr sportolók, futni szerető emberek között mozgok.

Bíró Sándor: 2011 december 10. volt az első futam, amin részt vettem. Rendszeres versenyzési lehetőség téli időszakban is. A novemberi futamot nézőként/fotósként éltem át. Tetszett a hangulata és nincs nevezési díj.

Fekete Antal: Az első sorozattól rendszeres résztvevője vagyok az Oxigén kupa versenynek. Jólesik találkozni a futóbarátokkal. Nemcsak futni, hanem versenyezni is szeretek.

Forgács Imre: Talán 3 évvel ezelőtt csatlakoztam Fekete Anti bá invitálására. A téli időszakban ez az egy megmérettetés volt / van, ami igazán összefogja a környék futótársadalmát. Jó hangulat, sok ismerős.... Minden versenyen ott vagyunk a párommal, nem lehet kihagyni...

Hegedűs Sándor: A 2011-12-es szezon második versenye óta vagyok rendszeres résztvevő. Interneten találtam rá a lehetőségre, amikor már úgy éreztem, eljött az ideje, hogy megmérettessem magam versenyeken is. Ezek után természetesen magával ragadott a légkör és a csapat.

Nyéki Zoltán: Én most ebben a szezonban vettem rész az első Oxigén kupa fordulón, Fekete Anti bácsi javasolta ezt a versenysorozatot. és mivel első versenyemről nagyon jó emlékeket szereztem, így mindenképpen szerettem volna részt venni rajta.

Tormáné Vajda Nóra: Én a 2011/12 -es szezonban indultam legelőször ezen a versenyen, Áfra Andi barátnőmmel. Az októberi 10 kilométert kihagytam, mert akkor a Less Nándor 60km teljesítménytúrán voltam. Nagyon vártam a novemberi szakaszt, hiszen ez volt itt a harmadik futóversenyem. Az Oxigén Kupáról a Körútfutós ismerőseimtől hallottam, leginkább a magam szórakoztatása miatt mentem el, de

megtetszett a szép környezet, az erdő, a hangulat. A mozgás mindig központi szerepet játszott az életemben, gyerek korom óta csinálom valamit, sportolok és hála 20 éve tanítom is! Aztán ha már elkezdtek, akkor végig is csináltuk Andival az egyes fordulókat, egyre jobb idővel, egyre nagyobb tapasztalattal.

Tóth Julianna: A 2011-2012 –es év 2. fordulóján még csak nézőként vettem részt, de a 3. fordulóban már rajthoz is álltam az 5 km-es futamban. Akkor még nem túl sok kilométer volt a lábamban és úgy gondoltam, csak jó hatása lehet rám, ha megmértem magam.

Vargáné Kathi Judit: Az idei versenysorozat volt az első. A sok böszörményi indulótól kaptam kedvet hozzá.

Vastag György: Ez volt az első, hogy elindultam. Drén Gabitól és Fekete Antitól hallottam először róla, s mivel az utóbbi években télen mindig leeresztettem (igazából biciklizni szoktam), jónak tűnt abból a szempontból, hogy tavasszal nem nulláról kell induljak.

Melyik élmények voltak számodra a legemlékezetesebbek a 2012-13-as szezonban?

Áfra Andrea: Szeretem a környezetet; szép, a szabadság érzetét kelti. Különösen megkapó volt az utolsó forduló- sosem láttam még ennyi résztvevőt. Az idő nagyon szép volt, mindenki lelkesen nyüzsgött, igazi tavaszi zsongás volt. Érdekes volt látni a sokféle arcot, a mosolygóst, a fáradtat, a lelkest....

Bíró Sándor: Nehéz olyat találni. Sajnos, sérülés miatt csak három futamon versenyeztem. Nyilván azt tudnám kiemelni, amelyiken a leggyorsabb voltam. Azt meg kettővel lentebbi kérdésben kifejtem.

Fekete Antal: Az első fordulóra meghívott futólegendák találkozója volt a legemlékezetesebb, mert volt köztük néhány sportoló, akiket láttam aktív korukban versenyezni.

Forgács Imre: Jó érzéssel tölt el, hogy mind a 6 fordulóban ott lehettem a rajtzászló alatt. Novemberben futottam ezen a pályán egy maratont, így szerves része volt a felkészülésnek hogy minden fordulóban részt vegyek a 10 km- es etapon. 5 percet javítottam a maratoni időmön, ezt az Oxigén kupának köszönhetem... (3h 49min)

Hegedűs Sándor: A novemberi fordulót emelném ki, de nem önmagam miatt, hanem azért mert egy sikeresen megvívott küzdelemben lehettem segítőtárs, aktív résztvevő.

Hozzásegíthettem egy kezdő futótársat élete első 5 km-éhez, amivel én is átélhettem újra az első sikerek örömét.

Nyéki Zoltán: Az utolsó forduló mivel itt sikerült a legjobb időeredményt elérnem. Meg a januári versenyre mikor elértem a 6-ik pontszerző helyet (bár ehhez kellett az is, hogy sokan ne jöjjenek el a versenyre).

Tormáné Vajda Nóra: A 2012/13 -as szezonban az új pályacsúcs felállítására vagyok a legbüszkébb 10km-en, 42:36 /női 40-es korosztályban, /amelyet 2012.december 8-án futottam meg. Ezt köszönhetem Forgács Imi futótársamnak, aki felkészített az első maratonomra is, másrészt a fél éves tudatos edzéseknek is, amelyet ezelőtt végigcsináltunk!

Tóth Julianna: Számomra a legemlékezetesebb élmények azok amikor verseny közben a futótársakkal összenézünk, intünk, biztatjuk egymást egy hajrával.

Vargáné Kathi Judit: 5 versenyen vettem részt, az elsőt sajnos még nem voltam ott. Mindegyik verseny nagyon jó volt és igazi öröm volt látni, hogy mennyi ember eljött és teljesítette a távot. A decemberi forduló a kemény hideg tette emlékezetessé és hogy ennek ellenére a legkisebbek is nagy létszámban ott voltak és bebugyolálva futottak.

Vastag György: Egy alkalommal otthon felejtettem a rajtszámomat, de kaptam ideiglenes rajtszámot is. Fekete Anti tanácsára menet közben szereztem egy gatyagumit, s az utolsó versenyeken már ezzel kötöttem fel a rajtszámot és végülis bevált. Meglepetés volt számomra, hogy a versenyzők ennyi fotót készítenek, eleinte még nézegettem, de később már nem volt hozzá türelmem. Egy alkalommal a melegítőm a futás alatt teljesen kiszakadt az ülepénél, úgyhogy ki kellett dobnom. Az is előfordult, hogy az eredménylistán nem szerepeltem, pedig teljesítettem a távot, de reklamációmat azonnal elfogadták. Nem számítottam arra, hogy ilyen nagy tömeg lesz jelen az eredményhirdetésen. Az az igazság, hogy az élmények jelentős részét mára már elfelejtettem.

Mivel ösztönöznél másokat arra, hogy részt vegyenek a versenyen?

Áfra Andrea: Bárkivel találkozom a mozgás örömét próbálom átadni. Nem kell feltétlenül a futásnak lennie, csak jöjjön rá, hogy játékon van az életére. Ha elkezdte és egy ideje „űzi” a futást, ez egy olyan hely ahol korlátok nélkül mérheti le teljesítményét, jó társaságban. Ez klasszikusan nem egy verseny, itt úgy gondolom részvétel a fontos.

Bíró Sándor: Én csak el tudom mondani milyen jól érzem ott magam az egyre gyarapodó futóbarátok körében. Az ingyen versenyzési lehetőség talán a leginkább motiváló tényező. Ha akar versenyezni, akkor eljön, ha nem akar, akkor semmit nem tehetünk.

Fekete Antal: A verseny hangulata jó. Sok futóbarátra lehet szert tenni. Ösztönzi a futókat a rendszeres mozgásra.

Forgács Imre: Ez a terep, ez a pálya, nagyon jó helyszín bármelyik versenyre való felkészüléshez. Adottak a körülmények, tanácsot kérhetsz- adhatsz!!! A jó erdei talaj kíméli az ízületeket, alkalmas a hosszú futások lebonyolítására... Akár egy maratoni felkészülésre!

Hegedűs Sándor: A verseny családi hangulata, egyszerűsége de nagyszerűsége, és a mezőny változatos összetétele kiváló lehetőséget nyújt azoknak, akik épp ismerkednek ezzel a sportággal. A tapasztaltabb sportársaknak pedig rendszert, célokat jelent a havonta megismétlődő kihívás. Számomra izgalmas a körülményekhez való alkalmazkodás, hol nyári idő, hol őszi erdő, fagyos hideg, vagy épp tavaszi hangulat fogadja a futókat. Nagyon jó lehetőség még a verseny a sporttársakkal való kapcsolatteremtésre, és azok ápolására.

Nyéki Zoltán: Az egyik legfontosabb, hogy mivel téli időszakban van a verseny, ilyenkor is van valami motiváció, hogy miért érdemes kimenni a hóba edzeni. A másik nagyon fontos, hogy erdei talajon zajlik a versenysorozat, ami nagyon kímélő hatással van a lábízületekre, valamint jó érzés futni ilyen helyen.

Tóth Julianna: Ösztönzés? Csak azt tudnám nekik elmesélni, hogy milyen jó ebben a közösségben futni, új ismerősöket, barátokat találni, akik segítik, támogatják az embert, mindig új erőt adnak ha lankad az energia.

Tormáné Vajda Nóra: A nagyobb célok, tervek megvalósításához egyszerűen kell ez a versenysorozat, de nem csak emiatt, hanem a családi hangulat, a természet szeretete és a kellemes légkör is vonzza a futók sokaságát. A futás nemcsak fizikai szempontból kell a szervezetnek, hanem lelkiekre is kedvező hatást gyakorol. Az életben is mindenkinek meg vannak az egyéni céljai, a futásban is meg kell lennie, hogy kitartó munkával elérhessünk arra szintre, amit kitűztünk magunk elé!

Vargáné Kathi Judit: Hideg, ködös, havas napokon könnyen lebeszéltem volna magam a futásról, de erőt adott, hogy mindjárt itt a köv. forduló. A versenyek pedig nagyon jó hangulatúak voltak és hónapról hónapra egyre több ismerős arc köszönt vissza.

Vastag György: Nagyon jó az erdőben futni és kezdők is indulhatnak, hiszen 5 km-es táv is létezik.

Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb az elmúlt 6 fordulóról, és hogy sikerült elérned azt?

Áfra Andrea: Az utolsó forduló természetesen valószínű jótékonyan hatott rám a „nyüzsgés” legjobb időmet futottam 54 percet 10,5km-n.

Bíró Sándor: Az első őszi futamon a 10 km-es távon 38:20-as eredmény nekem a csúcs. Hogy sikerült elérnem? Futottam az elejétől a végéig.

Fekete Antal: A második fordulóban elért időeredményem volt a legjobb. A versenyre a szokásosnál jobban készültem. A rajtnál próbáltam az első harmadba helyezkedni, és a tölem jobb futók nyomába eredni. Meg is lett az eredménye: 10 km-en 43 perc 7 mp.

Forgács Imre: 2012 tavaszán fordult hozzám segítségért Vajda Nóra futótársam, hogy segítek neki az utolsó fordulóban a 10 pontot , (az első helyet) kategóriájában megszerezni. Nagyjából egy tempóban futottunk, ebben az időszakban. Készültünk rá nem mondom, de meg is lett az eredménye annak amit elterveztünk. Hoztuk a kötelezőt, Nóra pályacsúcsot futott , én egyéni csúcsot a 10 km.-en. Meglett az aranyérem..... (42 min)

Hegedűs Sándor: Decemberben sikerült megdöntenem a saját csúcsomat 10km-en, 44:20 az új rekordom. A sikert az edzéskilométerekben erősebb novembernek és a számomra kedvezőbb, hideg időnek köszönhetem. Szeretnék végre bekerülni 44 perc alá a jövőben.

Nyéki Zoltán: Az utolsóra, mert ekkor sikerült elérnem a legjobb időeredményem. A megvalósításában rengeteget köszönhetek Tormáné Vajda Nórinak, mivel volt olyan szerencsém, hogy közel két hónapig részt tudtam venni a maratoni felkészülési edzésein, ami rám nagyon pozitív hatással volt és hirtelen robbanásos fejlődés indult meg nálam az edzéseinek köszönhetően.

Tormáné Vajda Nóra: A 2012/13 -as szezonban az új pályacsúcs felállítására vagyok a legbüszkébb 10km-en, 42:36 /női 40-es korosztályban, /amelyet 2012.december 8-án futottam meg. Ezt köszönhetem Forgács Imi futótársamnak, aki felkészített az első maratonomra is, másrészt a fél éves tudatos edzéseknek is, amelyet ezelőtt végigcsináltunk!

Tóth Julianna: Az első fordulón 58:08 alatt futottam le a 10 km-t, azonban utána nem sikerültek, túl jól a következő fordulók, de a 6.-on végre újra sikerült magamnak bizonyítani és 58:30-alatt célba érni.

Vargáné Kathi Judit: Sajnos nem sikerült teljesítenem a kitűzött célokat. Szerettem volna 50 percen belül futni a 10 km-t, de a legjobb időm az 5. fordulón 50:00 lett. Azért arra büszke vagyok, hogy ez egy éjszakába nyúló LGT koncert és 4 óra alvás után sikerült.

Vastag György: Nézegettem eleinte az eredménylistán az időeredményeimet, de igazság szerint nem jegyeztem meg azokat. Órán belül futottam a tíz kilométereket, mindegyiken elindultam és a félmaratoni távot is teljesítettem. Igazából erre lehetek a legbüszkébb. Sajnos évek óta küszködök az Achilles in fájdalommal a bal lábamban, ez futás közben is előjön, szenvedek, de leginkább futás után, amikor megpihen a lábam, ennek ellenére nem adtam fel a versenyeket.

Mik a további terveid a 2013-as évre?

Áfra Andrea: A „versenynaptáramban” még 4 félmaraton van, illetve a Spar futóversenyen a 30km-t céloztam meg. Az időeredményeimen kissé szeretnék javítani, de inkább a részvétel a fontos számomra. Szeretem ezeknek a versenyeknek a hangulatát...

Bíró Sándor: Az Oxigén Kupa ezen évada már véget ért. Erre vonatkozó tervem már nem lehet. Viszont az év hátra lévő néhány hónapjára nem tervezek semmit nagyon előre. Legyen sérülésmentes az év! A többit meglátjuk. Rövidtávon most a Nem Oda Boda a cél.

Fekete Antal: 2013. április 21-én Kolozsváron félmaratont tervezek futni. Június 1-én az Ultrabalaton versenyen a Böszörményi Körútfutó csapat tagjaként igyekszem sikeresen szerepelni. Ezen kívül nyáron és ősszel még 2-3 félmaratonon kívánok indulni. Három év kihagyás után október elején szeretnék újra maratont futni az egyik kedvenc helyszínen: Kassán.

Forgács Imre: Egy jó Rotary félmaratonnal kezdtük az évet, egy pár DKM-es verseny belefér (pl Dehcatlon futás) , a legfontosabb pedig a Kékes csúcsfutás amit zsinórban 6. alkalommal szeretnék leküzdeni. Szeptemberben egy újabb maraton a célom a IV. Oxigén Maraton Debrecenben...

Hegedűs Sándor: Az év első felét az Ultrabalaton csapatversenyre való felkészülésnek szánom, több félmaratoni csatával tarkítva azt. Ha egészségem engedi, akkor októberben maratont szeretnék futni.

Nyéki Zoltán: Szeretnék részt venni a Hortobágyon rendezendő Délibábon, valamint a Jászberényben sorra kerülő VI. Zagyvamenti maratonon, majd a DKM által szervezett Örültfutáson, Friss Oxigén alapítvány által megrendezésre kerülő Oxigén Kupa sorozaton és a Nagyerdei Maratonon (ahol már szeretnék maratoni távot menni, de még ki tudja, mi történik addig).

Tormáné Vajda Nóra: A legfontosabb tervem a 2013/14-es szezonra a részvétel, aztán meglátjuk mire lesz elég!

Tóth Julianna: 2013-ban szerepel még pár verseny amin szeretnék részt venni. Ilyen május 11-én a Decatlon futás, augusztusban a Karneváli terepfutás, szeptemberben nagy vágyam, hogy a Körútfutókkal egy csapatban részt vegyek a 24 órás futáson Debrecenben. Na és talán egy újabb félmaraton szeptemberben az Oxigén félmaratonon. Vágyakat még sorolhatnék, de azok megvalósítása nagyon sok mindentől függ.

Vargáné Kathi Judit: Szeretnék minél többet, elsősorban saját örömömre futni.

Vastag György: Túl sok tervem nincsen, leginkább most már biciklizni szeretnék hétvégenként, persze ha szólnak, elképzelhető, hogy elmegyek futóversenyre is. De a felkészülés mindenekelőtt a nyári nagy biciklitúrát szolgálja.

Hajdúböszörményi díjazottjaink a 2012-13-as idényben:

Oxi mókus futam lány 1,5 km:

3. helyezett Hajdú Barbara

Ifjúsági lány 2,5 km:

1. helyezett Hajdú Bettina

Felnőtt női 5.km

Összetettben: 2. Varga Krisztina

W35 kategóriában: 2. Fegyveres Imréné

Felnőtt női 10 km

W35 kategóriában: 1. Vargáné Kathi Judit

W40 kategóriában: 1. Tormáné Vajda Nóra

Felnőtt férfi 10 km

M35 kategóriában: 3. Molnár Róbert

M55 kategóriában: 2. Fekete Antal

M65 kategóriában: 1. Molnár Sándor

Oxigén Kupa Szenior különdíjasa: Tormáné Vajda Nóra

Fényképeiért elismerésben részesült: Bíró Sándor

Szerkesztette: Hegedűs Sándor

30.Bécs Maraton és félmaraton (2013 április 14)

A 30. Bécs Maraton és Félmaraton versenyt április 14.-én rendezték meg, melyen 110 nemzet több, mint 38000 futója vett részt. Mi a félmaratoni távra neveztünk, még tavaly novemberben.

Április 13.-án, szombaton autóval utaztunk Bécsbe. Egyenesen a stadionba mentünk, ahol a rajtcsomag átvételt és az adminisztráció lebonyolítását összekötötték kiállítás és vásár rendezésével is. A standokon számos nagyváros szórólapokkal, fotókkal hirdette 2013-as maratoni és félmaratoni versenyét. Prága, Róma, Firenze, Frankfurt, Salzburg, München, Budapest...A sportboltok bemutatták az idei legújabb futófelszereléseket és kiárusították a korábbi modelleket, amit nagy érdeklődés övezett. Rövid nézelődés után a belvárosba vettük az irányt. Az utcákon rengeteg rajtcsomagos futó tartott a térszertartó helyszínére, amit a városháza dísztermében rendeztek meg. A császármorzsa mellett változatos műsorokkal várták a városba érkező sportolókat. A városháza előtti téren késő estig tartott a verseny alkalmából rendezett fesztivál. Mi nem maradtunk túl sokáig, megkerestük a szállodánkat és próbáltuk a másnapi futásra kipihenni magunkat.

Reggel metróval indultunk a versenyközpontba. Az aluljáróban már hömpölygött a futóruhás, egyen hátizsákos tömeg, pedig még 1,5 óra volt a rajtig. Néhány perc alatt a rajtzónához értünk. A metróból fölfelé már csak a tömeggel sodródtunk, nagyon zsúfolt volt a helyszín. A színekkel jelölt időzónák két, egymástól teljesen elkülönülő sávban helyezkedtek el. Nem volt könnyű megtalálni a megfelelő színű kaput. A fiúk a másik sávból rajtoltak, így egyedül maradtam a kordonok közé zárt harminc ezres mezőnyben. Furcsa, félelmetes, de egyben felemelő érzés volt. A rajtpisztoly eldördülése után kb. 20 percig tartott a rajt. A két sávot egy körforgalom után, 3 km-nél egyesítették. Az utcákon lelkes szurkolók segítettek a futókat, rengeteg zenekar, tánccsoport gondoskodott a jó hangulatról. A célhoz közeledve a Mariahilfer Straße – n már igencsak jól esett a biztatás. A cél a belvárosban, a Heldenplatz – on volt, ahová egy gyönyörű boltíves kapun át, aransárga szőnyeg vezette be a célba érőket.

Nagyon nagy élmény volt részese lenni egy ilyen nagyszabású, hibátlanul megrendezett nemzetközi versenynek, de ha választanom kellene, hogy a jövőben csak ilyeneken vagy csak baráti hangulatú, erdei futóversenyeken veszek-e részt, nem kérdés, hogy az utóbbit választanám.

Eredményeink:

Győrffy László 01:47

Varga László 01:44

Vargáné Kathi Judit 02:05

Vargáné Kathi Judit





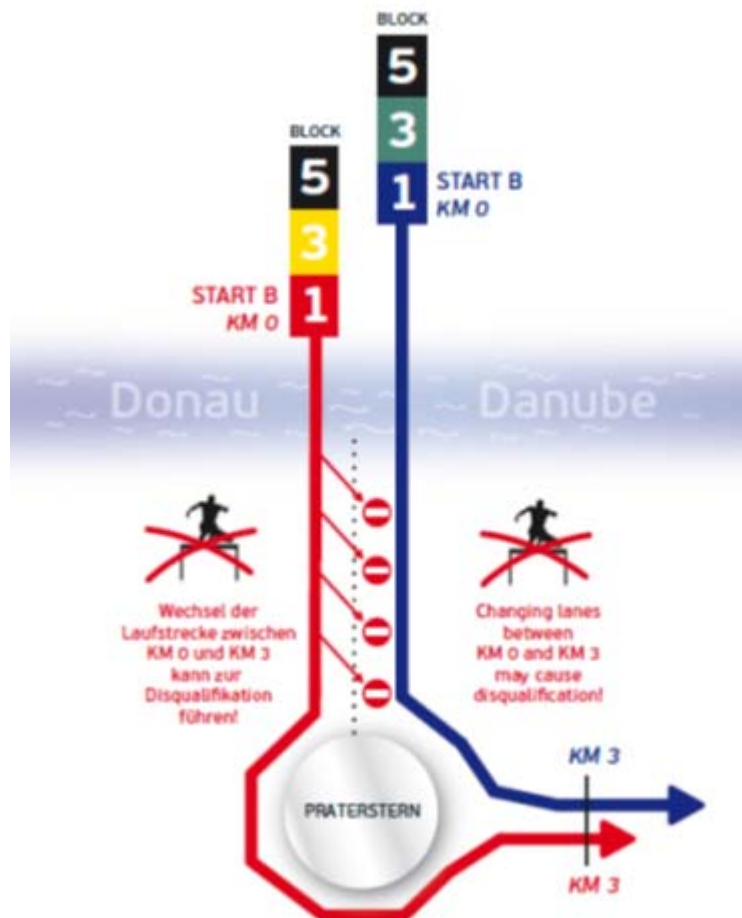
Streckenplan

14. April 2013

- Vienna City Marathon
- OMV Half Marathon
- Relay Marathon
- Hand-Off Points



Wichtige Streckeninformation / Important course information





Éljen a város! Szeresd a várost!

28. Vivicittá városvédő futás Budapest

2013. április 21.

Kora hajnalban indult a négy fős kontingens, olyan kiváló képességű és tapasztalt futókkal a fedélzeten, akik nem rettennek vissza a szélsőséges időjárási viszonyoktól, vagy akár a testi épséget veszélyeztető kihívásokkal teli megpróbáltatásoktól sem.

Ebbe a gyötrelmes kategóriába sorolható – Fesető Jani barátom szerint – Béres Alexandra futás előtti bemelegítő produkciója. A fájdalom, amit ez okozott neki az arcára volt írva.

Pár hete futottunk Debrecenben a Rotary-n, akkor majd' meg fagytunk. De most itt a tavasz. Szinte jól esett a mezőny végén futóknak, hogy locsolták vízzel Őket a szervezők.

A verseny lebonyolítása, szervezése profi volt. A frissítő állomásokon nem kellett egymást lökdösni.

Molnárné Gyöngyi kihagyta a Rotary-t, de most keményen küzdve megoldotta a házi feladatot és lefutotta hatodik félmaratonját.

Fesető Janit rábíztuk Áfra Andira, hogy hozza ki magából a legjobbat. Ez olyan jól sikerült, hogy mind ketten a legjobbat hozták ki magukból.

Örülök, hogy velük együtt futhattam és az egész napot eltölthettem.

Molnár Tibor

Erdélyi kirándulás első nap 2013 április 20 (Királyhágó, Havasrekettye, Kolozsvár)

Nagy várakozással indultam neki első komolyabb külföldi kirándulásomnak, ami egy 3 napos erdélyi túrát jelentett Fekete Anti szervezésében. Nehéz volt összeboronálni a csapatot, végül két futó (Anti bá és jómagam), és két kiránduló (Ivett és Sanyi) vállalkoztunk a haditerv megvalósítására.

Negyed hétkor érkeztem a kiindulási pontra, és fél 7-re már mindenkit sikerült összeszednünk. Kissé álmosan indultunk a határ felé, néha-néha leragadt a szemem. A határt Ártánd és Bors között léptük át, ezek után felpörögtek az események. A Mol kútnál találkoztunk a szoboszlói különítménnyel. Miután befizettük az úthasználati díjat, és megreggeliztünk, ki-ki az otthon csomagolt elemózsiájából, tovább indultunk. A telefonom azonnal megtalálta a román szolgáltatót, és sms- ben közölte a horror tarifákat, ha életjelet szándékoznék adni magamról. A következő meglepetés az időzóna átlépés volt, aminek eredményeképp előre kellett állítani az óráinkat egy órával. Elindult a magyar és román időszámítás folyamatos összevetése a következő három napban. Másak a közlekedési táblák, másak a feliratok, mások a szokások. Egyes városokba, falvakba haza, más helyeken pedig egy más világba érkeztünk.

Az E60-as vagy más néven 1-es út inntől kezdve hozzánk nőtt. Még nincs kész az autópálya, emiatt muszáj volt a kanyargós, városokkal teletűzdelt autóúton utaznunk. A város táblákat találomra tették ki a hatóságok, olyan helyeken is 50-el döcögtünk, ahol egy lélek se járt. Az autóút tele volt kamionokkal, amik még véletlenül sem tartották be a sebességkorlátozást. Bármilyen táblánál könnyedén hagytak ott minket, pedig a helyiek szerint komoly büntetésre számíthatnak, ha lefülelik őket.

A következő pihenőnk Királyhágónál (582 m) volt, ahonnan indult az igazi hegyvidéki vezetés. Éles kanyarok, sok százalékos emelkedők, fel-le kocsikázás. A parkolóból szép kilátás tárult elénk arról, mire számíthatunk. A távolban csodáltuk a Vigyázó havas csúcsait (1836 m), próbálgattuk Anti és Sanyi távcsöveit. Míg feltöltöttük készleteinket, találkoztunk mobil pénzváltóval egy bácsi személyében, és egy különös kiírással mi szerint: aki fogyaszt, annak az árnyék ingyen van... El is kezdték letekerni a mozgatható tetőt az autók fölé.

Miután leereszkedtünk a hágóról, a következő érdekesség Bánffyhunyadon ért minket. Óriási cifra palotákat láttunk a város szélén, amiknek nagy részében vagy nem laktak, vagy félkész állapotban, befejezetlenül álltak. Úgy néz ki jellemző a kivagyiság a város lakóira. Sikerült túl mennünk első úti célunk, a Havasrekettyei vízesés

leágazásán, így az anyósülésen ülve megpróbáltam betölteni a navigátor szerepét a turistatérképet forgatva. Sikerült megtalálnunk az eldugott elágazást, és folytattuk utunk a cél felé.

Miután megtaláltuk a várost, érdeklődtünk melyik irányból juthatunk el a vízeséshez. Az eredeti úti könyvek rossz állapotú erdei utat említenek, amit sajnos sikeresen tönkre tettek az utóbbi idők munkálataival. Szorított minket az idő, mert oda akartunk érní a térsza partira, ezért autóval próbáltunk feljutni a vízesésig a 6 kilométer hosszú úton. Legnagyobb meglepetésünkre egy markoló állta az utunkat. Érdeklődtünk a munkásoktól, hogy mégis hogyan mehetnénk tovább, ők pedig kerítették egy magyarul tudó fiatalt. A gépmester elmesélte, hogy a tél ezen a vidéken épp most fejeződött be, és emiatt hozzá láttak a vízerőmű építéshez. Szerinte járható az út, „cseppet vizes”. Miután elhárult előlünk az akadály, követni kezdtünk egy pesti terepjárót autóval, ami végül végzetes hibának bizonyult. Néhány helyen a terepjáró is elakadás közelébe került. A nehéz gépek mély keréknyomokat hagytak az úton, ami miatt a kocsí alját súrolta a sáros, köves felület. Próbáltunk egyensúlyozni a szinte járhatatlan úton, jobb oldalt a patakmederrel, bal oldalt a vízerőmű árkával. 2-3 alkalommal még meg kellett állni a munkagépek miatt, ha valaki jött volna szembe, nem tudtunk volna hova húzódni. Végül 2 km-re a vízesésétől álltunk meg, ahol egy több méter mély árok miatt már csak Knight Rieder móddal lehetett volna tovább haladni.

Túrácipőre váltottunk, és kellemesen emelkedő úton a patak mellett haladtunk felfele. Sikeresen elértük úti célunk, amiben sokáig gyönyörködünk. A vízesés 24 méter magas, vízlépcsős, ami a csapadékos tél miatt most ontotta magából a vizet. Pallókon meg lehetett volna közelíteni a lábát, viszont a víz olyan magasan állt, hogy 5-10 cm-el a pallók fölött folyt át, volt amit magával is ragadott. A csúszós sziklák miatt csak Anti bá jutott át a túl oldalra, mi magaslatokat keresve jutottunk jobbnál jobb megfigyelő és fotózási pontokhoz. Csodálkoztunk, hogy egy ilyen kivételes természeti jelenség miatt, hogy- hogy nem építették ki jobban turistabaráttá a környezetet, de talán épp ebben a sértetlenségben rejlik a helyszín bája. Nehezen ugyan, de otthagytuk ezt a természeti csodát, jelenésünk volt a térszapartin.

Lefele egy alternatív erdei utat választottunk az autóig, amit próbáltunk megóvni a további erőteljes igénybevételelől. Ezt úgy oldottuk meg, hogy kb 220 kg súlytól szabadítottuk meg, azaz sarat dagasztottunk 3-an a faluig. Anti bá pedig ledöcögött az érdekes céges kisbusz árnyékában, ami román fiatalokkal volt tele, akik nyitott hátsó

ajtónál bömbölő zenével, egymás hegyén hátán ülve kísérelték meg a lejutást. A történet érdekessége, hogy a forgalmi akadályok miatt egy időben érkeztünk meg a faluba gyalogosan és autóval egyaránt. De legalább a kocsí alja már nem károsodott tovább, bevált a kímélő üzemmód. A nyaralóknál bográcsolók ittak az egészségünkre, további képeket készítettünk a patakról, és a túra végén próbáltuk lemosni sarat a cipőinkről. A nehézségek ellenére egy kis ékszerdobozt ismerhettünk meg.

Kitérőnk után tovább haladtunk Kolozsvár felé. Számomra volt egy hangulatromboló város Gyálu, ami úgy nézett ki, hogy minden egyes villanyoszlopon román és EU zászló lógott, és minden egyes villanyoszlopra fel volt szerelve egy kuka. Szó szerint 15-20 méterenként. Csodálatos sétákat lehet tenni ilyen helyeken... Inkább nyomasztó, mint környezetvédő.

Érdekes különbség az országok között, hogy Erdélyben nem létezik tömegközlekedés. Erre az ember akkor jön rá, amikor a megszokott buszmegállók helyett stoppoló emberek állnak sorban az út mentén. Mindenki megpróbálja megoldani a problémát a maga módján. Velünk nem jártak szerencsével, az esetleges nyelvi akadályok és a telt autó (4 fő és egy hűtőtaska) megakadályozott minket a lehetséges extra keresetben. Mert az út árát bizony kifizetnék, mintha buszt használtak volna.

A bizonyos Cluj Napoca táblákon található km szám lassacskán elfogyott, megérkeztünk az utunk fő céljához, Kolozsvárhoz. Lázas keresésbe kezdtünk, hogy hova rejthették el a stadiont. A főbb utak forgalmi rendje érdekesre sikeredett. Egy 4 sávú úton 3 sáv megy azonos irányba, és van egy sáv, ami ellenkező irányba járható, de csak busszal! A nagy kavarodásban belekerültünk egy ilyen csapdába, ahonnan nem volt menekülési lehetőség, mindenütt behajtani tilos tábla fogadott minket. Több megállón keresztül követtük a szabályosan közlekedő buszt, miközben azért fohászkodtunk, hogy a politia feliratú Dacia-k ne vegyék észre több kilométeres mutatványunkat. Anti bá annyira megörült, hogy találtunk egy nagyobb kereszteződést, ahol megszökhetünk, hogy „mint örült ki letépte láncát”, élesen jobbra kanyarodott. Egy probléma volt csak, hogy a lámpánk pirosan virított, és a keresztezőn nagy sebességgel száguldott felénk a helyi járat. Meg volt az aznapi adrenalin löketünk.

Miután nyakunkba vettük a várost megtaláltuk végre az első stadion táblát, és megkönnyebbülve közelítettük meg a versenyközpontot. Miután megtaláltuk a parkolóhelyünket, elindultunk a stadion bejáratához. A szervezők kellemes hangulatot

varázsoltak, a stadion előtt amerikai foci bemutató zajlott, az előtérben pedig a rajtcsomag kiosztás. Angolul, magyarul, románul felváltva sikerült hozzájutnunk a rajtcsomaghoz, ami a következőket tartalmazta: csokik, román étrend kiegészítő katalógus, citromos sör, Spar Budapest maraton szórólap, névre szóló rajtszám, időmérő chip (ami természetesen magyar gyártmány, ugyanaz mint az itthoni versenyeken), egy szemeteszsák a váltóruháknak (amit a rajtszámmal ellátott vignetta alapján azonosítanak a ruhatárban) és az esemény hivatalos technikai pólója. A 4500 forintos nevezési díjért nagyon sok értéket kaptunk. A stadionban összefutottunk jászberényiekkel, szoboszlóiakkal, nánásiakkal, debreceniekkel. Mintha csak otthon lennénk.

A térszertartira a stadion vip helyiségében került sor. Gyönyörű a kilátás innen a minden európai normának megfelelő játéktérre, ahol a CFR Cluj csapata játssza mérkőzéseit. Úgy 20 perc után megkaptuk a várva várt térszertánkat, ami egész jól sikerült, talán a mennyisége volt kicsit kevés, amit a csokikkal egészítettem ki. Az exkluzív vacsora után elindultunk a szállásunkhoz, ami pár méterre volt a stadiontól. A Hotel Sport nevű szállodában sajnos a recepció nem tudott magyarul, így kezdetleges angolul, és activity nyelven kommunikáltunk. A bejelentkezési lapon se volt magyar felirat egy szál se, de legalább ebben a német nyelvtudásom segített.

Lifttel mentünk fel a negyedekre, ahol a beszállás előtt jelezték, hogy működik csak nincs lámpa. Benyomtuk a gombot, csukódott az ajtó, és jött a vidámpark. Emelnek fel a magasba, miközben vaksötét van. Sajnos másnapra megjavították, így a további szórakozás elmaradt. A hotel parkolójába nehezen álltunk be, ami egy sorompóval volt elkerítve. Hiába nyomkodtam a gombot, annyit írt ki, hogy butonul, pedig nem is vagyok buta... Végül talán a portás megszánt minket, mert az ablakon keresztül nézte örömmünk, ahogy felcsapódott a sorompó.

Gyors bepakolás után elindultunk a városba, ahol ránk sötétedett. Ennek az előnye a kivilágított város gyönyörűsége volt, a hátránya pedig hogy sok hely be volt zárva, nehezen lehetett fotózni. Láttuk a művelődési házat, az összefüggő építési stílusú kórházsort, a könyvtárat, a színházat, a Mátyás szobrot, a Szent Mihály templomot, a Bábes Bolyai egyetemet, Bocskai István szülőházát, Szent György szobrot, az antikommunista emlékművet, Avram lancu szobrát az ortodox templommal, és a gyönyörű park övezetét. Egy hosszú, fasorokkal övezett kavicsos leszórt sétáló utca ez, amit két oldalról egy- mesterséges patak övez apró hidakkal. Igazi futó paradicsom, a verseny előtti este is tele volt kocogókkal. Érdekes még

megemlíteni a parkban található kivilágított klasszikus stílusú épületet, a csónakázó tóval körül ölelt szórakozóhelyet, ahova csak hídon keresztül lehet eljutni, és a sétálóutcák éjszaki kiülős hangulatát. Az emberek megrohmozták a tereket, ez volt talán az első igazi tavaszi hétvége a térségben. Kolozsvár tényleg szép város, a szófordulatot csak megerősíteni tudom. Miután visszatértünk a szállásra, nyugovóra tértünk, nehéz nap várt ránk másnap.

Készítette: Hegedűs Sándor



Vízesés 1



Vízesés 2



Forrás 1



Vízesés 3



Útviszonyok



Forrás 2



Hotel Sport



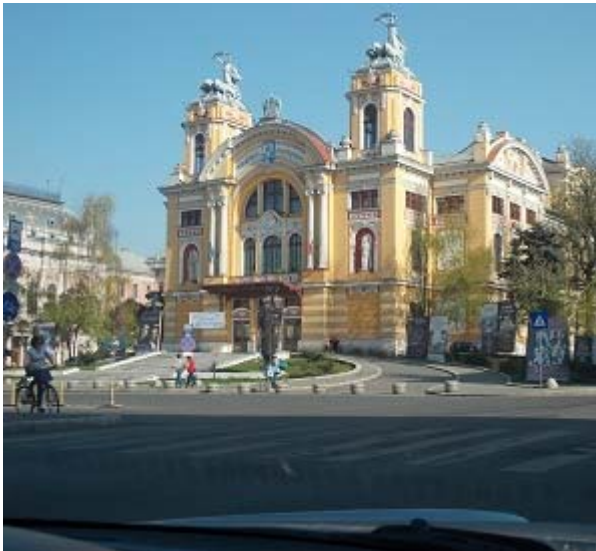
Cluj Arena kívülről



Cluj Arena 1



Cluj Arena 2



Színház nappal



Színház éjjel



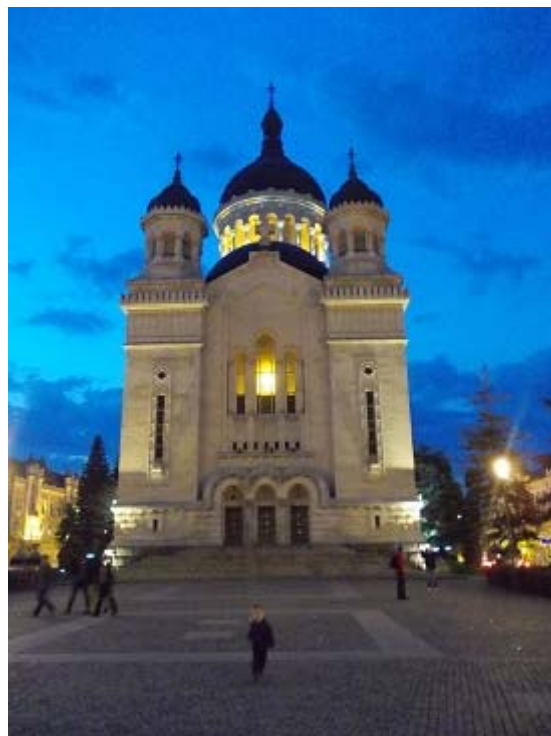
Mátyás szobor és Szent Mihály templom



Mátyás szobor



Avram Iancu



Ortodox templom



Bábcs- Bolyai Egyetem



Bocskai szülőháza



Sárkányölő Szent György

Erdélyi kirándulás második nap délelőtt, 2013 április 21

(III. Nemzetközi Kolozsvár maraton és félmaraton)

Az éjszaka elején még kavarogtak a gondolataim, kezdtem átérezni a súlyát, hogy nem csak „szórakozni” jöttünk, hanem egy komoly feladat is vár ránk. Szerencsére hamar meggyőztem magamat, hogy kipihenten jobb lesz a napom, így az új hely és a rengeteg inger ellenére egész jól sikerült aludnom.

Miután felkeltünk, kimentem megnézni, milyen az idő, mire számíthatunk. Csípős reggeli hideggel találtuk szemben magunkat, a napsütésnek még nyoma sem volt. Mivel az esti panoráma fotózás nem az én egyszerű masinámnak van kitalálva, így reggel pótoltam be azon hiányosságomat, hogy nem tudtam a parkról fényképeket készíteni.

A lift világítása már rendben volt, hosszas várakozás után el is jutottunk az ebédlőig. Egy maratonista rémálmával találtuk magunkat szembe, mivel az elsődleges szabály, hogy semmi újat, szokatlant ne együnk a verseny előtt. Ennek ellenére terülj terülj asztalkám fogadott bennünket, mindenféle újdonsággal. Egyszerűen nem lehetett kihagyni az utolsó pillanatos szénhidrátfeltöltést, engedtünk a csábításnak, és ha már kifizettük, akkor érdemes kihasználni a lehetőséget. A teljesség igénye nélkül ivólé, kávé, virsli, kenyér, szalámi, sonka, gyümölcssaláta, rántotta és sajt volt a menü. Csak valaki gurítson végig a pályán, mert szűk másfél óra múlva bizony versenyezni kellene.

Miután felmentünk a nyolcadik emeletre, madártávlati képeket készítettem a stadionra eső kiváló kilátásról. Visszatérve a negyedekre megtöltöttem a hullazsákot (a csomagmegőrzőbe leadandó zsákot becéztük így), került bele váltó ruha, a hotelben kapott szappan és sampon. Újrahasznosítás gyanánt később szennyes gyűjtőnek lehetett felhasználni, praktikus megoldás. A nyelvi nehézségek ellenére sikerült kijelentkeznünk, a csomagokat az előző nap parkolóban nehezen elhelyezett autóba tettük. Találkozási időpontnak fél 1-et beszéltünk meg, és mindenki mehetett, ki merre látott. Sajnos a futás miatt városnézésre nekem kevesebb időm maradt, így ki kellett hagynom azt a látványt, ami a kilátóból tárult útitársaink szeme elé, vagy a templom belsejét se sikerült megcsodálnom. Nagyon érdekes lehetett, fentről szemlélni a futók kanyargós tömegét, ahogy birtokba veszik a várost. Viszont átélni mindezt még nagyobb élménynek számít.

Az első nap már jól megismert rajtcsomag átvételi helyen összefutottunk a többiekkel, leadtuk a csomagunkat. Az idő közben kiválónak vált, a rövidnadrág, körútfutó póló páros megérett első bevetésére. Elkészítettük a közös fényképeket, megtettük a bemelegítő körünket. Impozáns élmény volt kifutni a pályára, mint a nagy focisták, bár nem volt akkora tömeg a lelátón mint egy nagy meccsen. Sikertelenül összefutni egy sporttárral, aki minden maratonját egy román zászlós és EU-s zászló kézben tartásával teljesíti. Rendesen sztárolták is emiatt, én nem vagyok a híve az ilyen extrém kihívásoknak, törekszem még elérni a tőlem telhető legjobb eredményt, amibe nem fér bele a hasonló plusz teher.

Sokan fekete karszalaggal futottak a Boston maratonon történt robbantások miatt. Ilyen sajnálatos eseményeknek sehol sincs helye a világban. A felvezetés nem volt túl hosszú, a hangulatfelelősök nem értek fel a BSI színvonalhoz. Egyszer csak azon vettük észre magunkat, hogy számolunk visszafelé a startvonalnál. Kicsit előrébb helyezkedtem a szokásosnál, így a bruttó időm kevesebb lett mint a megszokott, ami sajnos nem lett elég a felhőtlen boldogságomhoz (erről később).

Megtettük a tiszteletkörünk az arénában, és a kijáraton át birtokba vettük a várost. Próbálom összeszedni az emlékeimet, mert a futás ténye annyira magával ragadott, hogy néhol még a külvilágot is teljesen sikerült kizárnom magam körül. A pálya spórolásra sikeredet, szinte minden egyenest duplán teljesítettünk. Le a kalappal a szervezők előtt, sikeresen elérték, hogy lezárásra kerüljön több fontos főút. A debreceni versenyeken ez nekem mindig fájó pontot jelent, mert sokkal szebb helyekre is el lehetne vinni a futókat, ha lenne rá hajlandóság az engedélyezők körében. Amíg elértünk a város legfőbb utcájához, egy komolyabb emelkedőt kellett megmászni. Próbáltak szinte minden nevezetességet megmutatni a futó társadalomnak. Az első hosszú egyenes elvezetett a Mátyás szoborhoz, a végén volt a frissítő pont, amit az első körben nem vettem igénybe. A segítők munkáját dicséret illeti, példás hozzáállással találkoztam, ugyanúgy mint a magyar versenyeken.

Visszafelé már jobban esett a „gyilkos” emelkedő, gyorslábúaknak való lejtővé változott, ami visszaadott valamit a kezdeti nehézségekből. Ismét a stadion környékén találtam magam, gyanúsan hamar, mert a félmaratonisták kiszabott adagja két kör volt. valahol rejteget még számunkra néhány kilométert a pálya, nem tanulmányoztam át előre az útviszonyokat. Ismét elkezdtünk távolodni a Szamos partján (amikor nem jutott eszünkbe a neve átkereszteltük Szajnára), ez is egy dupla hosszabb egyenes szakasz volt. A tempómat tudtam egyenletesen tartani, Hasonló kezdősebességem lehetett

mint Jászberényben, egy meglepetést kivéve. A vissza úton átfutottunk a folyó felett, és ráfordultunk a leghosszabb pályaszakaszra. Frissíteni még mindig nem akartam, a forduló után irány a másik híd, és máris a stadionban voltunk.

Jött a tiszteletkör, a büszkeség ilyenkor önkéntelenül is előnti az embert. 49:29-el fordultam, a nagy óra szerint, és ekkor kellett rájönnöm, hogy álmvilágban töltöttem úgy két kilométert. Néha- néha néztem rá az órára menet közben, és a teljes átszellemülést jól példázza, hogy amíg nem láttam viszonyítási pontot, elhittem hogy megállt az idő mint a Mátrixban. A 44 perces forduló elképzelhetetlenül jó lett volna, szomorúan konstatáltam, hogy megállt az időmérő ketyerém. Innentől már nem kellett a karomat nézegetni, le is nulláztam a stoppert. De a jó hír csak ezután jött. Fontosnak tartom, hogy 1:40 alá bekacsintsak valamelyik félmaratonon. Anti bá épp mesélte, hogy erős bojt fogott ki tavaly, és az ő segítségükkel ez sikerült is (1:39). Próbáltam hát tartani a sebességem, és így jött a kellemes meglepetés.

Várom a holtpontot, de az nem teszi tiszteletét. Tartom az egyenletes tempót, nincs látványos kimerülés, ellassulás. Hangosan biztatom Anti bát a fordulók után, próbálunk pacsizni, nagyon jól esnek a biztató szavai. Ő hasonló tempót megy, mint én egy átlagos versenyen, viszont nekem ez a verseny jobban sikerült mint az átlagos. A frissítő pontnál elfogyasztok egy gélit (igen még mindig a tavalyi Sparra vett csomagot pusztítom), és bő vízzel kísérem. Elszórakozok az órámmal ha már a karomon van, egyenként mérem a kilométereket, még mindig jó a tempó. Lassan befordulok az utolsó hosszú egyenesre, érzem hogy kezdek megkopni erőnlétiileg, de a cél közelsége nem enged lassítani, innen már szívből is végig kell csinálni. Utolsó frissítés, jön a híd.

Van egy érdekes versenystratégiám, nem tudom, hogy bátortalanság- e, de nem szeretek hosszú hajrát indítani, nehogy ellassuljak. Ez viszont tartogat egy olyan veszélyt, hogy maradnak felhasználatlan erőtartalékok az utolsó egyenesben kivágott sprint ellenére. Ahogy beléptem a stadionba, a szemem azonnal kereste az órát, kíváncsian fürkésztem mit mutathat. Épp átlépte az 1:40-et, így 110%-os teljesítményre váltottam. Ez tetszett a közönségnek is, biztatásba kezdtek. Azt viszont már megtanultam, hogy nem jó tönkretenni a befutó képet, ha esetleg készül, így az utolsó métereken eljátszottam a már megszokott rituálém: lassulás és kezek a magasban. Az óra 1:40:19-et mutat, minek eredményeképp két napig tűkön ülhettem meg lesz- e a nettó 1 harminckilenc valamennyi. De hasonló érzések is keringtek bennem, mint az Spar 30 km után. Valami nagyon jól sikerült tennem, felszabadultságot, elégedettséget

éreztem. A vége nettó 1:40:07 lett, ami így is nagy egyéni csúcsnak számít, az 1:42:32-es jászberényi eredményemet adtam át a múltnak, két és fél perc javulással, kifulladás nélkül, az év egyik nagyon fontos versenyén. Sikerült jól időzítenem a csúcsformát, és a körülmények is szerencsésen egybejártak. Megvártam még Anti bát a célban, gratuláció, aztán irány a frissítő állomáshoz. Joghurtot és ásványvizet szerzek, nézegetem a befutókat, de elfogy a türelmem, nem várom meg a maratoni győztest.

A stadion öltözője, zuhanyzója teljesen kulturált, a ruhatárnál sincs nagy sor. Anti bá majdnem elhagyja az érmét, nagy hiba lett volna az öltözőben felejtetni, figyelmeztetem rá. Többet küzdött érte annál, Keresztesi Laci biztat szavait emlegeti a versenye fordulópontjának. Miután pihenünk kicsit újra egymásra talál csapatunk a kocsinál, indulunk tovább, tehertől mentesen, a fő célkitűzéseinket teljesítve élvezhetjük tovább körutunkat.

III. Vodafone Cluj International Marathon and Halfmarthon, Kolozsvár

21,1 km Hegedűs Sándor 83. hely nettó: 1:40:07 bruttó:1:40:19

21.1 km Fekete Antal 128. hely nettó: 1:44:37 bruttó 1:44:48

382 férfi félmaratonista indulóból.

Utunk Tordára vezetett tovább, ahol a fő téren nem volt túl sok látnivaló, éttermet se nagyon találtunk, így egy helyi áruházláncban szereztük meg a betevőnket, és indultunk tovább a sóbánya irányába.

Hegedűs Sándor



Itthon is kellene egy ilyen futópálya



Hangulatos megoldás



Kilátás a hotelből



Emlékmű a kilátónál



Kolozsvár madártávlatból



A tömeg közepén



Tiszteletkör



Együtt a mezőnyel



Anti bácsi akcióban



Küzdelem



Befutó garnitúra



A jól megérdemelt emlék

**Erdélyi kirándulás második nap délután, harmadik nap 2013 április 21-22
(Tordai sóbánya, Torockószentgyörgyi vár, Székely kő, Tordai Hasadék)**

A sóbányát megtalálni nem volt túl könnyű dolog. Amíg vásároltunk, Anti bá talált egy biztos forrást az egyik boltos magyar ismerősenek személyében, és telefonon leegyeztette, merre kellene menni.

Két bejárat létezik, az egyik a város felől, ami utólag kiderült, szinte használaton kívül áll, és egy a város határában. Ahogy megérkeztünk, sietve mentünk a pénztárhoz, hogy beférjünk az utolsó turnusok egyikébe. Nem így képzeltem el a bányát, régi eszközök kiállítását, több barlangot, izgalmas idegenvezetést vártam. Pedig a táblák már sejtethették, hogy miben lesz részünk, jellemző, hogy azt hittük, hogy valami vidámpark hirdeti magát.

Miután leértünk, kezdett hűvösebb lenni az idő, és elénk tárult egy folyosó sóval beterített oldalával. Ez vezetett el minket egy óriási térbe, amit csak a személyes megtekintés adhat vissza. A nagy magasság miatt elő is jött a bizonytalanság érzetem, nem vagyok egy nagy hős, ha nagy a magasság vagy a mélység, és nem érzek a lábam alatt biztos talajt. A hosszú lépcsősorok egyikén lesétáltunk a „játszóterre”, a vádlink ki akart ugrani a helyéről, nem a tűzoltók által teljes menetfelszerelésben végzett bérházmegmászás a legjobb levezető akció a félmaraton után. Láttunk óriáskereket, ping-pong termet, mini golfot, bowlingot, billiárdot. Egy másik nagyobb tárnában pedig egy bányató vert tanyát, minek közepén egy tetszetős emberi építmény magasodik. Minden mesterséges vakító fehér fénnel kivilágítva. Mivel a csónakázással is ki lehet üzni a világból, így az én reszortom a nézelődés, fényképezés maradt, amíg a többiek egy nagy gödör helyett Velencét elképzelve rótták a köröket lélekvesztőjükkel. Szerettünk volna inkább valami programot csinálni a szabadban, így lemondunk az asztalitenisz lehetőségéről, utólag átgondolva jó döntést hoztunk. Ezt itthon is játszhatunk. Így viszonylag hamar hagytuk el a bányát, nem töltöttünk elég időt benne, hogy annak egészségügyi hatását érezzük. Talán a félmaratonon való nagyobb pörgés, vagy a csónakázás hiánya tette, de talán ez a program volt számomra a leggyengébb láncszem a három nap alatt.

Miután otthagytuk vakond életünket, ismét a fény felé törtünk, és a szabadban találtuk magunkat. Elindultunk a szállásunk felé, Torockóra, miközben pár száz méter erejéig ikerült eltévedni. Hangulatos utakon haladtunk, már nem volt nyoma a kamionoknak, a főbb útvonal elhagyása után. Mindezt a harmóniát egy román falunál sikerült megtörni, 10-15 katonának, és rejtőzködő felszerelésbe (mindenütt fű lógott

róluk) öltözött srác megállítja a kocsit, szinte elé fekszenek. Meg se merünk moccanni, feltekerjük az ablakokat, közelítenek, nem engednek át. Már pörög az életünk filmje, valamit románul hadoválnak, és aztán leesik nekik, hogy magyarok vagyunk. Szólnak a kollegának, jöjjön, „ezek” magyarok. Örülünk, hogy hátha kiderül mi lesz a sorsunk, erre a tolmácsunk: „do you speak english?”. Nem jutunk egyről a kettőre, belénk tört a bicskájuk, tovább engednek. A szállásunkon kérdeztük, mi lehetett ez a támadás, de nem kapunk választ. Furcsa egy népszokások léteznek, az egyszer biztos.

Torockóról annyit érdemes tudni, hogy jellegzetesen építkeznek az emberek, szinte egyforma házakból áll a város, fehérre festett falak, egyforma tűzfalak kisebb ablakokkal. Nagyon magával ragadó, főleg úgy, hogy Torockó és Torockószentgyörgy lakosságának nagy része magyar. A turistákkal pedig nagyon kedvesen bánnak, előre köszönnek az embernek, nem lehet nyomtalanul elvegyülni, mindenki ismer mindenkit. Sajnos rájuk van kényszerítve az erős nacionalizmus. Jól jellemzi ezt, hogy amikor egy vízesésről szerettünk volna megtudni, mi fán terem, de magyar útmutató hiányában fordításra lett volna szükségünk. Elutasító válaszra találtunk, az idős néniket annyira felidegesítette a magyar leírás hiánya, hogy nem voltak hajlandóak elolvasni a táblát.

A távolban, szinte az udvarban magasodik a Székely kő, ami impozáns látványt nyújt kopár, meredek emelkedőivel. A távolságot és a magasságot tisztelni kell, de már ránézésből kivívta bennem tekintélyét a masszív kőtömb, és igencsak elgondolkodtunk azon, hogy leszünk képesek a megmászására. A szálláshelyen honfitársakkal futunk össze, nem túl beszédesek, csendesen elvagyunk egymás mellett. Birtokba vettük a két szobát, ahol alig győztük csökkenteni a hőmérsékletet, mivel a radiátor teljesen fel lett csavarva. Ennyire nem lehet hideg az éjjel. Torockószentgyörgyön van egy vár, ne várjon hát, időnk mint a tenger, irány túrázni.

Tanulva a vízeséses sztoriból, a kocsit biztonságos helyen hagyjuk, és elindulunk a vár felé. Hosszúnak találom a biztos utat, elindulok direktben a magaslattal szemben. Sanyi követ, Anti bá és Ivett a járt utat járatlanért nem cseréli. Utólag nekik volt igazuk. Elértem a köves részhez, és csúszós cipőm miatt úgy döntöttem nem kockáztatok. Elindultam lefele rákjárásban a meredek emelkedőn. Ezt a stílust a többiek a Székely kőnél tovább fejlesztették gatyafékkal való csúszkálásra. Mindig kell egy innovátor.

Nem adtam fel olyan könnyen, a többiek gyönyörködnek a várban én meg bambulok lent. Elindultam a gyorsabb úton, és meglepve a várbelieket a fellegréből tekintetem le rájuk. Sikeresen felértem, de sikerült úgy elfáradni, hogy ha ostromoltam

volna, nem lettem volna nagy ellenfél, kardlendítésre nem lettem volna képes. Körbejártuk a romot, ami elég elhagyatott, és szemeztünk másnapi célunkkal, a Székely kővel. Miután elkészültek a sztárfotók, összefutottunk egy kecskepásztorral, akit a helyi életről faggattunk. A nagyvilág hírei nem gyűrűznek be ezekbe a falvakba, egész nap terelgetik az állatokat, pár jószágból meg lehet élni. 170 állatra vigyáz, tapasztaltnak számít. Hű társai a terelő kutyák majdnem szétszedik Anti bát, aki kővé dermedve néz farkasszemet velük. Impozáns kilátás a várból lefele úton. Végül persze sérülés nélkül megúszta mindenki. Télen is egy számunkra fura életmódot folytatnak az itteniek, szinte teljesen elzárkóznak, a fagyos patakhhoz járnak jószágot itatni, lelegeltetik a bokrokat.

A kecskék hegyi őseikhez próbálnak visszanyúlni, sokkal tovább jutnak a köveken, mint mi bármikor. Ha valamelyik bajba kerül, a többiek önfeláldozóan puha becsapódási lehetőséget biztosítanak, megvárják, hogy rájuk ugorjanak a túl magasra mászott társak. Példamutató magatartás, alig hiszünk a szemünknek. A túra végeztével visszatérünk a szállásra, fejedelmi kiszolgálásban részesülünk. Húsleves, Pörkölt, tészta, krémes a menü, házi pálinkával kísérőként. Fiatal még az idő, teszünk egy rövid sétát a városban, de az eső meghátrálásra kényszerít minket, behúzódnak a vackunkba, és pihenni térünk. Anti bát nem kell altatni egyik másodpercről a másikra elnyomja az álom, leoltom a lámpát és én is pihenni próbálok. Ez viszont nem sikerült olyan jól, mint az első nap, forgolódás, álmok, felébredések. Nem túl kipihenten, de azért harcra készen ébredtem.

A bőséges reggeli, tea, kávé után indulunk is, feszített a tempó. Megtaláljuk a turistajelzést, már sugárzik belőle az adrenalin, 2km 559 méter szint 1129 m magasság. A Kékes csúcsfutás nem tudja hova bújjon el ennek az árnyékában. Eleinte „kényelmes” füves gyengéd emelkedővel találkozunk. Anti bá anekdotája szerint egy évvel ezelőtt futócipővel indult neki a hegynek, most túra bakancs van rajta. Sejttem, hogy nem sikerült az eredeti elképzelés anno. Ezt megerősíti az a tény, amikor a durvább emelkedőnél felnézek magam elé. A hegy elég hosszan, elnyújtva magasodik Torockó felé, épp a közepén van lehetőség a feljutásra. Nagy kövek, elrejtett turistajelzések, kemény sziklás emelkedőn közlekedünk, nógatjuk egymást. Többször elhangzik a nap végére klasszikussá érő „már látszik a csúcs” kifejezés. Ahogy azt hisszük közeledünk a tetőponthoz, jön mindig egy kanyar, egy rejtett emelkedő, és ismét új menedékhelyeket kell kiszemelnünk. Épp ezekben az extrém körülményekben rejlik a kihívás, az izgalom. Végzőra felérünk a tetőre, megpillantjuk a két nevezetes

piros fehér zöld trikolóros oszlopot, végre pihenhetünk. Gyönyörű a kilátás, a falvak hangyabolynak, a tegnapi vár lego építménynek látszik. Miután kipihentük magunkat, elkezdtük keresni azt a bizonyos lefele vezető utat, ami egy erdőn át vezetett. Kevésbé vadregényes táj, de erősen igénybe vesz minket. Szintidőn belül érünk vissza, az előzetesen 14:00-ra kért ebédet 13:00-ra előre hozzuk.

Meghallgatjuk Anna néni néprajzi múzeumának örökösének panaszát, sajnos semmi sem szent, meglopták. Invitál minket, de ez most kimarad, még van programunk délutánra. Tárkonyleves, sült hús, tört krumpoli, süti a menü. Nem időzünk, fizetünk, pakolunk, távozunk. Irány a tordai hasadék. Útközben azért ha már boltot nem találtunk, megállunk egy kis házi áfonyapálinkáért.

Sikeresen megtaláltuk a hasadékot, egy magyar turistabusz megelőz minket, aztán fejvesztett forgolódásba kezd, és elindul velünk szemben. Rájuk hagyjuk, nem követjük őket, biztosabb utat választunk, nekünk van igazunk. Mire átvesszük a túraruhát, ők is megtalálják a hasadékot (nem nehéz, bazi nagy rés két hegy között). Kiderül, hogy pályázaton nyertek utat, iskolásokkal jöttek, nem maradnak sokáig, utaznak tovább.

Furcsa az olyan túra, ami lefele indul. Most ez is megtörtént, lementünk a szakadék lábáig, hogy aztán végighaladhassunk a belsejében. Két oldalt magas sziklafal, középen patak, felette függőhidak, oldalt sziklaperemek, amiken gyalogolunk. Tömören ennyi, bővebben viszont egy gyönyörű természeti jelenség, amit mindenkinek látni kellene. Járunk a patakmederben a köveken, Anti bá vízen próbál járni, de elsüllyed, megnézi azt is vannak- e még barlanglakók errefele. A szakadék végén gyönyörű kilátás tárul elénk, dimbes- dombos zöld vidék. Feltűnően jól állunk időben, és Anti bácsi szavaival élve, mi vagyunk a leg kockázatosabb csapat, akivel itt járt. Így első alkalommal fel is megyünk a hasadék tetejére. Nem egy Székely kő nehézségű terep, de emelkedik rendesen. Többször elvesztjük a turistajelzést, már épp kezdünk Bear Grylls után fohászkodni, amikor ismét megjelenik. Hosszú séta következik, nem akar csökkenni a szint. Megtaláljuk az ereszkedési pontot, egy kis idő után szépen belendül, lehet megint seggen csúszni. Egy erdőbe kötünk ki, de végül leérünk a turistaházakhoz. És itt jön a fekete leves. Még egy utolsó emelkedő az autóig. Ezt már dacból is megcsináljuk. Az aznapi második kemény túra után hazafele orientálódunk.

Felmegyünk a román autópályára (ezt eddig hol rejtegették?), Gyaluig eljutunk, kikerüljük Kolozsvárt. Megállunk Körösfőn, ahol egy bazársorból áll a fő utca. Ki- ki költ

többet , kevesebbet, érdekesen integrálódik a piac és a város. Egy illúzióromboló tény van csak, a folyamatosan elszáguldó kamionok nem illenek a képbe, nem keltenek biztonságérzetet. Megállunk még a Királyhágón, aztán meg se állunk a határig. Nagyon elfáradtunk, reménykedünk benne, hogy nem elaszunk el menet közben. Anti bácsit próbálom néha szóval tartani, le a kalappal előtte, attól eltekintve, hogy néhányszor belefutott a csőbe (bárki más így járt volna) szinte tökéletesen levezette a három napot. A határ után egyből hazai netre kapcsolok, szemezgetünk az eredményekből, tudatosul az 1:40 07- es félmaraton. Pont kerül a mondatok végére. Éjszaka érkezünk haza.

Ez a három nap tökéletes szervezésben, tempóban telt, ki volt találva az eleje, a vége. Ha nem vettem volna rajta részt, kevesebb lennék. Csak ajánlani tudom mindenkinek, aki teheti látogasson el ezekre a helyekre. Köszönöm Útitársaimnak a jó társaságot!

Hegedűs Sándor



Sós lépcső



Sóbánya belülről



Bányató



Vár



Fellegvárban



2. napi szállás



Jellegzetes épületek



Kihívás



Én és a Székely kő



Útviszonyok



Csapatunk



Madártávlat



Sziklapárkány



Hasadék



Sanyi és a patak



Fekete "Indy" Antal



Ivett és a hasadék vége



Hasadék kijárata



Hasadék felülről



Cifra palota Bánffyhunyard

III. Nem Oda Boda 2013. április 28.

Szombat délután kimentünk a pályát kiszalagozni meg kinyilazni (Csontos Tibi, Andirkó Laci, Hegedűs Sanyi, Szabó Imi meg én). Kivittük még a hangtechnikát, a 2 napernyőt (amit Forgácsi Imi szponzorált nekünk) a platós kocsival, amit Varga Lacinak köszönhetünk.

Mikor ezeket lepakoltuk utána mentünk is bejárni kocsival az egész pályát szalagozni. Minden kis útelágazást lezártunk szalagokkal, hogy még véletlenül se menjenek félre a futók. Volt a vége fele, hogy elég füvesnek láttuk az egyik földutat így a fűnyíró is kaphatott egy kis munkát. Mikor a szalagozással végeztünk bementünk a központba a termet berendeztük és este 8-kor jöttünk haza.

Másnap reggel 6 órára már kint is voltunk kinyilasztuk a bejáratot meg ott is leszalagoztunk. Az idő nagyon jó volt a terepviszonyok futásra alkalmasak voltak, a környezet pedig csodás, minden adott volt egy jó versenyre. Majd a versenyközpontban felállítottuk a befutókaput, beállítottuk a hangtechnikát tehát végül is mindent megcsináltunk ott a központba. Mikorra nagyjából végeztünk az alap dolgokkal utána jöttek a segítőtársak a kenyérkenéshez, forgalomirányításhoz, frissítőállomás kihelyezéséhez, adminisztrációhoz meg még esetleges pakolásokhoz segíteni. Ezek után felraktuk a frissítő állomás darabjait a kocsira, amit Szabó Imi Nóri apukájával együtt kivittek kihelyezni és üzemeltetni. Mikor mi is beneveztünk kimentünk Morvai Imivel a forgalmat terelni a központba.

Úgy 10 perccel a rajt előtt beszéltek, hogy jó lenne melegíteni, mert az állástól elég jól lemerevedtünk szerencsére pont ki jött hozzánk Torma Albert és felajánlotta, hogy felvált minket és neki köszönhetően el is tudtunk menni, melegíteni ahol Nóri is csatlakozott hozzánk. Beállván a célba a felső pólóm elég meleg volt, de úgy voltam vele, hogy a nyílt terepen hasznos lesz még az. Mivel jó időt akartam futni gondoltam jó előre állok az a biztos, ha a gyorsakkal futok. Majd eldördült a rajt puska, ami után balfülemre süket lettem, de végül is jó volt a nem szokványos indítás.

Elindulván azt vettem észre, hogy kb. 2-3 km után ott vagyok Bíró Sanyi, Gulyás Vera és Varga Kriszti nyomában, ami jó érzéssel töltött el egészen addig, amíg el nem kezdtem érezni, hogy ez nem az én tempóm magyarul fáradtam. Főleg az volta a nem túl kellemes érzés mikor elérkeztünk a frissítő állomáshoz (amit már nagyon vártam, mert a gyenge kis szél nagyon kiszárította a szám) és megkérdezte a hátam mögött az egyik kolléga, hogy hány kilométernél járunk erre Szabó Imi

mondta, hogy 5. Ezek alapján elhatároztam, hogy itt lassítani kell, ha le akarom futni a 21 km-t, viszont annyira nem akartam lassítani, hogy a pozíciómat elveszítsem. Ekkor már póló nélkül futottam 2-3 km-t, mert alig kaptam levegőt a mivel elég párás idő volt (vagy csak én fáradtam egyre jobban).

Ekkor figyeltem fel egy érdekes dologra mikor Szentpéteri Dia elrobogott mellettem, mégpedig arra, hogy az egyik lefele vezető földúton nem volt se szalag se nyíl kitéve, amit nem tudtam hova rakni hirtelen, mert mi minden elágazáshoz tettünk szalagot, de nagy jelentőséget még nem tulajdonítottam neki mondván el véletlenül kimaradt meg egyértelmű volt az útvonal. De mikor már láttam a kövesúton a poroszkáló kocsikat akkor fogtam fel, hogy bizony nem a kijelölt útvonalon haladunk. Ekkor Papp Sanyi is elszáguldott mellettem, de nem akartam nagyon leszakadni tőle, hogy legalább lássak valakit. Majd jött az abszolút bizonyíték arra, hogy rossz helyen jártunk az volt mikor átléptük a szalagot, hogy rá menyünk arra az útra, amin a kocsik jöttek be a központba tehát elég mesze voltunk a rajtól.

Erről az útról tudni kell, hogy olyan homokos, hogy aki biciklivel szeretett volna bejönni a központig azoknak 90 % leszállt és betolta a biciklit, mert nem tudott betekerni. Ez rettenetesen kivette az erőt belőlem főleg, hogy ott még melegebb is volt meg olyan fülledt volt a levegő. Na de mikor megláttam a központot, akkor már elkezdtem örülni, hogy közeleg a frissítés. Mikor oda érkeztem a bejárat kapuhoz akkor kérdeztem a nénikét, hogy menjek-e egyenesen vagy fussak át a központon természetesen nekem is azt mondta, hogy fussak át, mikor átfutottam akkor láttam Bíró Sanyit, akit már „régóta” nem láttam, (de nem futott) először arra gondoltam, hogy csak megállt frissíteni utána jöttem rá, hogy befejezte fél távnál a versenyt.

Mikor mentem ki a kivezető kapun akkor látom, hogy két srácnak megengedték, hogy jöjjenek, egyenesen tehát ne fussanak át a központon, sőt még mondták is nekik, hogy jöjjenek egyenesen. Ekkor eléggé elment a kedvem a dologtól, na de csak kimentem a rajt utáni frissítésig ahol egyből három pohár vizet legurítottam meg vagy 2 nápolyit betoltam meg ugyebár itt láttam azokat az embereket, akik helyes irányból jönnek ekkor elkezdtem gondolkodni azon, hogy egyáltalán fussak-e tovább mikor egyre jobban hajlottam a kiszállás felé akkor láttam egy nálam jóval idősebb bácsit, aki egy pohár víz után folytatta útját a fél maratoni táv célja felé. Akkor arra gondoltam, ha neki megy, akkor nekem is menni kéne, egy pohár vízel fejemet leöntöttem és én is mentem tovább.

Ahogy haladok 1 km-t már megint a kiszálláson járt az agyam, mert még nem is jártam mesze a központtól, de egyszer csak megjelent mellettem Nóri, akivel megbeszéltük az eltévedési történéseket bár nem tudtuk, hogy hol mentünk el. Mikor kérdezte, hogy mennyivel mentünk el én egyből 4-5 km-t mondtam, ami utólag kiderült, hogy jó nagy túlzás volt, mert egy egész valamennyi volt már nem tudom pontosan, de én akkor fáradságom szerint én 5-nek éreztem. Nóri mondta, hogy fogjuk fel az egész versenyt egy edzésnek, ami nagyon jó taktika volt, hogy ő elkezdett húzni ez által a kiszállás elhomályosodott előttem. Elérkeztünk végre a frissítőhöz ahol Szabó Imivel is megbeszéltük a történeteket és akkor már világos volt a dolog, hogy este mikor mi átmentünk az álmok szigetére akkor valaki nem aludt, hanem az éjszaka sötét leple alatt kilopózott és alattomos módon ellopta szalagokat meg a nyilakat a fáról több helyen is. Hogy minek kellett neki az a 4-5 fásli meg ugyan annyi kis nyíl, ezt jó lenne tudni (bár ha bele gondolok, nem annyira érdekel, de szomorú, hogy még ezt is ellopják). Ha ez az ember annyi energiát érzett magába, hogy este ráért a sötét erdőbe kolbászolni akkor vagy futott volna végig a szalagok mentén 10,5 km-t vagy jött volna másnap a versenyre. De nem neki jó muri volt lerombolni azt, amit mások felépítettek „köszí”.

Na, félretéve a dolgot a frissítés ismét nagyon jó volt valamint Nóri biztatása is erőt öntött belém, majd a gázvezetéknel a jó irányba mentünk el (azaz lefordultunk balra)! Én már szívem szerint futottam volna ki egyenesen, de még volt egy kerülő ahol már alig bírtam Nórit követni, de még a cél előtt az utolsó frissítésnél egy pohár vizet öntöttem a fejemre, amivel már kibírta a célig ahol a szokásos sprintem elmaradt (örültem, hogy beértem). Az adminisztrációs asztalnál mondta a hölgyemény, hogy első lettem, de igazából ezt meg se hallottam már a zsíros kenyéren és a teán járt az eszem. Ami meg is történt.

Úgyhogy a befutásomért és az eredményemért nagyon nagy Köszönetet mondok Nórinak, KÖSZI mert ha magamra lettem volna utalva, akkor szerintem 90% hogy kiálltam volna valahol. Majd lezajlott az eredményhirdetés ahol Fekete Anti bácsi 3 helyének, Tormáné Vajda Nóri 1 helyének is örülhettünk. Mindezek után a kis csapat szétreppent és végül a pakolást Morvai Imi, Hegedűs Sanyi, Csontos Tibi, Szabó Imi, Andirkó Laci és én fejeztük be. Igazándiból nagyon jó, emlékezetes (valamint nagyon tanúságos) és szerintem sikeres versenyt tudhatunk a hátunk mögött. Nagyon szépen köszönöm, hogy részese lehettem ennek! Végül Gratulálok minden célba érkezett futótársnak remélem, jövőre találkozunk ugyan itt ugyan ilyen

jó körülmények között (bár jövőre a pályát a verseny előtt ellenőrizni fogjuk nehogy olyan emberek, mint most ne tudjanak kárt okozni). Na és persze én is köszönetet mondok minden segítőnek, akik biztosították a verseny akadálytalan lebonyolítását.



Segítők és „Szponzorok”

Írta: Nyéki Zoltán

Szekszárd, Borvidék félmaraton plusz (4.0)

A 4Run sorozat második állomása a Szekszárdi Borvidék félmaraton. A verseny jellegzetessége, hogy minden évben egy nagyon megterhelő, emelkedőkkel tűzdelt pályát jelölnek ki a szervezők, ami Szekszárd legszebb részeire kalauzolja a bátor résztvevőket.

I am officially crazy

Hajdúböszörményből ketten vállalkoztunk ennek a versenynek a teljesítésére, sajnos a távolság sokakat elrettentett ettől a csodás félmaratontól. Budapest vonattal 220 km, és még csak a Nyugati pályaudvarra jut el az ember. Ezt követően vonattal tovább indulni nehézkes, többszöri átszállással vagy pedig a két (naponta összesen 2) direkt vonattal lehet elérni a várost. Egyszerűbb buszra szállni, amihez a Népligetbe kell eljutni metróval. Innentől kezdve még 150 km zötykölődés, és el is éri az ember az úti célját. Ezek után persze már felüdülés átgyalogolni a város túlsó végében lévő szálláshelyre, ahol csodálkozva néznek az emberre, mire nem képes néhány dombért, és a határai feszegetéséért. A címben szereplő felirat igaznak tűnik, amit rá is nyomtattak az esemény hivatalos pólójára. Kis pihenő után elindultam felfedezni a várost.

Szekszádról

A Wikipedia szerint Szekszárd az ország legkevesebb lakosú, és a harmadik legkisebb területű megyeszékhelye. Amikor az interneten program lehetőségeket kerestem, magam is találkoztam ezzel a problémával. Elindultam a dimbes- dombos utcákon, pár méter emelkedés után már szép látvány tárult elém a városról. A szálláson elmagyarázták merre lehet eljutni a kilátóhoz, de szerintem már a második kanyarban sikerült eltévednem, így a legésszerűbb utat, azaz a felfele vezetőt választottam. Néhány luxusvilla, és szobor állta az utamat, de inkább a táj szépsége kötötte le a figyelmemet. Miután a kilátóhoz értem, elém tárult a város kettőssége. Az egyik oldalt a beépített város, a kis hangulatos utcák, lakóházak látszódtak, a másik oldalt pedig az egymástól szőlővel betelepített domboldalakkal elválasztott borászatok, üdülők sorakoztak. Mintha egy másik falu szorult volna a dombok közzé, egy kis ékszerdoboznak tűnt.

Ezek után lefele már könnyebb dolgom volt, el se tudtam téveszteni a városközpontot, a jellegzetes egy hajós templomot kellett csak kitűzni célul. Sajnos ezután elém tárult egy hasonló látvány, mint ami manapság Hajdúböszörmény fő terén

fogad minket. Itt is felújítás van, a legszebb épületek vagy fel vannak állványozva, vagy megközelíthetetlenek, a teret mintha bombatámadás érte volna. Ezért még a verseny útvonalát is elterelték, így lett az 24 km hosszú, amit jó marketinggel úgy adtak el, hogy többet kapunk a pénzünkért. Még nézelődtem kicsit, de már későre járt, így város felfedező túrám végén a bevásárló központokban felszerelve vacsorára indultam vissza a szálláshelyre. Még készültem kicsit lelkiileg, aztán eltettem magamat holnapra.

A verseny napja

A verseny rajtját épp a lelegehetetlenebb időpontba tették, mivel előtte már nem célszerű nagyon lefáradni, utána pedig már úgyis mindegy. Így megpróbáltam a legtöbbet kihozni a 14 órás rajtból. Miután elfogyasztottam a reggelit, ejtőztem kicsit, és elrendeztem az első napi szállás költségeit. Belső információkat tudhattam meg a trafikbotrányról, és támogatóra találtam, mivel a reggeli árát egy ilyen sportembernek elengedik. Példát vehetnének róla a többi szálláson.

Utam így a Mézeskalács múzeumhoz vezetett, ahol a Petrits család örökíti tovább a szakma fortélyait generációról generációra. Egy dvd film bemutatta a különböző cukrok, mézes sütemények készítemi folyamatát, és a járulékos viasz felhasználását, amiből különböző módszerekkel gyertyát készítenek. Ezek után egy virtuális tárlatvezetésen vettem részt, a dvd szépen bemutatta a szobában található tárgyakat, részletezte azok jellegzetességeit. Professzionálisra fel van építve a dolog, sok érdekességet megtudtam, és a végén még vásárolhattam is a finom édességekből. Az idő már lassan dél körül járt, így búcsút intve elindultam a Garai térre, a versenyközpont felé, mert már így is késében voltam a másnapi szállásomról, a kollégiumból. Szétnéztem a téren, nagy, országos rendezvénynek megfelelő felhajtás, sok ember fogadott. A célkapu előtt hosszú kék szőnyeg, oldalt pavilonok. öröm lesz itt befutni, ekkor még nem is tudtam mekkora.

Megtaláltam a rajtcsomag felvételének helyét, ami nagyon gazdagra sikeredett. Cipős zsákban adták a kezembe, a chipes rajtszámot, a kiadványokat, egy üveg bort, és a pólót. A borok közül még választani is lehetett, 5-6 féle lehetőségünk volt. Ismét a rajthelyszínen találtam magam, ahol engedtem a kísértének. Régen szemezek már az Asics cipőkkel, 3 Nike után ki szerettem volna próbálni valami újat. Azt viszont tudni kell, hogy a viszonteladók horribilis összegeket kérnek el egy ilyen cipőért. A főképp internetes eladásokról ismert Made in run standjánál viszont találkoztam egy kék és zöld színekben pompázó Nimbus 14-essel, ami épp a méreteiben volt (44,5). A vicces

az, hogy szándékosan nem vittem magammal szandált, hogy ne kelljen külön a futócipőt is külön táskában cipelnem, erre plusz egy cipővel térek haza. Nem gondoltam volna. Ment még egy kis tanácskozás, hogy 44 vagy 44.5 a méretem, de végül nagyon jó döntés volt a nagyobb cipő, később leírom miért.

13 órakor megérkeztem a szállásra, volt fél órára pakolászni. Gél elpakol, banán ebéd helyett, hidratálás folyamatban. Nézem a cipőt, nézem, nincs szívem otthagyni, pedig tudom ezzel minden egyes előírást megszegek, de végül mellette voksolok. Egész úton azon gondolkodom, nem hoztam-e rossz döntést, elátkozom-e már első alkalommal új útitársamat. Elindítom a runkeepert, ami nem talált gps jelet, feleslegesen utazott velem a versenyen. Az idő tökéletes, felhős és hűvös, nyoma sincs a tegnapi hőségnek, és nem lóg az eső lába. Minden adott egy izgalmas versenyhez.

Highway to hell

Közös bemelegítés, bömbölő zene, sok néző, lelkesen buzdítanak minket. Jön a visszaszámolás, elsül a startpisztoly, és elindulunk a bő két órás körünkre. Az első 3 km olyan mintha a Rotary félmaratonon lennénk, kellemes sík terep kanyarog a városban, de a futók már most emlegetik, mi vár ránk, senki se száguldozik (csak az eleje, de aki ezt futva végigcsinálta az előtt kalapemelés). Önkéntes frissítőállomással találkozunk, jellemző, hogy úton- útfélen fröccsel találkozunk, amit nem mertem kipróbálni, futás közben nem tudom milyen hatása lett volna rám. A frissítők kínálata nagyon gazdag, banán, szőlőcukor, izo, víz, fröccs nem veszélyeztet minket az éhen-szomjan halás.

Jön az első emelkedő, itt még bátrak vagyunk, nem annyira meredek. Jellemző rám, hogy amíg lehet próbálom futást imitálni a hegyen is, de ezen a versenyen ez másképp történt, de lassan a testtel. Szóval irány felfele 75 métert persze függőlegesen. Ami felmegy az viszont le is jön egyszer. Ez igazság, de ilyenekkel még nem találkoztam futó karrierem során. Emelkedő az oké, arra ott a Kékes. De itt lefele való száguldás van, hosszan, több száz méteren keresztül, és még a fékezésre is ügyelni kell. Erős kihívás ez egy alföldi futónak. Éles kanyar, aztán halk káromkodás, csodálat. 0 sík szakasz, azonnal emelkedik az út ugyanazzal a lendülettel. Itt is futunk még, és egy enyhébb lejtőn ismét a starthoz érünk, 6 km már meg van, még 17 van hátra.

Szekszárd fő utcáján haladunk, sík terep, jól futható, városi szakasz. Kényelmes utazósebesség, készülünk a következő csodára. Számomra már ismert úton indulunk

a kilátó felé, újabb 135 m felfele, kicsit széttördelevé, igazi Kékes hangulat. De itt nem megyünk fel a kilátóhoz, hanem balra fordulunk, ahol még nem jártam, talán ez a szerencsém, mert ha ezt meglátom lehet sírva megyek a legközelebbi IC-hez. Szóval két oldalt meredek löszfal, középen egy vékony út. Teljesen jól néz ki, de 660 méteren keresztül bazi meredek. Azon veszem észre magam, hogy bármit próbálok, nem haladok. Pedig már majdnem a tyúklépésnél járok. Körbenézek és leesik a tantusz. Mindenki! sétál. Gyalogosan tényleg gyorsabban lehet haladni mint futva. Nem előznek meg, egyenletesen belassul a mezőny. Sétaverseny a futóverseny közepén. Az a vicc, hogy ezek után vagy a lustaság, vagy a tapasztalat által vezérelve a meredekebb részeket meg sem próbáltuk megfutni. Elfogadható volt a gyalogtempó. Kérdezték is, hogy a szervezők futottak- e erre, képes-e erre valaki is.

Az út teknő alakú, a közepén eső esetén patakokban jöhet le a víz. 1,1 km alatt 120 métert ereszkedünk, többen cikk-cakkban próbálnak lassulni, pörög a lábunk, megy a száguldás. Csak az ízületek ne bánnák. A cipő elejében azt érzem, hogy a lábujjam hamarosan megjelenik, és farkasszemet néz velem, még jó hogy hagytam neki helyet, és a nagyobbat választottam. Az első két három kilométer után megszoktam a cipőt, a csillapítása felbecsülhetetlen értéket nyújtott a verseny folyamán. Nagyon jó muzsikált, ami egy ilyen csukától elvárható. Ismét sík szakasz jön borospincékkel övezve, frissítő ponttal, ahol még zenekar is játszik. Szekszárd szívvé lélekkel mögé állt ennek a remek versenynek, minden tisztelem a segítőké, szurkolóké.

Újabb szurdokok (szurdikok), újabb 140 méter szint és gyaloglás. Itt már vannak füves, és dűllőutak is, illetve ismét egy lejtő szakasz, ami után elérjük a Bodri pincét. Szerintem nincs más olyan verseny, ami egy borospincén vezet át, nagy kuriózumot jelent ez a lehetőség. Ismét sík szakasz, de lassan kezd a hócipőm megtelni. Egyenletes tempóban próbálok mindig versenyezni, Nem akarom magamat kizökkenteni, de erről most tett a gyaloglás az emelkedők miatt. Titkon már várom a következő emelkedőt, talán az átsegít a holtpontra. Ugyanis már 17 km körül járunk, de még nem látszik a vége. Ismét 13 méter emelkedő, kedves kis feliratokkal az aszfalton, nem szenvedünk már így is eléggé. Úgy néz ki sosincs vége. De egyszer csak elértük ismét a vízszintet.

Még a Kékes befutójához hasonló meredekségű szakaszon elérjük a kilátót, aztán 2 km száguldás a célig. A 24 km végén elkészülve, de örömittasan érkezek meg, jön a buzdítás, és a célba érkezés öröme. Szinte mindenkit a nevére szólítanak,

büszkeség tölt el, amikor meghallom, Hegedűs Sándor, Hajdúböszörmény. Igen eljöttem ilyen messziről, és csak azért is megcsináltam. Az idő 2 óra 16 perc 25 mp, de itt aki célba ér az már győztes. Ennek a pályának, vidéknek lelke van, a gyönyörűsége, és egyben egyedi, gyilkos szintkülönbségei miatt. Jobb mint egy hullámvasút. Meg kell említenem, hogy épp a chip szőnyegen rosszul lett egyik futótársunk, akinek innen is kívánok mihamarabbi jobbulást (szegény sajnos mentő vitte el). Igen faramuci helyzet, hogy vagy 10 percre nem lehetett leolvasni emiatt a neveket (a szőnyeg érzékelte a chipet), de talán ezt jobban kellett volna tolerálni. Szegény tényleg elég rossz állapotban volt. Még egy helyi szurkolóval megvitattuk a verseny szépségeit, a verseny kiötlőjének érdemeit, aki mindenkinek személyesen gratulált a célban. Vének lett volna nem kihasználni ezeket a természeti adottságokat.

A szálláson ezek után úgyahogy összeszedtem magamat, szereztem vacsorát, és még nézelődtem volna a városban, de eleredt az eső. Így behúzódtam a vackomba. Másnap reggel se javult sajnos a helyzet, az eső ömlött, és 9 órakor a szállást is el kellett hagynom most már 3 táskával felszerelve. Így úgy döntöttem indulok hazafelé.

Sajnos az időt nem sikerült olyan jól kihasználni mint Kolozsváron, mert sajnos ezzel a megoldással lekorlátoztam magamat. A városban nem volt olyan sok látnivaló kézzelfogható közelségben, a verseny időpontja, és a csomagok sem kedveztek. Viszont a verseny maga, minden perce egy kincs. Megkockáztatom, hogy a szekszárdi verseny a félmaratonok királya, ezerarcú, kihívásokkal teli. Maga a hosszabb táv mellett gyilkos emelkedők, sípályához hasonló lejtők, terepfutás, városi síkfutás, borospincék, különleges frissítés, és mindenekelőtt vendégszeretet jellemzi.

Aki teheti próbálja ki ezt a kuriózumot a jövőben, de ne itt akarjon rekordokat dönteni, a helyes stratégia a túlélés. A nagy távolság miatt célszerű autóval nekivágni a célpontnak, társasággal a jobb programszervezési lehetőségek miatt.

Az útvonal leírásában a verseny honlapja sokat segített, állítólag az összes szintemelkedés 500 méter körül volt.

Eredmények:

719 egyéni induló, 519 férfi induló a 24 km-en:

Hegedűs Sándor: összetett 184. hely, férfi 166. hely 2:16:25
Szabó Gergely: összetett 296. hely, férfi 253. hely 2:25:42



Szobor a kilátó tetején, ez a fémes művészet nem a szívem csücske



Kilátás a kilátóból



Mézeskalács múzeum



Az első emelkedők után



Bodri pincészet bejárat



Bodri pincészet kijárat



Szurdik előtt



Célbaérés



Rajt és befutócsomag

Hegedűs Sándor

Decathlon családi futás (2013 május 11)

Mivel szeretjük a DKM által szervezett versenyeket, úgy gondoltuk ezt a futást sem hagyjuk ki. Négyesünk, Imi, Szilvi, Alex és Én a szokott helyre beszéltük meg $\frac{3}{4}$ 1 re a találkozót. Velünk tartottak Szabó Csillák is akit ezúttal férje Dani (aki most futott is) és kislányuk is elkísérték.

Megérkeztünk a Decathlon sportáruház előtt felállított versenyközpontba, még időben, hogy könnyen találjunk parkolót. Gyorsan úgy döntöttünk, hogy átvesszük a rajtszámainkat és felmérjük a terepet. Nem sokkal később megérkezett Bajkáné Balogh Marianna is.

A meleg tetőfokára hágott, úgy gondoltunk, hogy nem ártana árnyékban húzódni, futás közben úgy is lesz még elégünk a napból. Iszogattuk a magunkkal hozott vizet és közben jól beszélgettünk a lányokkal. Közben a Speakert hallgattuk aki többször is elmondta, hogy minden tisztelete azoké, akik ezen a forró, nyári napon bármelyik távon neveztek a versenyen.

Forgács Imi ez alkalommal magával hozta a fényképezőgépét és kihasználva az alkalmat, hogy Tatár Bandi biciklizett, azért hogy a rajtnál szurkoljon nekünk, gyorsan összeálltunk egy csoportképre.

Egyre nagyobb izgalommal vártam a rajtot, de még előbb az 1 km-es táv futói indultak, hogy legyőzzék a távot. Amikor beért mindenki a 6 km-en indulók is felsorakoztak végre a rajtkapunál. Szilvinek mostanában fáj a lába, én meg a nagy meleggel boldogulok nehezen, ezért úgy döntöttünk, hogy laza futás lesz.

Az útvonal eleje bokatoró földes részén vezetett be bennünket a kertvárosi házak közé. Egész jó tempót mentünk (a tőlünk megszokottat) A 6 km, 2 körből állt és amikor megkezdtek a 2. kört átfutottunk a célkapun, amihez közeledve azt vettük észre, hogy slaggal locsolták a futókat.. Én gyorsan úgy fordultam, hogy kikerüljem a vízugarat, mert a telefonom a kezemben volt.

Gyorsan frissítettünk és nekivágtunk a 2 körnek. Ebben a körben már a nap sokat lassított rajtam és többször előfordult, hogy Szilvi előre futott és utána megvárta.

A célhoz közeledve azonban egy kicsit lassabb tempót vett fel, én viszont tartottam azt amit addig futottam, Szilvi szólt, hogy ne várjam meg.

Az utolsó fordulóban Lévai Laci (aki már célba érkezvén a felesége elé futott) biztatott. A vízsugarat kikerülve, befutottam a célba ahol Alex és Imi várt. Köszí Imi a célfotót

Nem volt egy könnyű menet, de megcsináltuk. Gyorsan átöltöztünk, Nyíregyházi futótársainkkal megbeszéltük, hogy melyik versenyen találkozhatunk újra és elvegyültünk a sportáruházban, a nevezési díjukat levásárló futók között.

Tóth Julianna

Keszthelyi Kilométerek (2013. május 18-19)

Az idei Keszthelyi Kilométerek versenyen való indulás egyik titkos tervem volt, ami által 4Run teljesítővé válhattam. A Balaton partján kijelölt pálya érdekes kihívás elé állította a futókat.

Kihívásokban már az oda úton sem volt hiány. Ha az ember ennyire messzire merészkedik otthonától, akkor próbálja a rendelkezésre álló időt minél hatékonyabban kihasználni. Ennek reményében már hajnali 4 óra 20 perckor útra keltem. A Budapestig tartó vonatozás így alvással telt, így könnyebb volt elviselni annak monotonitását. Éppen kiszámolva, pár percre pontosan sikerült az átszállás, és már döcögtünk is a Balaton felé. A magyar tenger partja viszont kemény diónak bizonyult, a gyorsvonat szó szerint megállt minden egyes bokorban a déli parton. Tájékoztattak arról, hogy a vonat eleje Keszthely felé halad, a vége pedig Nagykanizsára. Így kellett egy egyszerű átszállás Balatonszentgyörgyön. Nem mértem fel viszont, hogy mennyire hosszú a vonat, a Tisza-Debrecen közti két vagonos megoldáson szocializálódtam. Előre haladtam úgy 8-10 vagonnyit abban a reményben, hogy ez elég lesz. Viszont a csalfa vak remény 15 perces keszthelyi út helyett 3 és fél órás kiruccanással ajándékozott meg szó szerint a semmi közepére. A problémára a második megállónál derült fény, majdnem menet közben ugrottam le a vonatról. De lehet jobban jártam volna, ha elmegyek a fordítóig Nagykanizsára.

Zalaszentjakab két utcából álló falu. A vasútállomáson jegykiadás nincs, ember egy szál se mintha kísértetek járták volna. A következő vonat másfél óra múlva jön visszafelé, mit tehet az ember, civilizációt keresve nagy táskával sétál egy jó kilométert. Buszközlekedés a nullával egyenlő, a bolt persze nyitva van, csak 4 óra hosszú az ebédidő, aminek a kellős közepénél járunk. Szétnéztem jobbra, szétnéztem balra, menet közben jobban telik az idő, mint egy helyben ülve. Persze jó diákként a vonaton való utazás közben sikerült a telefonom is lemeríteni. Az okos telefonnak sok előnye van, de ha nem kap enni, akkor annyira érdekes, mint egy fadarab. Valahogy csak eltelt az idő, és sikerült végre felszállnom a megfelelő vonatra. A kalauz meg is jegyezte, hogy ismerd meg hazádat mozgalmat hirdettem, bár ettől eltekintettem volna.

Dél helyett 16 óra körül megérkeztem a célállomásra, ahol a szállásom persze a Balaton part legtávolabbi keszthelyi pontjára esett. A fáradtság és a kimerültség

hatására nem kívántam többet, mint beesni a szállás ajtaján, és pihenni kicsit, a délutáni program már úgy is elbukott. inkább gyönyörködtem az erkélyről eléem táruló látványban, mert mázlimra a Balatonra néző szobák egyikét sikerült megkapnom. Elindultam a belváros fele a feltöltődés után, a nevezés a Balaton Színház épületében történt. A egyik asztalon maraton váltó, a másikon maratoni lapokat találtam, a segítőkész szervezők elmentek félmaratoni nevezési ívekért. Erre ismét a kezembe nyomtak vagy 25 maratoni lapot. Gondoltam, hogy ez valami jel lehet, de én most félmaratonért jöttem, így ezt kihagynám. Végül sikerült a megfelelő dokumentumokat kitölteni, és átvenni a rajtcsomagot. A rajtszámomra pedig felkerült a 4Run matrica. A versenysorozat sajnos nincs túl jól felvezetve, és meghirdetve (sem interneten, sem a versenyeken), az utolsó pillanatokban is ellentétes információk keringtek az éterben (pl: elméletileg külön befutófolyosó, amiről a gyakorlatban szó sem volt, és a többi).

Mire kikeveredtem a versenyközpontból, kezdetét vette a gombóc parti, ahol egy lónak is elegendő adagot kaptunk, ami 8 gombócból állt. El lehet sütni a szakállas viccet, hogy ez még gombócból is sok, így sikeres szénhidrátfeltöltésen vehettünk részt. Le a kalappal a szervezők, önkéntesek előtt. A nap végére tudatosult bennem, hogy pünkösdi hétvége van, így keresnem kellett egy bevásárló központot, ami a város túlsó végében volt. Az angol pénzürmés pénzes piac lett a nyerő, ahol sikerült feltölteni az éléskamrát az elkövetkező két napra. A hátizsáktól persze majd leszakadt a hátam, mire átgyalogoltam a városon, mintha erőltetett menetben volna. Elég későre járt már, így eltettem magamat holnapra.

A szállodai árban benne volt a büféreggeli, amit a Balatonra néző kerthelyiségben tálaltak fel. Pechemre kétszer is megjártam a helyfoglalást, ez van, ha egyedül van az ember. Egy tányérra kivettem a zsemléket, és letettem a kiszemelt pozícióra. Mire visszafordultam a felvágottal, egy hölgy már nekilátott a kikészített eleségemnek. Mondom oké, akkor próba másodszor. Ismét felpakoltam, és megtaláltam a második kiszemelt helyet, ahol egy másik vendég diadalittasan kijelentette, hogy nagyon kedves vagyok, de oda ők fognak leülni. Nem tudtam, hogy egy félig megivott pohár gyümölcslének ekkora ereje van, de úgy néz ki elegendőnek bizonyult ahhoz, hogy a harmadik helyre számúzzön. Viszont onnan már hurrikán esetén se tudtak volna kimozdítani.

Mindezek után futócuccot öltöttem, és elindultam a versenyközpont fele a Balaton parti séta után. A rajt előtt sikerült összefutni a böszörményi különítménnyel,

az elmondásukból kiderült, hogy nekik is kalandos volt a logisztika megszervezése, a tulajdonos képes volt ugyanaznap két vendég számára is kiadni ugyanazt a szálláshelyet. A probléma viszont egy másik szállás keresésével megoldódott. A mosdószünet után beálltunk a rajtzónákba, előzetes időtervem nem volt. Szerettem volna megközelíteni a kolozsvári eredményemet (1:40), de a Borvidék félmaraton időbeli közelsége, és a meleg időjárás keresztülhúzta az elképzeléseket.

A rajt után a szurkolók között a város sétálóutcáján haladtunk végig, a különböző üzletek, vendéglők, múzeumok sokasága előtt. Le se tagadhatná a város, hogy fontos számára a turizmus. Hamarosan a Festetics kastély bejárata tárult elénk, aminek udvarán vezetett tovább utunk. Az ember figyelmét akaratlanul is vonzza ez a remek építmény, igazi festői háttérrel nyújtott az útvonalnak. Ezek után Keszthelyben keringtünk az épületek között, és elindultunk Gyenesdiás felé. Ez a szakasz kevesebb ingert tartogatott számunkra, könnyű hozzászokni a jóhoz. A két város között azért egy speaker jó hangulatot csinált, megfelelő hangtechnikával a háta mögött, épp amikor a monoton szakasz közepére értünk. Amikor ismét Keszthely felé fordultunk felfutottunk a Balaton kerülő kerékpárútra. A vasúti sínek mellett, fasorral határolt szakasz tipikusan hasonló rendezvényekre van kitalálva. Megérkeztünk végre a kikötőhöz, és azután egy egyenes szakaszon már szemben találtuk magunkat az óriás víztömeggel. A parton való futás élménye kimagasló, a friss levegő, a fenséges látvány mindenért kárpótol. A kör lezárása a Helikon parkban történt, miután az árnyékot adó fák között átsuhantunk, jött egy kisebb fekete leves. Épp az utolsó métereken találtuk magunk szemben egy Borvidékre emlékeztető emelkedővel. Úgy nézett ki ezt a versenyt is a csúcson kell abbahagyni. Ebből a pályából számomra két kör volt a napi adag.

Az első kör végén éreztem, hogy kevés lesz az energia, és a körülmények sem a legideálisabbak, így a második kört már lazábbra vettem, utazósebességgel közlekedtem, időztem a frissítőpontokon. A rajtvonalon való áthaladás után kiszúrtam magammal, mert kinéztem magamnak egy önkéntest, aki épp két pohár vizet nyújtott felém, mondom, majd frissítek egy jót. Persze ez már az asztal legvégénél volt. Mire nyúltam volna a pohárért, két élelmesebb futó megelőzött, így hoppon maradtam. Az meg hogy nézne már ki, hogy visszafele futok, azt hinnék, hogy kilométerhiányom van. Így sikeredett egy kicsit nehezebbre a kelleténél a második kör eleje. A célba érés érdekessége ezen a versenyen, hogy minden futó egy színpadra felfutva veheti át az érmét. Miután rendbe szedtem magam, megtaláltam a 4Run standját is, ahol

nagy örömökre debreceniektől (Tóth Csabáéktól) vehettem át a versenysorozat pólóját, és érmét, ami a 3 város egy-egy nevezetességét a debreceni Nagy Templomot, a szekszárdi kilátót és a keszthelyi Festetics Kastélyt ábrázolja.

Miután a szálláson sikerült felocsúdnom a félmaraton élményeiből, múzeum túrára indultam. A fő téren még megnéztem a kiragasztott összesített eredményeket, majd bejártam a Festetics kastélyt. A kastélyban fellelhető régi bútorok, festmények és maguk a hatalmas, eredeti pompájukban fennmaradt termek hűen tükrözik a család fényűző életformáját. Érdekes volt a fogat és szán kiállítás is, amit a vadászati kiállítás követett. A sok trófea mellett az állatokat eredeti életkörülményeikre hasonlító díszletek között is bemutatták, ami egy nagyon jól sikerült kompozíció. A modellvasút kiállítás is ötletesnek bizonyult, viszont a pálmaháznak már nem sikerült lekötnie az érdeklődésemet. A sétáló utcán megnéztem még egy hüllő rovar és lepke kiállítást, illetve egy nosztalgia múzeumot. Egy kis helyiségbe annyi kacatot zsúfoltak be, hogy szó szerint a plafonról is lógtak a tárgyak. Miután már zárórakor hagytam el az épületet, és már éreztem a múzeummérgezés tüneteit, lesétáltam a Balaton partra, és felderítettem a strandot, és a sétányt. ennek az akciónak az érkező zivatar vetett véget, de ja vu, ugyanúgy mint Szekszárdon. Így ismét megcéloztam a szálláshelyet, és kipihentem a nap fáradalmait.

A harmadik nap reggelije nem sikeredett oly kalandosra, mint a második, és nem is volt már kedvem a nagy táskával a belvárosban botorkálni, így a Balaton parti lézengés után felszálltam a vonatra, amit szerencsére már nem csatoltak le félúton.

A keszthelyi verseny hangulata a pálya sajátosságai, és a szervezetség miatt egyedi, aminek a város turisztikai háttere megfelelő táptalajt nyújt. Még egy hasonló kirándulásra elegendő programlehetőség maradt kihasználatlanul, mint például a jobb idő esetén való strandolás, a közeli helyeken való túrázás, a Balaton múzeum, különböző panoptikumok, Cadilac múzeum, baba múzeum, vagy a hévízi gyógyfürdő. Ezek alapján megéri később is visszatérni, a remek hangulatú verseny ebben csak megerősít. Ez a versenyhétvége méltó volt a pütkösi királyság címre.

Hajdúböszörményi eredmények:

Maraton (152 induló):

Molnár Tibor 4:28:30 102. hely

Félmaraton (697 induló)

Hegedűs Sándor 1:44:57 122. hely

Áfra Andrea 2:10:09 468. hely

Molnár Tiborné 2:40:28 676. hely

4run sorozat (Debrecen, Szekszárd, Keszthely, 57 teljesítő)

Hegedűs Sándor 5:45:28 10. hely



Hegedűs Sándor

Ultrabalaton (Balatonaliga, 2013. 06.01-02)

Neveztünk, téstát ettünk, rajtszámot kaptunk, gyorsultunk, felfutottunk, izzadtunk, váltottunk, strandoltunk, pihentünk, ebédeltünk, fröccsöztünk, lefutottunk, versenyeztünk, autóztunk, tájékozódunk, rajtoltunk, nem aludtuk, felhőkre vártunk, célba értünk, taktikáztunk, söröztünk, fürödtünk, teljesítettük, megérdemeltük, frissítettünk, futottunk buliztunk. Nap, Hold, 2013, cél, 212, váltás, víz, rajt, frissítés, buli, kihívás, térkép, éjszaka, bringa, nyár, szurkolás, hangulat, felhők, rajtszám, futás, 1 kör, szakaszok, Csapat, élmény. MEGKERÜLTÜK!

A fenti szavak mind a 7. Ultrabalaton csapatverseny befutó érmén és annak szalagján szerepelnek. Visszaadnak egy szeletet abból az élményből, ami nem csak 17 óra 52 perc 53 másodpercig tartott, hanem magába foglal egy komoly felkészülési időszakot, és nagy befolyással bír a jövőre nézve is. A versenyt június 1-én rendezték, és egy apró pályamódosítás miatt egy 213,6 km hosszú Balaton kerülés volt a feladat. De kezdjük az elején.

Régóta csodálattal figyelem az ultrafutók tevékenységét, kitartását, akik ezt a versenyt egyéniben teljesítik, azok mind hősöknek számítanak. A terveim között szerepelt már régóta, hogy betekintést nyerhessek egy ilyen rangos és különleges verseny hangulatába. Ennek a lehetősége egy éve fogalmazódott meg bennünk, amikor Fekete Antal részt vett egy debreceni váltóban, beugró csapattagként. Ha már mi is alkotunk Hajdúböszörményben egy futóközösséget, miért ne próbálhatnánk meg ezt a kihívást együtt teljesíteni.

Ahogy megjelent a verseny időpontja, közzétettük azt a csapatunkon belül, felmértük az érdeklődést. A földrajzi távolság miatt sajnos elég magas költségekkel kellett számot vetnünk a többi hazai versenyhez képest, ami sokakat elriasztott ettől a nagyszerű versenytől. 5 fő jelezte indulási szándékát, osztottunk, szoroztunk és úgy döntöttünk, belevágunk. A csapat létszáma optimálisra sikeredett, mindenkinek átlag egy maratoni távot kellett teljesítenie négy részletben, egy napon belül. A vicces kedvű szervezők a hajnali órákra tették a kedvezményes nevezés lehetőségét, amit Anti intézett el a szállásfoglalással együttvéve. Szervezői munkájáért itt is szeretnék köszönetet mondani.

Ahogy közeledett a verseny időpontja, szembesültünk néhány problémával. Néhányan nem mérték fel, hogy mekkora erőnlétet, és pénzügyi áldozatot jelent a versenyen való részvétel, így pár héttel a megmérettetés előtt még két hely kiadó volt a keretben. A személyes megkeresések, e-mailezések, telefonálások sajnos nem jártak sikerrel. Már azon gondolkodtunk, hogy egyéni indulóval töltjük fel a megüresedett helyeket. Végül a verseny előtt 3 nappal kiderült, hogy megmenekültünk, a kód feloszlott, lehullt a lepel a végleges névsorról. A városunkat és egyesületünket képviselő 5 fős váltó névsora a következő lett: Fekete Antal, Hegedűs Sándor, Keresztesi László, Molnár Zoltán,

Pásztor Imre. Külön köszönet jár Molnár Zoltánnak, hogy végül a nehézségek ellenére vállalni tudta az indulást, és Keresztesi László tiszteletbeli Körútfutónak, aki Jászberényből érkezett szó nélkül a segítségünkre, amikor megtudta micsoda slamasztikába kerültünk.

Nem sok időnk maradt a tervezgetésre, pénteken 9 órás indulási időpontot beszéltünk meg. Pásztor Imi családjával jött egy autóval, mi Zolival pedig Antihoz társultunk be. Rögtön elhalasztottuk 15 perccel a rajtot, az egyik kocsni gyógyszerért a másik fejlámpáért száguldott haza. Addig Zolival meglátogattuk Forgács Imit, aki támogatásáról biztosított minket. Egy bátorító sör után elindult a karavánunk Balatonaliga felé, mely város először láthatta vendégül a 3500 fős mezőnyt.

Mióta okos telefonom van megfogalmazódott bennem egy gondolat, hogy mi lenne ha az itthon maradt társakat is be tudnánk vonni abba a fergeteges hangulatba, ami a versenyt övezte. Erre rövid keresgélés után megtaláltam a lehetőséget, igyekeztem képekkel, és szöveges tudósítással informálni a többieket, amire tudomásom szerint még nem volt példa az egyesület életében.

Már az utazás során is szembesültünk az időjárás viszontagságaival. A verseny időpontját a tavalyi kánikula miatt előrébb hozták, így viszont kiszámíthatatlanná vált, mi vár ránk a Magyar Tenger partján. Az autópályán hol napsütést tapasztaltunk, hol ömlött az eső, fő a változatosság. Egy budapesti kalamajkától eltekintve eseménymentes volt az utazás, ott se történt komolyabb baj, egy kevés időn belül újra egyesítettük a konvojunkat. Délután 2 körül megérkeztünk a verseny helyszínére.

A Club Aliga tulajdonképpen egy üdülőfalunak is megfelelne, versenyközpontnak közel tökéletes. Elegendő hely, kikötő, nagy rendezvénysátor, több kilométer hosszú bejárható partszakasz, szálláshely a versenyközponttól 2-300 méterre. A szállásunk kívülről egy szocialista üdülőre hasonlított, viszont belülről egész komfortos berendezés fogadott minket. Miután kipakoltunk, elkezdtük intézni a nevezést, rajtcsomag átvételt. 5 különböző színű Balaton volt felfestve a rajtszámra, próbáltuk kiválasztani magunknak a legjobban kinézőt. A chip egy karszalagra volt erősítve, 10e ft-os letéti díjat kértek érte, így nem volt célszerű behajítani a tóba. Kaptunk fejenként 1-1 üveg pezsgőt, egy Nike technikai pólót, különböző kuponokat, reklámanyagokat, újságokat, csokit, ásványvizet. Nagyon hasznos volt a programfüzet, amiben minden szakasz autós térképe, és futóútvonala fel volt tüntetve, a váltópontok pontos helyével. Kevesen használták ki a szálláshely ingyenes lehetőségét, ami egy egy órás vitorlás kirándulást jelentett. Regisztráltunk a 17 órakor induló hajóra, viszont még az is kétséges volt, hogy a közelgő viharfelhők miatt kifutnak-e a hajók. A kedves szervezők emlékeztek ránk, megkerestek minket a nagy sátorban, és felajánlották a 16 órás indulás lehetőségét, amire rábólintottunk. Gyorsan felöltöztünk a szél és eső ellen, és kiálltunk a kikötőbe hajóra várva. Ekkor tudatosult bennem, hogy az esőkabátom otthon maradt, egyszer csak be fogok

pakolni mindent egy ilyen utazásra. Jött egy nagyobb zápor, amit a mólón vészeltünk át, mire a hajónk megérkezett, valamelyest kitisztult az ég, az eső is befejeződött.

A hajóút során érdekes információkat tudtunk meg a hajóskapitánytól. A parttól 300 méterre motoros hajtásról vitorlára váltottunk, csörlőt tekerhettünk. Mindenki beöltözött mentőmellénybe, Zoli Titanicost játszott a hajó orrában ácsorogva. Egy ilyen hajó hasonlóan van kialakítva mint egy lakókocsi, több napot el lehet tölteni a fedélzetén. Úri szórakozásnak számít, ahány láb hosszú, annyi millióba kerül. Sokan megveszik és hagyják a kikötőben időhiány miatt ácsorogni, így inkább státusz szimbólumként jellemezném. A kapitány egyben kikötőmester is, járt már a Karib tengeren, bízunk a szakértelmében. A víz 18 fokos, ami azt jelenti, hogy ezen a hétvégén is elmarad a strandolás. A Balaton méreteit testközelből lehet átérezni, az az érzésem, hogy a mondással ellentétben könnyebb lesz megkerülni mint átugrani azt.

A hajó túra után Zoli aláírta a célkaput. Ehhez felmászott a befutó folyosót biztosító korlátra. 1 órával később a műsorvezető a kapu aláírására biztatta a többi résztvevőt is, és megrökönyödve nyugtázta, hogy ki volt képes azt három méteres magasságban aláírni. Látni kellett volna Zoli mosolyát a háttérben. Később a néhány elvetemült magasabbra jutott mint mi, de még így is kiemelt helyen szerepeltünk. A téstaparti során túrók csuszát ettünk ami kimondottan jól sikerült, és beváltottuk az ingyen sört tartalmazó kuponokat is. Az utánpótlás nyitotta a versenyhétvégét a mosolyfutással, Imike olyan gyorsan teljesítette a távot, hogy Kati alig érte utol. Már ekkor egy sikeres célba érkezésnek örülhettünk. Nézelődtünk még kicsit, aztán felmentünk a szálláshelyre, nagy nap várt ránk.

Kidolgoztuk a stratégiát. Az erőviszonyokat és felkészültséget szem előtt tartva osztottuk fel a szakaszokat. ami nem volt könnyű feladat. A szakaszok hossza még véletlenül sem hasonló, 2,8 km-től 14,5 km-ig mindenféle előfordult, változatos sorrendben. Egy futás után minimum 3 óra regenerálódást próbáltunk hagyni, mindenkre négyszer került sor, összesen 39 és 47 km közötti összteljesítménnyel. Olyan jól fel lett építve a stratégia, hogy csak egyetlen egyszer kellett módosítanunk, azt is biztonsági megfontolásból, de szerencsére nem történt semmi gond. Jellemző, hogy a szakaszokat nem kilométerekben mérve emlegettük, hanem a 6,5 km hosszúságú körutat alkalmazzuk mértékegységként.

Másnap reggel 8 –kor bőségesen megreggeliztünk, és 9 óra körül már felpakoltuk a kocsit, beálltunk a rajtzónába. A hangulatra jellemző, volt, hogy mindenütt futócipőben, matricázott pólókban közlekedő embereket láthattunk. Sokan teljes kisbuszokat ragasztottak fel csapatnevekkel, logókkal, még kerékpárok után kötött utánfutókat is láttunk. Hihetetlen, hogy mennyire össze tudja ez a pár nap kovácsolni az embereket, és mennyi futót mozgat meg a középiskolás korosztálytól a nyugdíjasig egyaránt. Feltűztük a rajtszámokat, elkészítettük a csapatfotót, és aztán 9 óra 24 perckor kezdetét

vette a nagy kaland. A csapatok csúsztatásos rajtoltatása kiváló ötletnek bizonyult, a pályán nem volt sehol tülekedés, mindenki mehetett a saját tempójában, és a fotózásra is remek alkalmat találtunk. 200 méter után Imi egyedül száguldott tovább, mi pedig elindultunk a kocsik felé.

Ahogy kiálltunk a parkolóból, megérkezett Laci is, sajnos a vonata épp a rajt időpontjában érkezett, így csak a befutó csapatképeken szerepel. Elindultunk Balatonkenese irányába, közelítettük az északi partot. Előzetesen Anti 17-18 órás időeredményt, 5 perces átlagot jósolt a csapatnak, amit én teljesíthetetlennek véltem. Erre később rácsáfoltunk. Az idő felhős volt, a hőmérséklet futáshoz ideális, eső jelei még nem mutatkoztak. A közlekedés a váltópontok között nehézkes volt, sok helyen torlódott fel kocsisor, parkolót se volt egyszerű találni a legtöbb helyen. A váltópontokon a chipet kellett átadni, és egy doboz felé tartani, a dugókás módszert nyugdíjazták a szervezők. Sajnos néhány váltóponton nem működött megfelelően a rendszer, így utólag számolgatni kellett az eredményeket.

Egy régi hagyományt próbáltunk feleleveníteni, még pedig a zászlós váltást. Ez úgy működik, hogy egy ember a váltópont előtt 100 méterrel átadja városunk zászlóját az épp futó csapattagnak. A futó boldogan lengetve a zászlót nem kis figyelmet felhívva magára érkezik a váltóponthoz, átadja a chipet és a zászlót is a következő csapattagnak. Ismét 100 méter zászlólengetés következik, aztán egy negyedik csapattag elveszi a zászlót, útjára engedve ezzel a következő versenyzőnket. Ez az ami az első váltóponton teljes csődöt mondott, mert Imi olyan kiváló tempóval teljesítette az első szakaszt, hogy alig hittük el, hogy már meg is érkezett. Épp csak felocsúdtam, és már úton is voltam Balatonalmádi felé. A kiírás szerint ez a leghosszabb szakasz, a külvárosban a kerékpárúton haladt az eleje. Ezek után keresztezte a főútvonalat, és eltűntem a sűrű erdő mélyén. A vasúti átkelőnél szép napot kívántak a biztosító polgárőrök. Viszonylag sík szakasszal találtam szembe magamat, miután bemelegedtem, jó tempóval haladtam az árnyas fasorok alatt. Egyszer csak eleredt az eső. Csendes, áztató fajtájú, nem kellemetlen, de csurom víz lesz tőle az ember. Ez úgy 7-8 km-en keresztül kísért végig. Ismét kereszteztem a főútvonalat, és láss csodát épp a többiek előtt futottam át, akik a kocsiból dudálással, kiabálással biztattak. A szakasz végére megszűnt az esőzés. Több ponton érezhettem a buli hangulatot, egy Polski Fiat tetejére hangszórók voltak szerelve, és azt bömböltetve biztatta a futókat.

Miután megérkeztem, már sikeresen váltottunk a zászlóval, Anti indult tovább, két szakasz várt rá. A negyedik szakaszt a rendőrség kérésére másfél kilométerrel megtoldották, így lett összesen 213,6 km a versenytáv. Más versenyeken nincs szükség ennyi váltó ruhára, öltözködésre, viszont az autó hátsó ülését szinte próbafülkévé alakítottuk át. Két verziót alkalmaztunk, egy nyugisat hosszú szakasznál, és egy rohanósat a rövidnél. A nyugis esetében volt idő megtörülközni, és száraz ruhát váltani közvetlenül a futás után, és csak aztán kezdtük üldözni a versenyzőnket. A rohanós verzió

esetén pedig a régi versenyeken kapott fóliákat terítettük az ülésre, és csak a következő váltóponton öltöztünk át, amikor már nem veszélyeztettük a tova haladást. Viccesen ezt a módszert pelenkás módszernek neveztük el. Egy nap alatt 4 garnitúra futóruhát sikerült elhasználnom. Félúton kiálltunk szurkolni az autóút mellől, csodáltuk a rengeteg motort Alsóörsön, pedig csak egy hét múlva lesz a Harley Davidson fesztivál. Aztán Csupakon útjára engedték Zolit, aki egy ráhangolódo rövidebb szakasszal nyitotta a napját.

Zoli Balatonfüredig futott, ahol maradt annyi időm hogy a bevásárló központban felszerelkezzek kajával. Zoli ezt már két váltóponttal hamarabb megtette, egy tálca sörrel érkezett vissza, és kikötötte, hogy a váltóponton sörrel várjuk. Ennek eleget is tettünk. A váltás kicsit kapkodásra sikeredett, Laci épp melegített és pár méterrel a váltóponttól messzebb járt amikor Zoli befutott. Zászló, sör átadás Zoli pihen, Laci elvágat. Minden oké nem hiányzik semmi. Viszont a figyelmes olvasónak szemet szúrhat valami. Zoli ránéz a karjára és jön a kétségbeesett kijelentés. A chip ott maradt. Gyors gondolkodás, számvetés, aztán autóba ülés, pelenkázás, és irány tovább. A futó útvonal keresztezi az autós útvonalat szerencsénkre. Még meg van bennünk a kétely, hogy Laci el kezdett- e gondolkodni, nem fordult-e vissza. Megtaláljuk, nagy kő esik le a szívünkről, Anti kiáll az út mellé, Laci már nevetve közelít, észlelte a bakit. Elveszi a chipet, és elillan.

Az északi part szépsége, hogy tele van emelkedővel, lejtővel, és hogy kicsit messzebb kerülünk a tótól, borvidékes tájakra, hangulatos falvakba. Talán Laci ezen három szakasza volt a legkimerítőbb az egész versenyen, de hőiesen helyt állt. Mi egy alternatív útvonalon közelítettük meg a váltópontot, ahol már Imi állt készenlétben. Az egyik kocsí minden pontot, a másik csak minden ötödik pontot érintett. Nem volt időnk bámészkodni, meg volt a verseny ritmusa. Imi kapta meg a stafétát, és ment tovább az emelkedőkkel tűzdelt pályán, még a nap is kisütött egy pillanatra.

Imit ismét én váltottam, most kaptam egy rövidebb szakaszt. Ahogy futóruhát öltöttem, elkezdtek gyülekezni az esőfelhők. A mobilomat odaadtam a többieknek, hogy készüljön rólam is néhány kép az online közvetítéshez. Itt jött a következő baki, mert a telefonom a másik autóba került, így az otthoniak Keszthely utánig nem kaptak tájékoztatást, már-már azt hitték eltűntünk. Mindez egy rosszul elhelyezett telefon miatt. Oda kell figyelnünk.

Megjött Imi, elindultam a zánkai ifjúsági táborba, ahol Anti a legenda alapján 50 évesen járt először. Az eső persze elkezdett ömleni, másodszor részesültem az égi áldásban. Volt egy rövidebb földutas rész, már ott sikerült átáztatnom a cipőmet a fűvön. Ami ezek után jött az viszont már kellemetlenebb volt. Megérkeztek az emelkedők, és több helyen erős vízátfolyással találkoztam. Szó szerint tocsogtam a sárban alul, felül pedig áztam. Sikerült meghódítani a dombokat, itt már volt országúti szakasz is, biztattuk egymást a futókkal, kerékpárosokkal.

Ismét Anti haladt tovább a váltóponttól, jellemző, hogy a kocsiból nem szálltak ki hamarabb a többiek, mint az érkezésem, mert annyira esett az eső. Ebből némi szemerkélést ő is kapott, de pár kilométer után ez alább hagyott. A későbbiekben megúsztuk az égi áldást, így kijelenthetjük, hogy én lettem a csapat esőmenője. Zoli morgott is kicsit, hogy nem ázhatott meg, majd talán legközelebb szerencséje lesz. Megszületett a következő anekdotánk, nem is futok mégis esik, vagy ahogy futáshoz készülök, nézd már Sanyi, jön a felhő. Elfelejtettük elvenni Antitól a zászlót, és azt hittük, magával fogja cipelni a szakaszán, viszont kiszúrta a saját autóját, és a szélvédőre helyezte azt.

Ismét Laci következett, ismét egy hosszabb szakasszal. Közelítettünk a fél távhoz, Zoli kapta a számomra ismerős vidéket, a keszthelyi pályát. Sikerrel teljesítette a rá kirótt leghosszabb szakaszát. Mi közben megálltunk tankolni, és Keszthelyen pedig én navigáltam a csapatot a váltóhelyre, mivel nemrég volt szerencsém a városban versenyezni. Jó volt ismerősként visszatérni. Tudtunk egy jót beszélgetni Lacival, és aztán már láttuk Zolit közelíteni. A rövidebb szakaszom miatt ismét én következtem, a célpontom Balatonberény volt. Ez a szakasz már hosszúnak tűnt, megszűntek az emelkedők, nem igazán volt támpontom, épp hol tartok, és itt már a kétnapos váltók kiálltak a versenyből, kevesebben futottunk. A kerékpárút több helyen bement az erdőbe, áthaladtam a Zala folyón. Megnyílt előttünk a déli part, ahol végeláthatatlan hosszú egyenesek vártak ránk, ebből kaptam egy kis ízelítőt.

Gyors váltások, rövid szakaszok következtek, az utazáson is gyorsítanunk kellett. Az egyik váltóponton kicsit beragadtunk az autóval, a mezőnnyel szemben kellett több száz méteren keresztül haladnunk a vasúti sínek miatt. Ki fejlámpával, ki kézi kerékpáros lámpával, ki lámpa nélkül ment neki az éjszakának. Imi viszonylag gyors egymásutánban futott kétszer, viszont számára már éjfél előtt befejeződött a verseny, mehettek Aligára pihenni kicsit.

A negyedik szakaszomhoz nem sok kedvem volt, de felfspergéltem magamat. Kísérteties volt egy elhagyott kerékpárúton egy szál zseblámpával tök sötétben futni. Keresni kellett a nyilakat, az egyik vasúti aluljárót el is néztem, szerencsére jó irányba tereltek. Nem tudja az ember, hogy kitolásból ordibálnak utána, vagy tényleg segíteni szeretnének. A szakasz végét Laci biztatására sprintben tettem meg, és a debreceni kilométerek frissítőpontján úgy éreztem haza érkeztem. Jellemző az állapotomra, hogy még a kocsiból is alig tudtam kiszállni a következő ponton.

Már majdnem a célban voltunk, Zolinak maradt hajnalban egy hosszú szakasza, ami két részből állt. Panaszkodott a térdére, így megpróbáltuk elérni a váltópontot, hogy szükség esetén be tudjunk avatkozni, viszont sikerült az utolsó pontnál eltévedni. Ezen a ponton kívül mindet megtaláltuk a verseny ideje alatt, kellett egy ilyen is a végére. Így már csak a versenyközpontot céllozhattuk meg, és reménykedtünk a sikerben. Megkerestük Imi-t, és vártuk a befutót reménykedve. Ki késéssel ugyan, de

feltűnt Zoli, és mindenki megnyugodott. Összeálltunk, és közösen futottunk át a célvonalon. Gratuláltunk egymásnak, és pezsgőzéssel ünnepeltük meg a teljesítményünket. Elértük teljesítő képességünk határait, a 297 3-10 fős csapatból 69. helyen végeztünk. Ki gondolta volna ezt, néhány nappal a verseny előtt még a csapatunk sem volt teljes.

Másnap megnéztük az eredményhirdetést, tisztelegtünk az egyéni verseny hőseinek, a csapatversenyek dobogósainak. Zoli és Laci kicsit hamarabb útra kelt, elfoglaltságaik miatt már délben elindultak Budapest felé vonattal. Délután pedig tettünk egy sétát a városban, a panoráma kilátóból csodáltuk meg a Balatont a löszfal tetejéről. Útközben még több egyéni teljesítővel találkoztunk, akik már több mint 30 órája úton voltak, feszegetve határaikat, és sikeresen célba értek.

Vacsorára halászlét ettünk, egy étteremben amit addig hársfának hívtak. Nos az étterem előtt egy óriási macska feküdt, aminek méreteire többször is rácsodálkoztunk. Szájhagyomány útján már csak dagadt macska étteremként fogunk rá emlékezni. Tettünk még egy sétát a parton, amit sajnos a verseny során ritkán láttunk, pedig megkerültük a tavat. Végre aludtunk egy jót, és negyednap indultunk hazafele. A nyaraló szinte teljesen kiürült, néhány szervezőn kívül nem maradt senki, a versenyközpontot is elbontották. Az előző két nap nyüzsgése mintha nem is lett volna, a tó megnyugodott. Imiék még egy kellemes hetet tölthettek el Siófokon így ketten maradtunk. Ez volt a szerencséje egy stoppolónak, akit szinte házhoz vittünk Budapestre, ahol egy elnézett kanyar miatt rögtönzött városnézést tartottunk az alsó rakparton. Mintha jártam volna már erre a Spar maratonton. Veresegyháznál megnéztük a maci parkot, aztán egy kellemes időpontban haza értünk.

Az Ultrabalatonnak két arca van. Van egy véresen komoly, emberi teljesítőképesség határait feszegető része, amit az egyéni indulók testesítenek meg. És van egy olyan része is, aminél az élmény a legfontosabb, a minél több benyomás, a csapatépítés, az összekovácsolódás. Mindkettőhöz szükség van viszont egy kiváló teljesítményre a szervezők részéről (frissítők, útvonal biztosítás, tájékoztatás, ellátás stb.), és a résztvevők részéről is (logisztika, csapatszállítás, stratégia, kísérek stb.) Rengeteg kis apró részleten áll vagy bukik az egész vár, amelyik vár az idei évben megrendíthetetlennek bizonyult.

Szívből gratulálok minden sikeres teljesítőnek, különösen az egyéni indulóknak, köszönöm a szervezők, önkéntesek alázatos munkáját, és örülök, hogy egy ilyen jó CSAPAT-tal élhettem át a nem mindennapi sikerünket!



Szénhidrátfeltöltés



Minél magasabbra



Fő a biztonság



Vitorlázás előtt



Szálláshely



Az ifjú titán



Körútfutók



A rajt pillanata



Zoli sört keres, s talál



Imi mindenre felkészült



Laci chip nélkül is boldog (később meg lett)



Anti mosolya töretlen



Zászlóátadás, mintha ballagás lenne



Utánpótlásban nincs hiány



Megkerültük!



A jól megérdemelt csapatkép



A dagadt macska



Maci nézőben

Ultrabalaton statisztika Böszörményi Körútfutók SE									
	eleje	vége	Futó	hossz szakasz onként	Idő szakasz onként	hossz futás onként	idő futás onként	becsült érkezési Időpont	össz esen (km)
0		Club Aliga		0	0	0,0	0	9:23:55	0
1	Club Aliga	Balatonkenese	Pásztor Imre	10,7	46:57	10,7	46:57	10:10	10,7
2	Balatonkenese	Balatonalmádi	Hegedűs Sándor	14,5	1:08:27	14,5	1:08:27	11:18	25,2
3	Balatonalmádi	Alsóörs	Fekete Antal	5,6	25:57	11,6	56:32	12:15	30,8
4	Alsóörs	Csopak	Fekete Antal	6	30:35				36,8
5	Csopak	Balatonfüred	Molnár Zoltán	8	40:19	8,0	40:19	12:56	44,8
6	Balatonfüred	Aszófő	Keresztesi László	5,7	24:27	15,4	1:13:50	14:10	50,5
7	Aszófő	Pécsely	Keresztesi László	5,4	26:11				55,9
8	Pécsely	Vászoly	Keresztesi László	4,3	23:12				60,2
9	Vászoly	Dörgicse	Pásztor Imre	4,5	20:10	12,1	56:10	15:06	64,7
10	Dörgicse	Zánka (GYIC)	Pásztor Imre	7,6	36:00				72,3
11	Zánka (GYIC)	Zánka	Hegedűs Sándor	3,3	15:35	8,9	42:21	15:49	75,6
12	Zánka	Köveskál	Hegedűs Sándor	5,6	26:46				81,2
13	Köveskál	Nemesgulács	Fekete Antal	12,2	58:36	12,2	58:36	16:47	93,4
14	Nemesgulács	Badacsonytördemic	Keresztesi László	3	13:42	13,7	1:02:17	17:50	96,4
15	Badacsonytördemic	Balatongyörök	Keresztesi László	10,7	48:35				107,1
16	Balatongyörök	Gyenesdiás	Molnár Zoltán	8,8	1:17:32	14,0	1:17:32	19:07	115,9
17	Gyenesdiás	Keszthely	Molnár Zoltán	5,2					121,1
18	Keszthely	Balatonberény	Hegedűs Sándor	12,8	1:03:42	12,8	1:03:42	20:10	133,9
19	Balatonberény	Balatonmárfürdő	Pásztor Imre	3,2	15:52	9,3	41:17	20:52	137,1
20	Balatonmárfürdő	Balatonmárfürdő 2	Pásztor Imre	6,1	25:25				143,2
21	Balatonmárfürdő 2	Alsóbélatelep	Fekete Antal	6,1	38:18	6,1	38:18	21:30	149,3
22	Alsóbélatelep	Fonyódliget	Keresztesi László	7,3	30:23	7,3	30:23	22:00	156,6
23	Fonyódliget	Balatonboglár	Molnár Zoltán	5,7	33:20	5,7	33:20	22:30	162,3
24	Balatonboglár	Balatonlelle	Pásztor Imre	5,8	29:59	10,3	55:52	23:30	168,1
25	Balatonlelle	Balatonszemes	Pásztor Imre	4,5	25:53				172,6
26	Balatonszemes	Balatonföldvár	Hegedűs Sándor	9	46:44	9,0	46:44	0:17	181,6
27	Balatonföldvár	Zamárdi	Fekete Antal	9,2	46:00	9,2	46:00	1:03	190,8
28	Zamárdi	Széplak	Keresztesi László	2,8	15:23	10,9	56:15	1:59	193,6
29	Széplak	Siófok	Keresztesi László	8,1	40:52				201,7
30	Siófok	Balatonvilágos	Molnár Zoltán	7,5	52:14	11,9	1:18:01	3:16:48	209,2
31	Balatonvilágos	Club Aliga	Molnár Zoltán	4,4	25:47				213,6
				213,6	17:52:53	213,6	17:52:53	3:16:48	

Név	Fekete Antal	Hegedűs Sándor	Keresztesi László	Molnár Zoltán	Pásztor Imre	Összesen
Megtett Kilométer	39,1	45,2	47,3	39,6	42,4	213,6
Futással töltött idő	3:19:26	3:41:16	3:42:15	3:49:12	3:20:16	17:52:53

KINIZSI 100

Sokadszorra kezdek neki a túrabeszámolómnak, de semmi okos nem jut eszembe, úgy érzem kifogytam a szavakból! Töprengek, könyökölök, elmélkedek..., hogyan is fogjak hozzá?? Gondolataim össze-vissza cikáznak, azon morfondírozok, hogy írjak egy úgymond „szokottat” ami esetleg mások számára már-már unalmas vagy inkább arról a sajátságos hangulatról tudósítsak, ami végig uralta számomra ezt a túrát az elejétől a leges legvégéig! Én most az utóbbira szavazok!

Mi adja a Kinizsi 100 különlegességét a többi túrához képest? Miért is ennyire népszerű immár 33 éve?

- Elsőként is az a sok-sok túrázó, aki eme rendezvényen évek óta rész vesz. Tavaly 1241 fő indult a leghosszabb távon, míg ennek a „kis testvérkéjén” a 40km –en és a 25km –en 750 induló regisztrálta magát.

- Jól látható jelei a nagy népszerűségnek, hogy a túra reggelén Békásmegyert megszállta a túrázó társadalom apraja, nagyja, az idősebb korosztálytól a legfiatalabbakig. Hosszú, kígyózó sorokban, jól nevelten, türelmesen araszoltak a friss, mosolygós arcú emberek, szinte hömpölygött a tömeg a Veress Gimnázium előtti téren.

- Még egyetlen túrámon sem kértek orvosi alkalmassági papírt, itt a nélkül nevezni sem lehetett. Kelemen Tibi már jó két héttel előtte beszerezte nekünk a nevezési papírt, csak annyi dolgunk volt, hogy a házi orvost felkeressük egy pecsétért. A doktornő értetlenül néz rám, mit is akarok tőle!? Döbenten kérdezi, hogy jut valakinek eszébe, hogy 100kilométert „sétáljon”? Aztán szépen, lassan, röviden elmesélem neki, hogy ez nem igazán a „sétálgatásról” szól és ezt nem több nap alatt, hanem 24 óra alatt kell teljesíteni és hát... a szintkülönbség azért közel 3000 méter. Megméri a vérnyomásom, meghallgat és aláír. Erre vártam közel másfél órát.

- A szervezők gondoskodnak a legmodernebb technikai hátérrel, vonalkódos rendszerrel azonosítják be a túrázót. Hegyen –völgyön keresztül ott a számítógép, csak egy „csippentés” és tudják követni, hol jársz éppen. Ez tetszik! Mint a boltban. Ezen kívül azért még pecsételnek, de ez leginkább nekünk fontos túrázóknak, tudjuk hány ellenőrzőpont van még hátra.

- Túrázóként még soha sem jártam a Pilisben és a Gerecsén. Minden hegy, patak, rét, domb, mező, emelkedő új volt számomra. Semmit nem mondott a Nagy-Kevély, a Kevély-nyereg, a Hosszú-hegy, a Pilis-nyereg, a Kétágúhegy, a Nagy-Gete, a Hegyes-kő, a Mogyorósbánya, az Őreg-kő, a Péliföldszentkereszt, a Pusztamarót, a Bánya-hegy, a Koldusszállás, a Szent – Péter templomrom, Baj, Tata földrajzi fogalmak. Gyönyörű tájak váltakoztak, sokszor annyira magával ragadott, hogy észnél kellett lennem, hogy el ne essek! Pazar volt a rálátás az Esztergomi Bazilikára, messziről megcsillant a Duna, amely most még békésen kanyargott medrében. A Nap, hol forrón, hol csak enyhe meleget árasztva sütött, a felhők vadul sodródtak az égbolton, időnként mély, sötét- kék színben pompázva. Szerencsénkre csak néhány csepp esőt eresztve ránk, túrázókra.

- Fantasztikus volt messziről csodálni az Egri csillagok filmváltozatának forgatási helyszínét, Pilisborosjenő határában építették fel az egri vár díszleteit még 1968-ban. Bevallom őszintén nekem fogalmam sem volt erről! Ami ebből megmaradt még a mai napig is kedvelt turistacél.

- Minden ellenőrző állomáson pihenő emberek sokasága, fűben ülve, heverve, kinek mi volt a kényelmes. A túra előrehaladtával egyre inkább jellemző kép, a lábát kenegető, hintőporozó, vízhólyagot tűvel lyukasztó, ragtapaszozó ember látványa. A táv egyre inkább kikezdte a lábat, nehezzé téve a haladást. Én magam is ezzel kínlódtam egész végig!

- Több túratárs hátizsákján fekete gyászszalag, így emlékeztek meg a tragikus hirtelenséggel elhunyt két magyar hegymászóról, Kiss Péterről és Erőss Zsoltról. Egyikőjük még arcképüket is magával vitte, nagyon szép, emberi gesztusnak lehettünk tanúi.

- Ezen a túrán nem látsz annyi rohangáló, futkosó embert, mint a Mátrabércen. Itt sokunk számára a táv teljesítése a fontos, és nem futunk versenyt az idővel, csak olyan értelemben, hogy 24 órán belül érjünk célba. Azt azért tudni kell, hogy statisztika szerint csak a nevezők kétharmada ér célba, a többiek feladják. A Kinizsi 100 teljesítménytúra nemcsak séta az erdőben, és a város bámulása a magaslatról, hanem egyfajta lassú ultramaraton, ahol a táj és az erdő csak a háttérét adja a szünet nélküli egyenletes 4km/órán felüli haladásnak. Menetelő embereket látsz, sok ismerős arcot, rengeteg újat,

akkikkel ugyanúgy el tudsz beszélgetni, mintha 100 éve ismernéd őket. Folyik a csevegés, mennek a különböző sztorik régebbi túrákról. Az egyik lány a következőt írja a hangulatról: "Az első Kinizsi Százasan csak néhány óráig volt magányos, olyan szívmelegítő volt, hogy mindenki figyelt a másokra. Köszöni a sok biztatást, bátorítást, az elismerő szavakat, amelyeket idegen emberektől kapott, az érdekes beszélgetéseket, amelyek elterelték a figyelmét a fájdalomtól, a nehézségekről, a szőlőcukrot, a Kalcium pezsgőtablettát amelytől újra erőre kapott". Ez a néhány sor is jól mutatja, hogy mi túrázók még inkább összetartozó „népség” vagyunk. Ezt eddig is tudtam, de itt járva még jobban megerősödött bennem ez a megállapítás! Egyszerűen az ilyen hosszú túrán kell, hogy emberekkel legyél körülvéve, itt még jobban hangsúlyt kapnak az emberi kapcsolatok, mert a távolság elég gyilkos. Bármikor jöhet a holtpont, bármelyik percben kikezdheti a pszichét a fáradtság, álmoság vagy egy kisebb sérülés, akkor aztán nélkülözhetetlenek a társak! Magadon kívül csak rájuk számíthatsz! Mi Hajdúböszörményből öten vágunk neki a 100-as távnak: Lévai Éva, Kelemen Tibi, Erdős Imre (ő 24 év elteltével ismételt újra), Erdős Balázs és én, míg Pesten csatlakozott hozzánk Cörtisz és barátnője Zsanett. Bennünket segített Albert (párom), aki Dorogon 40km megtétele után a túra logisztikai részét intézte számunkra, azaz Pestre visszautazva, majd fáradtan kocsiba ülve érkezett Tatára a célba és ott várt ránk!

- Nagyon izgalmas látványt nyújtott éjjel a sok fejlámpás túrázó, a fények ide-oda játszadoztak az éjszakai sötétségben, jól utat mutatva a többieknek. Az autóutak és turistautak keresztezésénél szinte vásári hangulat fogadott bennünket, kivilágított vattacukros, amerikai hot-dog árusok, drága pénzért portékájukat kínáló büfések sorakoztak fel, éppen csak a vursli hiányzott még ide a teljesség kedvéért. Az Üvegtigris magyar film egyik jelenete villant be ekkor az agyamba, majd amilyen hirtelen jött, olyan hamar tova is szállt. Újdonság volt még számomra az a "depózási" rendszer, amit végigkövettünk a túra folyamán. Kísérő kocsik tucatjai haladtnak lépésről-lépésre a találkozási pontok felé, benne a túrázók családtagjai vártak türelmesen, elemózsiával, folyadékpótlással, melegebb ruhával.

- A vastagabb öltözet tényleg ránk fért, mert éjszaka 6-7 fokra is lehűlt a levegő hőmérséklete, fázott a kéz, látszott a lehelet. Éjfél körül aztán

elcsendesedett az erdő, megszűntek a hangos traccspartik, csak az állatok motoszkálását, halk neszét lehetett hallani. Álmos, félig alvó, meredt, „zombi” kinézetű emberek meneteltek szüntelen a cél felé! Ezt a monotonitást én kedvenc zenéimmal próbáltam túl élni, azt hiszem elég sikeresen, mert mire feleszméltem már virradt. Négy óra magasságában értük el a Tatával közvetlenül határos Baj nevű települést, innentől már tudtuk nincs nagy „baj”! Aszfaltúton ereszkedtünk le 3-4 kilométer hosszan a hegyről, ahol már nagy volt a jövésmenés, a vonatállomáson célba érkezett túrázók ücsörögtek a lépcsőkön vonataikra várva. Itt találkoztunk a túra nagy „sztárjával” Jeremcsuk Istvánval (teljesen vak fiatal sportolóval) és az őt kísérő Kimmel Petivel, Székely Rolf Danival. Ők már az idén együtt teljesítették a Mátrabérc túrát is, itt pedig újabb kihívást keresve sikeresen birkóztak meg a 100 kilométerrel. Példaértékű ez a hozzáállás, ez az elszántság, küzdeni akarás, ami ezekben a fiúkban lakozik. A célban hangos tapsvihar fogadta megérdemelten őket. A legvégén finom gulyáslevest és fánkot kaptunk, amelyet nagyon jóízűen pillanatok alatt pusztítottunk el egy finom hideg sör kíséretében! Teljesítettük a kitűzött célunkat, először, első nekirugaszkodásra 22 órán belül értünk célba mindannyian!



Zárszóként pedig csak annyit tudok még hozzáfűzni, hogy hatalmas élménnyel gazdagodtunk, jövőre, ha a többiek hívnak, újra itt leszek!

Tormáné Vajda Nóra

21.Bükki Hegyi Maraton
Kisgyörgy Ádám emlékverseny
(2013. június 8.)

Mai nap 6:30-kor indultunk itthonról, Áfra Andi vitt el bennünket Miskolcra (Tormáné Vajda Nóra, Torma Albert, ifj. Torma Albert). Andi 10,5 km-en Nóri 21 km-en (én is ezen indultam) a srácok pedig 32 km-es túrázásra készültek.

Ezt a versenyt több szempontból nagyon vártam, ugyanis ez volt az első hegyi futásom, valamint nővéremék megígérték a „sógorommal”, hogy kijönnek megnézni, hogy futok. Mikor robogtunk a versenyközpont felé a helyes utat kerestük, akkor hívott fel nővérem, hogy kb. 9:30-kor érkeznek meg, ami nagyon jó, (gondoltam magamban) mert a rajt 10:30-ra van kiírva, így lesz egy óránk beszélgetni előtte. Mikor megérkeztünk a túrázók készülhettek is az indulásra. A térkép felvétel és egyéb adminisztrációs dolog után el is indultak. Mi közben feltérképeztünk a területet nagyjából, felvettük a rajtszámot és a befutócsomagot. Találkoztunk pár ismerőssel is, akik már ott figyelmeztettek bennünket a pálya nehézségeire, és felkészítettek arra, hogy ebből nem lesz 1:44-es félmaraton.

Majd 9:30-kor készülődés kezdődött (nővéremék még nem hívtak). Tíz perccel később gondoltam meglátogatom a mellékhelységet és pont ahova igyekeztem, ott találkoztam Ádámmal és Nővéremmel. Majd kis beszélgetés és kullancs elleni riasztós védelem után, igyekeztünk a rajthoz, mert már gyülekeztek az emberek. Egy gyors 100-200 m-es bemelegítés után már fáradtnak éreztem magam, amin el is gondolkodtam, de nem lényeges.

Beálltunk a rajthoz, most szándékosan nem álltam nagyon előre, nehogy olyan hibába essek, mint Bodán, hogy kifulladás már 5 km után. Nóri figyelmeztetett is, hogy ne fussak el nagyon, tartalékoljak. Majd elindult a sokaság egy, két kerülés után éreztem, hogy itt a helyem a tömegben, jó volt az iram és a tempó. Majd miután átfutottunk a kisvasúti síneken, és mentünk be az erdőbe az emelkedőre, akkor lettem figyelmes arra, hogy tiszta sár az ösvény, amin futunk. Beszéltük is rajt előtt, hogy valószínű a sárveszély, de gondoltam, csak száradt annyit, hogy futható legyen. Futható is volt, mert futottunk rajta, de nem erre számítottam. Egy kis egyensúlyrendezés után már felfogtam a dolgot, hogy ez már nem fog változni. Úgyhogy figyelni kell hova lép az ember, és hol nem csapják képen sárral. Ezek után jött egy még nagyobb emelkedő, ahova már csak erőltetett sétával lehetett felmenni.

Jó pár kilométer és csaláncsípés (amit nem bántam, mert ugyebár javul tőle a vérkeringés) után jött egy tisztás, ahol szikesebb talajon egy nagyon „okos” lépésnél jól kibicsaklott a bokám, de jó pár sántikálós méter megtétele után már nem volt baja (vagy is kicsit csak éreztem). A tisztáson olyan szokatlan meleg csapott meg, amiben nem sok levegő volt. Réti tisztás után folytattuk utunkat az erdős dagonyázós részben. Majd kb. 1,5 kiló után jött a frissítő állomás, ami jól fel volt töltve, de én egy pohár vizet vettem, amiből ittam két kortyot, a többit a fejem hűtésére szántam. A frissítő után szintén kb. 1,5-2 kiló után elérkezett a legkeményebb rész, a 200-300 méteres szintemelkedés jó meredeken, ahol még a sétálás is fárasztó volt. Mindig próbáltam valamiben megkapaszkodni, hogy ne csússzak vissza a hegy aljára. Valahol összejött, valahol csak félig. De mikor felértünk, utána olyan szép kilátás fogadott minket a városra és a hegyvonulatokra, hogy ez valamelyest erővel töltött fel. Nem sokat tudtam csodálni a panorámát, mert még a rohanás volt a fejemben.

Következett egy újabb emelkedő ahol szintén felsétáltunk, de ez nem volt nagyon nagy szerencsére. Ekkor jutott eszembe, hogy most jöttünk fel a hegy tetejére elég meredek, sáros meg magas úton, akkor milyen lesz a lemenet? Pontosan olyan volt az is, meredeken vitt lefele minket a sáros úton, ahol a megállás „lehetetlen” volt. Megpróbáltam fáról fára ugrálni, de nagyon nem akartam bemenni az erdőbe így próba szerencse rámentem az útra. De ott olyan gyors volt a haladás lefelé, hogy a vérnyomásom egyből megduplázódott és féltem is, hogy elesek, meg hogy kitörik a lábam. Mikor ez eszembe jutott már hirtelen csak azt láttam, hogy szem magasságban van a lábam, és nem kell semmilyen erőt kifejtenem sem a fékezésre, sem a haladásra, tehát egyszerűen dobtam egy hátast. Csúszás közben felugrottam, mert nem bobozva vagy versenyszánkózva akartam leérni a hely aljára. Úgyhogy sok csúszás és fára ugrálás közepette elérkeztem a legmeredekebb lejtőhöz, de szerencsére ez volt az utolsó is (nem tört ki a lábam).

Jött egy rövidebb, egyenes szakasz majd egy útkereszteződés, ahol arra lettem figyelmes, hogy futnak velem szembe. Gondoltam én is megyek arra, mint a többi, kanyarodtam volna jobbra, erre megszólalt az útirányító, hogy nekem balra kell menni és tájékoztatott, hogy még egy bő kili van a célíg. Egyébként ez végig a pályán jellemző volt, hogy nagyon precízen ki volt jelölve az útvonal, a nem egyértelmű helyeken pedig segítők irányítottál a közel 300 futót. Itt is egy kisebb meredek rész volt ahol éreztem, hogy a korábbi esésemnél beszorult a levegő, amit próbáltam kidolgozni. Ekkor megelőztek vagy ketten hárman. Mikor leérkeztünk a lejtő aljáról

láttam az előttem haladót, hogy ő is dobott egy hátast, ekkor (kicsit csúnya dolog) de megnyugodtam, hogy nem csak én vagyok ilyen béna. Általában mikor látok sáron valamilyen esést (ami nem jár balesettel) azon szoktam kuncogni, de most együtt érzően mosolyogtam (bár ez se szép dolog).

Haladva tovább már hallottam a bemondót, hogy mondja: „Nyéki Zoltán érkezik 212-es rajtszámmal” ekkor rápillantottam az órára és láttam, hogy 1:03:05-t mutat, amit akkor nagyon jó időnek tartottam (de mielőtt elindultunk akkor még 1:44-es félmaratonon gondolkodtam). Mikor áthaladtam a kapun akkor Ádám kérdezte, hogy vagyok, erre megpróbáltam olyan kézmozdulatot tenni, hogy nem lesz ilyen jó időm következőnek és elég jól elfáradtam. Majd felkaptam egy pohár vizet, amiből egy kortyot ittam a többit szintén hűtésre használtam. Itt meg is előztek már ketten, de éreztem is, hogy elég jól lelassultam. Majd 300 méteren át együtt futottam egy kollégával, akivel a kezdetek óta nagyjából egy ritmusban haladtunk. Mikor újra nekivágtunk a sáros domboldalnak akkor kicsit jobban előrehaladtam, majd utolért, akkor nagyon rendesen felajánlotta, hogy ad innivalót. De mivel neki sem sok volt, meg még úgy éreztem, hogy kibírom a frissítőig így nem fogadtam el. Ezután már bottal üthettem a nyomát. Itt már többet sétáltam a nagyobb emelkedőknél, mint az első körben.

Ennél a helynél Papp Sanyi is a lekörözési műveleteit hajtotta végre. Bár ekkor már csak a frissítő lebegett a szemeim előtt, elterveztem, hogy mit eszek, iszok. Nagy sokára el is érkeztem oda ahol kb. 3 percet biztos eltöltöttem (elég jól kiéheztem) megpróbáltam annyira telinyomni magam nápolyival, hogy kibírjam a végéig. Mikor a frissítő utáni domboldalon kocogtam és sétáltam felfele, alulról hallottam Nóri biztatását „hajrá Zoli!!” (Bodán is a frissítő után ért utol, a frissítőkor gondoltam is erre). Majd utol is ért egy kettőre, és el is tűnt nemsokára ez „erdő sűrűjébe”. Annyira nem is próbáltam Nórival menni, mert tudtam, hogy ő sokkal jobb időt fog futni és csak hátráltatnám, meg hát az ő tempója nagyon gyors volt nekem. Éreztem, hogy most lelkileg nincs semmi bajom tehát feladásra nem is gondoltam, de testileg a lábaim nem akartak engedelmeskedni a szellemi indíttatásomnak. Nem úgy, mint Bodán ahol lelkileg voltam nagyon a süllyesztőgödörben, ami által testileg nagyon lefáradtam.

Na de vissza a mostani versenyhez végre elértem a hegylábát, ami jó volt, mert ez azt jelentette, hogy már nincs olyan nagyon messze a cél, de tudtam, hogy nagyon le fog fárasztani. Most próbáltam az avaron menni meg a kezemmel

mozgatni a lábaimat, de természetesen volt, hogy oda kellett ugranom egy fához, hogy le ne csússzak. Bevallom, hogy a $\frac{3}{4}$ -részénél a távnak pár másodpercre meg is álltam, hogy kiegyenesedjek és a tüdőmbe oxigént juttassak. Na de felértem a gyönyörű panorámához ekkor jutott eszembe milyen kár, hogy a telefonomat nem hoztam, pedig szívesen lefényképeztem volna (de nem sokára arra is gondoltam, milyen jó, hogy lent hagytam, mivel az esésnél nem örült volna neki, ha 65 kg rápuffan). A kilátásban gyönyörködés után jött az utolsó számomra leggyilkosabb rész a lejtő. Itt rengetegen rohantak lefele, előztek le, én meg óvatosan kicsit gyorsabb sétálásban, fáról fára mentem „reszkető lábakkal”, a többiek, meg mint a golyó. Nem is igazán értettem, hogy nem féltik a testi épségüket (vagy csak én vagyok, ilyen ijedős nem tudom, mert ha száraz lett volna az út, akkor oké rohanok én is, de ilyen talajon azt se tudtam, hogy álljak meg). Egy helyen volt egy gagyi akciófilmbe illő jelenet, mert volt egy vízszintesen menő faág a fejem felett (és mivel úgy is gondba voltam a megállással) „hatalmas izgalmak közepette”, hogy elkapom-e felugrottam és... elkaptam!!!

Mikor sikeresen leértem a fordítóra (ahol futottak velem szemben az emberkék) ott ismét mondta az irányító, hogy még bő egy kilométer van hátra. Ennek nagyon megörültem, és már a domb alján belementem a víztócsába is, nem érdekelt már itt a második körben, a sáros részeket nem is nagyon kerülgettem, úgy is úgy nézek ki, mint a disznó. Úgyhogy még gondoltam kicsit lemosom magam sáros vízzel. Utolértem egy idősebb embert, aki sétált, mondtam is neki biztatás képen, hogy nem sok van már hátra, ettől olyan erőre kapott, hogy egyből meg is indult, állva hagyott engem. 100 m megtétele után látom, hogy leguggolva kapkod a levegő után, mondja is nekem, hogy nem bírja már a végét, inkább pihen, mint sem lesérüljön. Majd megyek 100 m-t, és mint a járókeretes nagymama mellett a 200 km/h elrepesztő BMW, úgy hagyott ott engem megint. Még egy nagyobb erővétel magamba és nagy kínlódás árán itt a vége, csak beértem a célba, félig leszakadt rajtszámmal jó sárosan. A kommentátor is egyből kiszúrta, hogy vágódtam egyet, ahogy áthaladtam a célvonalon mondta is, hogy külsőmből egyértelműen leolvasható futásom története.

A célban Erzsikék már egyből jöttek is, hozták a vizet vezettek a kajához. Majd sietve leültünk addigra Ádám hozta a tál meleg ételt, ami a nevezési díjban benne volt. Na de nem akarom a kedves publikumot ezzel fárasztani, hogy mit ettem csak még annyi, hogy nagyon jó volt, hogy nővéremék kijöttek és elhalmoztak kajával életmentő segítség volt (de komolyan)! Sajnos nővéremék étkezésem után elmentek,

én meg lemostam magamról a hosszú út sarát. Sokan döbbenve figyelték a mosakodási rituálémat ugyanis én nem csak lában csapattam le a slaggal, hanem felsőtestem se hagytam ki a jóból (na meg a cipőt se).

Mi közbe öltöztem át megtörtént az eredményhirdetés ahol Tormáné Vajda Nóra a 2. helyet szerezte meg. Majd egy kb. 15 perces alvás után (ami nagyon jól esett) Nóri felhívta Albertéket, hogy hol járnak, mondták, hogy még kb. egy óra múlva érnek célba. Andinak ekkor jött az ötlete, hogy átmehetnénk Lillafüredre megnézni a tavat (amit nagyon jó gondolatnak tartottunk). Nagyon szép hely.

Mikor visszaértünk a verseny színhelyére Alberték már falatozási stádiumba voltak. Mondták, hogy eltévedtek párszor, mert nem voltak egyértelműek a jelzések, valamint egy helyen több ellentétes jelzés is fel volt festve, ami megtévesztő volt. A végén kicsit meg is áztak. Az ellátás sem volt megoldva, fizetni kellett nekik szinte mindenért. A végén még kitűzött sem akartak adni a távot teljesítőknak. Úgy hogy a verseny túrázási részének megszervezése hagyott kívánni valót maga után, finoman szólva vérszegényre sikeredett. Igaz már az elején is látszott az adminisztrációnál, hogy az ott lévő leányzók egyáltalán nincsenek képben azzal, hogy mit kell csinálni (térképet is csak rákérdezésre adtak). Ezen a téren van még mit fejlődniük, de jövőre biztosan pótolják a hiányosságokat. Átöltözés után irány haza.

Aki ezt a versenyt teljesítette távtól függetlenül annak kijár egy hatalmas Gratuláció, mert nagyon nehezek voltak a körülmények szerintem. De nagyon jó verseny volt, jövőre (remélhetőleg) találkozunk.

Eredmények:

10,5 km:

Áfra Andrea

21 km:

Tormáné Vajda Nóra: 2:17:13 női mezőny 2. helyezés

Nyéki Zoltán: 2:24:26

32 km túrán:

Torma Albert és ifj. Torma Albert: 8 óra

Írta: Nyéki Zoltán

XVI. Kékes csúcsfutás
Egy pancser Futó története
(2013. június 15.)

A történet, úgy tavaly tavasszal kezdődött. Nem tudom már kinek köszönhetem, hogy kedvet kaptam egy csúcsfutásra. Ennek szellemében történt a felkészülés is. Felüljáromztam, ahogy itt nálunk a hegyi futást nevezzük. Egy sajnálatos sérülés dobta sutba a terveimet. Futásra hetekig, versenyre hónapokig nem is gondolhattam.

Én persze gondoltam. Nagyon is sokat, és rohadt türelmetlen voltam. A nevezési díjamat egy számlán tárolták és bármelyik versenyen élesíthettem volna, amit a BSI rendez. Mivel az erő nem akart gyorsan visszatérni, nem terveztem semmilyen versenyt. November elején ismét tiszteletét tette nálam egy újabb sérülés. Sajnos, ezekben nem nagyon van szerencsém. Ez is olyan makacs, nehezen javuló állapot volt. Hátráltatott a téli alapozásban is, és itt a kevésbé sport orientált emberek ne építkezésre gondoljanak. :-) Végül nem akartam már tovább halogatni a nevezési díj felhasználását és beneveztem az idei csúcstámadásba.

Ezúttal nem vittem túlzásba a felüljárózást, hisz az nagyon fárasztó és a kilométerek sem úgy gyűlnek, mint síkon. Ahogy közelgett a dátum, egyre inkább óriásodott bennem a gondolat, hogy púpként nehezedik vállamra ez a vállalás. Még a hétköznapi élet is mintha akadályozni kívánta volna ezt a versenyt. A hét közepén három napot lógtam itthon (nem saját tervezés), majd jött egy igen nem gyakori, késői végzés hajnal négykor. Négy órás alvás után fáradtan egy újabb éjszakai műszak, majd a verseny előtti öt órás alvással indultam el (többiekkel) a hegyzet irányába. Akkor már nem éreztem fáradnak magam. Elszánt voltam, és akartam megvalósítani a tavalyi álomidőmet, az órán belüli célban landolást. Futó múltam alapján döntöttem ezen időn belül belihegni a gumi kapu közepébe.

Lehet, elmúlt évben meg is lett volna a hűvösebb időben. Csakhogy most előzőnlötte a nyári meleg kis hazánkat és ha nem kell futni, akkor maximális élvezet ez a fajta idő. Na, de itt ne is beszéljünk hétköznapi futásról. Egy út, ami nem ismeri a lejtő fogalmát csak visszafelé jövet. Sokan (több mint 1400 humán egyed) gondolták úgy, hogy mit nekik az ország legmagasabb dombja, ők bizony fel fognak rajta kocogni, szaladni, futni. Ki milyen tempóban. Nóra figyelmeztetett, hogy mire számítsak. Írtam neki vissza, ha nem bírom majd sétára váltok. Nem hittem volna, hogy ez tényleg be fog következni.

Na, de ne rohanjunk ennyire előre szavaim tengerében. Sofőrünkbe, Zabos Sanyiba, mint izzó szurony hasított belé, hogy a futónaci nem akart vele tartani, ő inkább otthon maradt. A kitelepedő sportszer árusok persze legatyásodott futókra nem számítottak, így Gyöngyösig kellett visszahajtaniuk (Tamással, a fiával), hogy valami sportboltot találjanak. Végül siker koronázta próbálkozásukat. Rozs Peti felesége, Csilla körbelőtt bennünket a fényképezőgépével, majd némi melegítő futást imitáltunk, némi erdei könnyítéssel megspékelve. Láttunk néhány, már korábbról ismert arcot. Jöttek szembe régi jó ismerősök, futó barátok.

Majd egyre közelebb jött a rajt időpontja. Beszélgető társaimtól leválva kerestem a start vonalat, mert kívántam az elejéről indulni. Nem volt gond, még odafértem. Nem volt nagy a túlekedés. Két futót még a tavalyi Délibáb futásról ismertem az előttem állók közül. Akkor még csak fotóztam őket, most pedig, egy nagyon gyenge vetélytársként felveszem velük a versenyt. Péter Attila, "mikrofonba beszélő" sokszor feljajdult: JAJJ SZEGÉNY ALFÖLDI FUTÓK! Akkor még mosoly tárgyát képezte ez a mondata.

Három éltesebb korú futó öt perccel hamarabb indulhatott. Fehér Karcsi bával találkoztam már korábban is. Volt egy 80 éves futó is köztük. Sokszor irányult felénk ott elől a fényképet készítő gépe. Remélem, nem csak mutogatni hozták, hanem használták is. Visszanézve a tömegbe, felfedeztem Bojtor Lacit, épp karnyújtásnyira volt tőlem. Üdvözöltük egymást, ez egyúttal biztatás is volt egyben. Nem kellett már sokat várni a visszaszámlálásra sem. Puska dördült, bár én nem láttam, mert az előttem terpeszkedő szürke aszfalt csíkra fókuszáltam.

Akkor rajt! Nem terveztem erőteljes vad futást, mert mivel nem is tudok ilyet. Viszont nem is akartam nagyon lassan indulni, ha már az első sorok egyikébe helyezkedtem el. Reméltem, hogy a gyors futók közelében valami átragad rám és én is olyan gyors leszek. Sajnos, ez a mai napon nem működött. :-) Már egész korai szakaszában a versenynek hangosan szuszogó ember jött hátulról. Gondoltam, mi lesz veled ha emelkedni fog a terep. Az első tájékoztató tábla valami pár száz métert írt és csak csodálkoztam, hogy ennél azért én már többet mentem. Később eszméltem, hogy ez bizony magasságot jelez. Csak ennyire tudtam koncentrálni a külső világra. Később láttam egy megtett kilo táblát is és az már 3-at mutatott. Megkönnyebbülés! (az majd a futás után) Most nem száradt ki a száj pár száz méter után, mint a Nem Odán és a Decathlon futin.

Az első itatónál már innom kellett, mert fontos lehet. Nem sajnálták a vizet. A műanyag poharak tele voltak töltve, nem úgy, mint tavaly Jászberényben. Ha nem fért a víz a garatba, jól jött az a mellre, hátra, lapockára. Mondja kicsi lányka, ne álljon meg a lábad! "Há má" hogy ne állna, mikor alig élek. Elvégre már mentem több, mint három kilit. Ekkor még nem volt nehéz megállni, mert futva inni nem lehet, legalábbis nekem még megállva is a trikón végzi a víz egy része. Hanem később, na akkor az már ciki kategória volt. Már éppen befogtam a Szentpéteri Dianát (tavalyi női győztest 59:28), mikor már annyira ziháltam, hogy az erőteljes séta vált használhatóbb haladási módnak. Miután visszaelőzött még gyalog tovább, kb. 100 méter előnyt adtam neki, majd ezt még vagy kétszer eljátszottuk. Éreztem a pulzusom nagyon magasan járhat és ezzel mit kezdeni nem lehet. Ha visszaveszek nem elég. Akkor csak a szenvedésem nyújtom ki és végig nagyon szenvedős lesz a felmenet.

Fentebb, hol már út mentén fák tornyosulnak némi árnyat képezve a napon haladóknak, utolértem egy már sétáló futót. Mondtam neki, hogy itt a legjobb megállni az árnyékon. Nem reagált. Na, barátom (gondoltam) te is nagyon kész lehetsz az erőddel. Egyszer hang érkezett a szája irányából: Gyerünk!!! Na, akkor uccu!! Én is léptem vele. Az úton felfelé sétálók vagy épp csak szurkolók biztattak bennünket tapssal vagy kereplővel. Mondtam is az egyik tapsolónak, hogy a végére megfájdul majd a keze. Nem reagált semmit. Hm. Érdekes. Én sosem hagynám szó nélkül, ha hozzám szólnak. még futva, levegő után kapkodva sem. Lehet sokan transzban futnak, a külvilág teljes kizárásával. Semmit nem tudtam az idő alakulásáról, hány óra, hány perce jövünk.

Az itatókat mindig meglátogattam, ugyanis az mind mind alkalom volt a pihenésre. Egyszer, a szivacsot alig tudtam belemeríteni a vízbe a nagy sietségben. Mikor nyomnám ki fejemre a vizet, alig adott valami kis húst forró fejemnek. Az időeredmény nem különösebben foglalkoztatott, már csak számoltam besétáim számát. Gyakori lépésre váltásaimból úgy gondoltam 12 elég lesz.

Mátraházánál megint találkoztam Diával. Mondtam neki most jön a neheze! Ezt ő nagyon jól tudta, hisz nem első bálozó volt, mint én. Viszont nem kommunikál. Jártam már így vele, mikor egyszer fotózni akartam. Nevén szólítottam és fel sem emelte fejét. Figyelem a futók viselkedését. Nekem meg még erre is van időm, hogy ezzel foglalkozzak. Ha a futó nem szól vissza, gondoltam egy járókelőt szólítok meg az út túloldalán. Egy nagyon fehér bőrű lányt/nőt kértem meg, hogy toljon már fel a

hegyre. Nem volt humorérzéke, de szava se hozzám. Na sebjaj! Megszoktam már, bár nem szeretem az ilyen önberekesztő embereket. Mindig a hátsó szándékot vélik felfedezni a másik emberben? Nem tudom.

Már a sokadik tempós sétámat végeztem, amikor egy kis srác szólt rám, hogy "ne add fel!". Eszembe sincs, mondtam. A már lefelé sétáló turisták mondták, hogy nincs már sok hátra. Ennyire rosszul nézek ki? :-) A startnál elmondta Péter Attila, szpíker (speaker), ha az ő hangját halljuk, akkor már közel járunk a végéhez. Szerettem őt hallgatni. A tavalyi Délibáb futáson végighallgattam, ahogy levezényelte a versenyt. Haláli fazon. Egyszer csak hallani véltem a hangját. Ez nem lehet, a cél már közeleg? A rendelkezésre álló sétáim száma elfogyott már. Újra aktuális lett volna. De hát itt már menni kellett. Ráfordultam a köves célegyenesre és majdnem sírva fakadtam. Ez milyen meredek! És itt még nekem sprintelnem kellene, mert a közönségnek mutatni kell valamit, ha már így elrontottam a versenyem. "Jaj, szegény alföldi futók". Hasított belém, Attila sokszor ismételt mondata.

De, tényleg. Nem mondhatom, hogy nem készültem fel a versenyre, mert én mindig jó vagyok egy félmaratonig. Viszont ez a hegymenet odatett. Na, alsót épp nem kellett cserélni. Látom az órát, 1 óra 1 perc vége. Azon vergődtem felfelé a célba, hogy meg legyen két percen belül. Mert ugye tudjuk a boltban is, hogy mennyivel jobban mutat az árcédulán, ha az ár 9.99 és nem 10. A csip olvasó küszöb olyan magasnak tűnt alig bírtam átlépni, és még volt egy másik is belőle. Nem játszottam el a nagy halált a célban, mentem tovább sétálva. Ebben már nekem rutinom van. :-) Az is volt még a tervem, hogy a kő fotózásnál ne kelljen sorba állni. Ez is úgy, ahogy teljesült. Voltak előttem, mögöttem is álltak már, de ennyi még belefért.

Összegezve a verseny alatti gondolataimat, most azt mondom, hogy jövőre, ha még visz a lábam, korábban nevezek és csorbát köszörülök. Be kell kerülnöm egy órán belülre. Ma is voltak rajt előtt szinte lábat lógató sötét felhők, de reményem nem váltotta be, miszerint hátulról rugdosva besegít a célba, naná hogy 60 percen belül. A start időpontjára eltávozott a légtér sötétítő függönye. Ejnye! Kész voltam a kő fotózással, bontottam az ott kapott Rauch teát és indultam a cél zónába ismerősöket/társakat várni.

Bojtor Laci szabályosan rosszul volt. Leült a szpíker előtti dobogóra. Reméltem észreveszi intésemet. Kapaszkodva a korlátba eljutott hozzám. Adtam neki maradék teámat. Jobban lett és tovább ment. Voltak a célban, kik orálisan szabadultak meg a

felesleges vízmennyiségtől. Nem irigylésre méltó állapot. Maradék teámat Hegedűs Sanyinak adtam. Ő rajta nagyon meglátszott az elmúlt versenyek tapasztalata. Elsősorban talán a Szekszárdi dombok edzették őt erre a futamra. Azontúl, hogy párás volt a hajzat, fáradtságnak nyoma nem volt. Egyfajta kielégülést láttam a szemében. És kész.

Rozs Peti behúzta a 16. célba érést is. A rutin, természetesen az ő oldalán áll. Zabos Sanyi önkívületen érkezett. Nagyon kihajtotta magát és kínok, gyötrelmek ellenére jön jövőre is. Hm. akkor már nem leszek legalább egyedül a csapatból. Én mindig tiszteltem a távot. A hegyet is kell! Ezt kell csak igazán. Sajnos, hiába vittem fényképezőt, nem tudtam célfotót csinálni senkiről, mert a gép Mátraházán maradt.

A lejutás is gyalogosan történt a lesikló pályán, némi fűben heverés után, miközben Szabó Leventére és testvérére Gergelyre vártunk, akik közösen teljesítették a távot. Nekem ott is kellett futnom, mert a Zabos család igen kiengedte a lovakat és nem akartam szem elől téveszteni őket. A verseny után mellőztem minden táplálék bevitelt szerencsére, mert az út hibák miatt bizony volt egy kis rosszullét az autóban. Nem mutatott volna jól velem szemben utazó Szabó Levi ruházatán, kifordított gyomrom tartalma. Pfuj!

Mindenkinek gratulálok az önmaga elleni harcban vívott győzelméért. Veletek jövőre ugyanitt! Legyen így!



Eredmények:

A 16. Kékes csúcsfutáson 1009 férfi és 253 nő vágott neki, hogy meghódítsa a csúcsot.

Futótársaink a következő eredményt érték el (a helyezések a nemenként kerülnek megállapításra)

45. Bíró Sándor 01:01:54

272. Hegedűs Sándor 01:15:00

331. Rozs Péter 01:16:30

471. Zabos Sándor 01:20:30

884. Szabó Gergely 01:36:00

885. Szabó Levente 01:36:04

Bíró Sándor

Éjszakai Futás Debrecen

(2013. 06. 22)

Nagy örömünkre szolgált, hogy felkértek bennünket arra, hogy a június 22.-ei éjszakai futásról élménybeszámolót írjunk. Fogadjátok tőlünk sok szeretettel: Erika és Csilla.

Egy éve hogy a futás szerelmesei lettünk Csillával, akivel teljes mértékben kitartunk egymás mellett és nyomjuk a kilométereket tavaly május óta. Azóta csak amikor időnk engedi részt veszünk minél több futással kapcsolatos rendezvényen. Épp így történ ez az év legrövidebb éjszakáján tartott II. Debreceni Éjszakai futáson is, amikor úgy alakult, hogy megismerkedhettünk a Böszörményi Körútfutók SE oszlopos tagjaival. Ennek elmondhatatlanul örültünk, mivel velük megoszthatjuk a futás iránti érzett szeretetünket.

Indulás 20 órakor, Fekete Anti bácsiék elől 2 autóval, nyolcan, akik a következők voltak: Pásztor Imi, Anti bácsi, Hegedűs Sanyi, Molnár Zoli, Alex, Hadházi Dani, Csilla, Erika. Amikor megérkeztünk azt tapasztaltuk, hogy nagyon jó hangulat van, körülbelül 400 futó nevezett és indult el ,hogy teljesítse a 8,8 kilométeres távot. Még a rajthoz állás előtt át beszéltük, hogy ki milyen időeredményt vár, ezalatt csatlakozott hozzánk a Varga család. A múzeumok éjszakájának részeként tűzszonglőr bemutatót csodálhatott meg a tömeg, majd következett a közös bemelegítés. Eljött a 22 óra felálltunk a rajthoz amikor arra lettünk figyelmesek, hogy a főszervezőt Tóth Csabát felköszöntötték születésnapja alkalmából.

Feszültség mentes volt végig a verseny, talán ez köszönhető annak is, hogy nagyon jól meg volt rendezve, és bővelkedett izgalmakban. A mécsesekkel kivilágított Nagyerdei körút, a diszkó gömbök, a dínó koponya, mind- mind emelte az esemény színvonalát. Az időjárás is mellettünk állt mivel délelőtt még borzasztóan meleg volt, de a verseny alatt kellemes futásra való idő lett. Sportársaim kitartásának köszönhetően mindenki tudta teljesíteni a kitűzött célját. Beérkezésünkkor nyakunkba akasztották az érmeinket, gratuláltunk, megöleltük egymást. Összetartó csapatunkkal átbeszéltük, hogy ki hogyan bírta, és milyen benyomást tett rá az éjszakai futás.

Ezután ezt a kellemes hangulatú estét megörökítve készítettünk egy pár csopi fotót, majd gyors átöltözés követően visszatértünk az eredményhirdetéshez ahol örömmel láttuk, hogy Varga Kriszti átvehette a második helyért járó jutalmát.

Ezt követően sorsolás volt ahol lehetett nyerni „lila” pólókat, 46-os rózsaszín zoknit, 22es méretű lábtűt. Sajnos a rossz ki hangosítás miatt nem sok mindent lehetett hallani, viccelődött is a bemondó, hogy reggelig nem megyünk haza. Egy bizonyos rajtszámra viszont felfigyeltünk az pedig a 137 es volt amivel Erika nyert egy lila pólót. Ezt követően a legkitartóbbak pedig egy nagyon jó hangulatú, hajnalig tartó szalonna sütésen vezethették le a fáradalmaikat.

Örülünk neki, hogy a csapat tagjaivá válhattunk!



Előtte még világosban



Aztán besötétedett



De végül mind célba értünk

Hajdúböszörményt a következő futók képviselték:

Ábrók Anita, Bajkán János Gyula, Bajkáné Balogh Marianna, Bíró Sándor, Boros Gábor, Fekete Antal, Hadházi Dánielné, Hegedűs Sándor, Molnár Zoltán, Pásztor Imre, Ó Szabó Sándor, Varga Krisztina, Varga László, Vargáné Kathi Judit, Zaveczi Erika

Erika és Csilla

Tokaji Kirándulás (2013 06. 29)



Szép kis csapat gyűlt itt össze, hogy a tokaji távot leküzdje.



Gyuri csak az egyetlen kivétel, aki hagyja az országot ismét el. Ő nem fut, inkább csak teker, irány a Fekete-tenger, mondja az itiner.



Ha lennének itt nem futók, akkor csak azt mondanám, nézd ezt az arcot kiskomám.
Akarod érezni, amit ő, nem kell hozzá sok, csak egy futócipő.



Egyszer egy szép napon, elhagytuk a várost, csak azért, hogy örülhessünk annak,
hogy újra láthassuk.



Boldogság a tetőfokára hágott, gyerekek, pedig még épp csak mozgásba lendültek a kerekék.



Itt jön velünk két kerékpár, és kik hajtják, ők is egy pár.
Két városi legenda fut fej a fej mellett, ettől jobb párosítás nem is kellett. 40 és 33 maratont hagytak maguk mögött eddig, senki nem közelíti őket, még jó ideig.



Juliánnusz így üdvözli a csapat fotósát, azaz engem, de nincs sok idő, tovább kell most mennem.



Azta! Micsoda kép. Láruk nem érinti földet, hogy meg kell állniuk, annak is örülnek.



Itt már tudtam, hogy valamit elrontottam. Tiszavasvári tábla előtt kellett volna váltani, erre én a tábla utánra emlékeztem. Ezt is jól elvéttem.



Bújjunk össze egy kép erejéig haverom, még akkor is, ha taszít most a szagom.



Ha lenne egy fotósunk, ki nem aktív, csak képekben, az bizony jó lenne, engem is a képre tehetne.

A Forgács család függén szedi lábát, kerekesek csak nézhetik a hátát.



Boldogsággal tölt el, ha ezen képeket nézem, jövőre is jövök, hiszem.



Senki ne mondja már, hogy ez ennyire meredek! Pedig igen, próbáljátok humán egyedek.



Óh, csak tudnám mire eme kacaj, lábon jöttünk, nem kellett a bicaj.



Szőke és szép volt, mint mindig a Tisza, ezzel a komppal jöttünk mi is vissza.



Nem tudom szegényeknek hová kellett menni, de eszedbe ne jusson belőlük majd enni! Édes barikák, rágós a húruk, sose kelljen bundából kibújniuk.



Szerintem ezt hívják felhőszakadásnak. Letámadta Tokajnak hegyét, a fesztiválozók itták meg a levét.



Míg mögöttünk szakadt az ég és az eső, előttünk is esélye nőtt. Szelet csapot ránk a vihar, de mi értünk haza hamar. Egy szem nem sok, annyit nem kaptunk belőle sem nem akkor, sem nem azóta.



Itt lett vége ennek a nagyon csodás napnak. Kedves pár, Csilla és a Dani vacsorát is adtak. Ez mily érdekes. A juhászok a pusztában is főznek slambucot, és ők is a vasalóban teszik. Aki nem tudná, annak itt említem, hogy ott nádból építenek egy vasaló alakú kerítést, hogy a szél ne fújja el a lángot. Ez most itt ennek a városi változata. Ha-ha.



Dani, szolgálat (tűzoltó) után vasúton zötyögött, hogy egyszer csak feltűnjön csapatunk mögött. Ott a háttérben, ő az aki főzött. Hála és a köszönet! Szívünkbe raktátok magatok. :-)

Bíró Sándor

Biciklivel a fekete Tengerig és vissza 15 nap és 2321 km

Első nap (június 29. Szombat, Hajdúböszörmény -Nagyszőlős (Ua) 192 km)

Az előző esti megbeszélés a Futkosó kocsmában Forgács Iminél már a másnapi indulásról szólt-számomra. Forgács Imi 9 órakor lehúzta a rolót és határozottan kitessékelt minket (másodállásban kidobó), mehettünk pihenni.



Reggel 6 órakor a strandfürdőnél búcsúztunk el- a többiek Tokaj felé igyekeztek, én pedig Újfehértó felé, a Fekete tengerig. Ilyenkor szokott megfordulni bennem, hogy még vissza lehetne fordulni, de elhessegettem a gondolatot. Újfehértón File Lajos barátomnál még megálltam, megvendégeltek hurkával,



megnéztem a csodálatos kertet, kaptam tőlük egy kis hrivnyát és egy feladatot: kutassam fel útközben a rahói rokonokat.

Nyírbátor előtt éreztem, hogy lötyög a kormány és a kerék, egy kerékpár szervízben meghúzogatták, nem kértek érte semmit. Mátészalkán a piacon az Ukrajnából érkezettekkel beszélgettem, hrivnyát akartam váltani, de megnyugtattak, hogy Tiszabecsnél a határ túloldalán lesz egy cigányasszony, akit Magdának hívnak, azt keressem. És Rahó felé ne felejtsek a nagy hegy forrásából inni, mert szerencsét hoz. A határ túloldalán ott is volt Magda, váltottam pénzt a határőrök előtt, elmondtam neki, hogy hova készülök, a határőrök mind a két oldalon hitetlenkedtek. Ittam a forrásokból. Rettenetes utak fogadtak, különösen Nagyszőlősnön, táblákat alig lehetett látni, így kétszer is eltévedtem, lementem egész a román határig. De ott nem lehetett átmenni, csak autóval. Annyira rossz volt az út, hogy fontolgattam, hogy az első adódó alkalommal átmegyek Romániába, módosítva az útvonalat. Nagyszőlősnél fürödtem a Tiszában, végre lehiggadva megtaláltam a Huszt felé vezető utat. Kezdt sötétedni, gyorsan lesátraztam egy természetvédelmi területen, egy kis tónál. Az út túloldalán zenebona, éjszaka még tűzijáték is volt, sok szúnyog, békák és csicsergő madarak. Nagyszőlősnél lefotóztam a vár romjait.

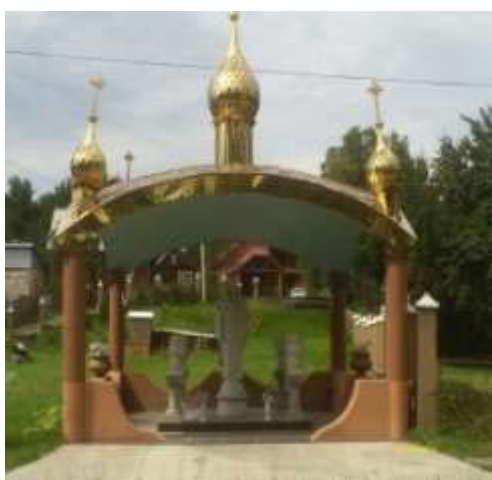


Második nap (június 30. Vasárnap, Nagyszőlős -Kvesy (Ua) 152 km)

Viszonylag jól aludtam, reggel két biciklit találtam a sátor közelében, valószínűleg túrázók rakták le és elindultak a hegyekbe. Hajnalban lefotóztam a táborhelyemet. A Tisza folyásával felfelé haladtam, Husztig nem volt igazán meredek. Técső elég rendezett település, sok magyar szót hallottam. Az egyik kirakatban nemzetiségi ruhában lefotózott osztály ballagási tablójára lettem figyelmes. Folyamatosan mentem beljebb és beljebb a Kárpátokban



Rahó nagyvárosnak számít, nagyapám gyakran emlegette, mostanra viszont itt már kevés magyar maradt. Megkerestem a rahói rokonokat, megkínáltak kávéval, átadtam az üzenetet, majd indultam tovább. Figyelmeztettek, hogy sok a medve és a kígyó feljebb, de nem foglalkoztam vele. Találkoztam egy pécsi buszos csoporttal, akik szintén ezen az úton haladtak a Tisza forrásáig akartak menni, de lerobbant a busz. Több helyen is láttam hegyekben ruszin népviseletbe öltözött férfiakat, és Kárpátaljai szimbólumokkal (medve, fenyőfa) ellátott pólóban közlekedőket. Egyre több hagymakupolás templomot láttam (a Kárpátok túloldalán még többet).



Érdekes volt megfigyelnem a Cirill és a nem Cirill betűs írások kavalkádját, a modern Ukrajna szabadulni kívánna tőlük, de a régi pedig a Cirill betűkhöz kötődik.



Természetvédelmi területen haladtam, szép források vártak.

Találtam egy emlékművet, amely az 1939-ben kikiáltott, rövid életű, önálló Kárpátaljára emlékeztetett (ezt tulajdonképpen a bevonuló magyar hadsereg számolta fel, a harcokban néhány katonánk is elesett).

Találkoztam két szlovák bringással, nagyon megviseltnek tűntek. Néhány szót tudtak magyarul. Mentem, ameddig csak tudtam, egy falu szélén táboroztam le, az út és a Tisza mellett. A legmagyarabb folyó itt csak patakocská.

Néhányan szalut kiáltással üdvözöltek, aztán én is használtam ezt. Észrevettem, hogy egy őrtoronyban katona figyel, de már erősen sötétedett, úgyhogy nem törődtem vele, lefeküdtem aludni a Tisza parton. Éjszaka medvékkel és kígyókkal álmodtam, mintha sziszegést is hallottam volna, de nem volt semmi baj.

Harmadik nap (július 1. Hétfő Kvesy -Chernivts (Ua) 175 km)

Reggelire jött a Kárpátok végső csúcsának megmászása, a Tatár hágó. A hágónál határőrök voltak, ellenőrző ponttal, amit nem értettem, de engem nem állítottak meg.



A hágóról lefelé lehetett volna gurulni, de nem mertem engedni a biciklit, olyan rossz volt az út. Két helyütt is ettem az útszéli meggyből. Kisebbek voltak,

mint a mieink és nem olyan ízletesek. A délelőtt igen hideg volt, 11 órakor is mindössze 17 fokot mutatott egy helyütt a hőmérő.

Egyik helyütt a sorbanállók előre engedtek a forrásnál, oroszul beszéltem, majd valahogy lengyel szavak jutottak eszembe, ezzel folytatván, kicsit meglepődtek.



Délutánra tisztult az idő, a táj is változott és emelkedett a hőmérséklet, A hátsó gumi oldalán egy nagy vágást észleltem, de nem akartam addig új gumit venni, amíg teljesen tönkre nem megy, Több alkalommal is ittam kvaszt (csapolt, gyümölcsből készített, mindössze 1-2%-os alkoholos ital, még a gyerekeknek is reklámozzák), nagyon jól frissített. Kolomiánál, ahol nagyapám munkatáborban volt, találkoztam két emberrel, az egyik átadta a telefonját, hogy beszéljek a „tavarissal”, elmeséltem neki, hogy honnan jövök és merre tartok. Az utak végig olyan rongyak voltak, hogy nálunk a mellékutak is jobbak ennél, ez eléggé elkedvetlenített. Nem volt kedvem sátrazni, találtam egy „Gotel”-t, luxusszobában aludtam, a két ágyat ki kellett fizetnem a légkondicionált szobára - mindössze 2500 Ft volt így is átszámolva. A bicikli pedig egy szerelőműhelyben aludt. Észak-Bukovinában voltam, valamikor ez a Monarchiához tartozott, osztrák igazgatással, a Monarchia összeomlása után Romániához került, 1940-ben Sztálin elkövetelte tőlük, ma pedig Ukrajna része.

Negyedik nap (július 2. Kedd Chernivts - Mihilenii Noi (Md) 161 km)

Nem igazán aludtam jól. Aggasztott az utak állapota, úgy éreztem a tervekhez képest lemaradásban vagyok. Másnap ezért eldöntöttem, hogy bármennyire is nem akartam, bemegyek a Moldáv Köztársaságba, rövidíteni az utat. A falvakban szép kutakat láttam az út mentén, kirakva a pohár, nagyon jól frissített a kútvíz.



Ukrajnában mindenütt barátságosak, sőt szívélyesek voltak velem, elmondtam, hogy honnan jöttem, merre tartok, többen beszéltek róla, hogy jártak Magyarországon és jól érezték magukat.

A határon kérdezték, hogy „Tranzit”, igen, a Csornoje More érdekel. Moldávia (egykoron Besszarábia) dimbes-dombos, szép ország, sok tóval, jó földekkel, és rendezettebbnek is tűnt, mint Ukrajna, az utak is valamivel jobbak voltak. A dombok megmászása viszont sok erőt kivett belőlem. Az út mellett diófasorok, az egyik alatt aludtam is egyet. Egyik helyütt egy moldáv férfi jó esti programot ajánlott, csak egy kis pénz kellett volna hozzá, de nem éltem vele. Hogy bejöttem Moldáviába, úgy éreztem 1 napos előnyre tettem szert. Így jöhet akár egy esőnap is. Az egyik tó mellett szállásoltam el magam. Biztonságban éreztem magam.

Ötödik nap (július 3. Szerda Mihailenii Noi- Orhei (Md) 172 km)

Úgy éreztem, viszonylag jól aludtam. A táj nem változott dombok és völgyek következtek sorra, engem a somogyi dombságra és részben a Balaton felvidékre emlékeztetett. Őseink egykor itt éltek, a részben etelközinek nevezett részeken. Tudunk róla, hogy a Honfoglalás után is maradtak itt magyar törzsek és még évszázadokig tartották nyelvüket, szokásaikat.



Sajnos a sisakomat útközben elhagytam valahol (talán egy kút mellett), eléggé megijesztett, pláne, hogy nem emlékeztem, hol. Két helyütt is ettem frissítés gyanánt sárgabarackot, itt már jó ízű volt. Délelőtt sütött a nap, délután felhősödött, végül eleredt az eső, így le kellett állnom. Egy almáskertnél. Egy férfi figyelt (talán a tulajdonos?), de nem foglalkoztam vele. Moldávia kiváló mezőgazdasági adottságokkal rendelkező ország, az Unióban több országnak is vetélytársa lehetne ezen a téren.

Hatodik nap (július 4. Csütörtök Orhei- Zsiveny (Ua.) 202 km)

Az almáskertben az eső ellenére jól aludtam, de észrevettem, hogy ez a sátor (Rocktrail fantázianevet viselte és valamelyik 4 betűs főút melletti üzletben vettem Böszörményben) sem bír el egy nagyobb esőt. Gyöngyözött át rajta a víz. Reggel nagyon be volt borulva, s bizony délelőtt többször is kissé megáztam. Az egyik kilométerórám megállt és az út végéig nem is jött helyre (valószínűleg a víztől). Délutánra tisztult az idő. A Moldáv Köztársaságból kiszakadt Dnyeszter melléki Köztársaságon mentem keresztül, orosz katonák között. Harci járművek a Dnyeszter mindkét oldalán, álcahalóval.



Valószínűleg letérhettem az útról, mert a moldáv határőröket nem láttam. Ezért Dnyisztria és Ukrajna határán a határőrnek fizetnem kellett, mert tulajdonképpen tiltott határátlépést követtem el és vissza akart küldeni, ehhez viszont semmi kedvem nem volt. Kaptam tőle emlékebe egy transzdnysztriai rubelt, amelyet sehol a világban nem lehet beváltani.

Az ukrán beléptetésnél is hiányolták a moldáv kilépőpecsétet, de végül engedtek. Nagyon küzdöttem, hogy elérjem Odesszát, de nem sikerült. Kb. 15 km-re lehettem tőle.

Ukrajnában gyakran zárult úgy a beszélgetés, hogy Na zdarovijem (egészségére), még akkor is, amikor útbaigazítást kértem. Ez nagyon jól esett.

Hetedik nap (július 5. Péntek Zsiveny -Zatoka 105km)

Sajnos a vízzé vált hálózásokban kellett aludnom, éjszaka kóbor kutyákat hallottam marakodni. A sátor egyenlő a nullával, ha a fejem az oldalának érintem, még szúnyog is át tudja szűrni kívülről. Kicsi is. Hajnalban indultam el. Végre megláttam a tengert.



Nagyon gyengének éreztem magam, hasmenés, hányinger fogott el. Pihennem kellett, fürödtem, sétálgattam, heverésztem délelőtt. Láttam, hogy a Fekete-tenger vizét idősek kannákban hordják, mások egész délelőtt csak a lábaikat áztatták. Feladtam Odesszai képeslapokat. Odessza hatalmas város, de eléggé elhanyagolt, a közparkokat egyszerűen nem gondozzák. Hatalmas felhőkarcolók épülnek, de sok a szemét és a tengerpart is tele van elhagyott beton és építési törmelékekkel. Itt találtam egyedül az úton bicikliutat. Találkoztam két franciával is. Három hónapra indultak el biciklivel, Németországon, Csehországon és Magyarországon keresztül, majd Románia irányából jöttek. Odesszában orosz vízumra vártak, Moszkvában pedig a Transzibériai expresszre akartak felszállni, hogy öt napos vonatozás után elérjék Vlagyivosztokot. Kicsit Mongóliába és Kínába is benéznek. Nagyon jól érezték magukat Magyarországon, értékelték a bicikliutakat, a román fantánikat.

(kutakat dícsérték). Megkínáltak banánnal, multivitaminokkal és már éppen főzéshez is készültek. Ekkor elbúcsúztam tőlük.



Ettem egy menüt (zöldséges leves, brassói szerű másodikkal, kicsit más fűszerezéssel). Kora délutánra szedtem úgy össze magam, hogy el bírtam indulni. Találtam az úton egy telefont (olyan mindent tudó, hatalmas és lapos), leadtam egy üzletben néhány fiatalnak elmagyaráztam, hogy mi történt. Az egyik felhívott egy telefonszámot a készülékből és megbeszélétk, hogy hol adja majd át a tulajdonosnak. Mentem tovább. Találkoztam egy egykor 1984-86 között Sashalmon állomásozó szovjet katonával, aki a benzint pálinkáért adta, meghívott egy ásványvízre. Nagyon meleg volt, le kellett feküdnöm. Állítanom kellett a fékeken, centíroztam is. Találtam egy finom meggyfát, egyik helyütt vizet kértem megkínáltak egy fél dinnyével. Estére már teljesen rendbejöttem. A Dnyeszter távánál, ahol beleömlik a Fekete-tengerbe, aludtam. Nagy üdülőterület ez itt. Ennek is sós volta vize.

Nyolcadik nap (július 6. Szombat Zatoka – Kyrnychky (Ua) 162 km)

Reggel megfürödtem a Dnyeszter tóban, éreztem a sós vizet. Kicsit rendbe szedtem a dolgaimat, dél felé haladtam a román tengerpart irányába. Ismétcsak rossz utak következtek, ráadásul többször el is tévedtem, a zsákutca pedig a Fekete-tenger volt. Ilyenkor fürödtem egyet. Egyik helyütt megkérdezték tőlem, hogy kommunista vagyok-e. Jó meleg idő volt. Sajnos defektet is kaptam, szerelnem kellett. A táj itt leginkább a Hortobágyhoz hasonlított, melegségben is. A vízem elfogyott, az egyik helyütt egy idős nénitől kértem, elmondta, hogy ő ukrán, de élnek itt oroszok, románok, gagauzok is. Búcsúzásul egy kis kosár fokhagymával akart megajándékozni, de nem fogadtam el. Délután felhősödés kezdődött, majd jött az eső. Defektet is kaptam. Reggel először szerelnem is kell.

Kilencedik nap (július 7. Vasárnap Kyrnychky -Piscu (Ro) 190 km)

Az első madarakkal keltem. Megszereltem a biciklit. Megállapítottam, hogy a külső gumi is megkopott, Romániában gumit kell vennem, ezzel nem fogom bírni hazáig. Izmailnál nem volt határátkelő Romániába, így nyugatnak haladtam. Izmailnál folyik a Duna legészakibb ága, hatalmas folyam, a várost pedig Lenin óriási szobra szemléli.



Legalább 80 km-t tettem meg, míg Reni nevű településnél lehetett átmenni, de először Moldáviába, majd onnan Romániába.. Annyi szerven mentem keresztül, hogy már végül magam sem tudtam hol járok. Kicsit tartottam a Moldáv oldaltól a hiányzó pecsét miatt, de nem volt baj. Itt döntöttem el, hogy nem fordulok vissza kelet felé Valcea és Tulcea irányába, mert már nem fog beleférni az útba. Így tulajdonképpen a Duna delta kimaradt. Galatinál át akartam váltani az összes hrivnyát lejre, de vasárnap délután lehetetlen feladat volt. Minden zárva, a hrivnya pedig senkit sem érdekelt. A fiatalok kiválóan beszéltek angolul és nagyon segítőkészek voltak. Végül szerencsére maradt nálam forint, ezt tudtam váltani egy utcai zugváltóval, akivel egy taxison keresztül kommunikáltunk. Sok embert kérdezgettek és sok embernek telefonáltak, míg végül tisztázódott a lej-forint árfolyam, amúgy csak dollár, euró érdekelte őket.

Az eső megint keresztülhúzta a számításomat, nem sokat tudtam menni tovább. Még hajnalban is esett.

Tizedik nap (július 8. hétfő Piscu - Rácáciuni (Ro) 124 km)

A szembeszéltől tartottam, észak felé haladva és ez be is igazolódott. Ráadásul kitört az egyik küllőm és eldeformálódott a kerekem. Egy óriási katonai emlékhelyet találtam, de a román hadvezérek közül egyik sem volt számomra ismerős.



Többnyire a Szeret folyó völgyében haladtam, a Kárpátok vonulatát kívülről kerülve, gyönyörű mezőgazdasági termékeket kínáltak az út mellett. A falvak szinte

egymásba érték. Az emberek hajnaltól az utcán, kapával, kaszával, villával, gereblyével és ment a munka. Tecuci nevű településen sikerült a kereket megjavítanom és új külsőt is vettem, amiben azonban nem volt nagy bizodalom, más viszont nem volt. Viszont sehogy sem tudtam lejhez jutni, a hrivnya és a forint sem érdekelt senkit, és ez eléggé aggasztott. Néhány lejem volt még, és szerencsére mintegy két napi élelem. És igen sok volt errefelé a finom szilvafa. Egy mézes szilvafa különösen sokat segített. Találkoztam egy székelyudvarhelyi származású szalmakalapárussal is.

Tizenegyedik Nap/ július 9. kedd Rácáciuni - Bráiesti (Ro)180 km)

Bácauban végül sikerült forintért lejhez jutnom, kicsit bevásároltam, a helyi piacon ettem babfőzeléket szalonával és paradicsommal. Változatlanul szembeszél volt. Találtam egy emlékművet, Nagy Szent István , Európa védelmezője felirattal. Csak nem István királyunknak szól? Ez megdöbbenett.



A dél-bukovinai részek rendezettek és tiszták voltak, gyönyörű hegyekkel. Ez is a Monarchiához tartozott egykor. Egyre több várszerű templomot, kolostort találtam, sok kis toronnyal és szűk ablakkal. Ezek immár a világörökség részei. A területen annyi harcos nép (pl. kunok, besenyők, tatárok) vonultak át, hogy nyilván védelmi céllal is építettek ilyeneket. Különlegességük, hogy a külső falaikat is festmények díszítik, amelyeket folyamatosan karban kell tartani, mert az idő megeszi őket. Egyre jobban emelkedett az út. A Moldova folyómedrében sátraztam le, ez még a Kárpátokból kifelé folyik, most kevés víz folydogált benne és jó füves területet találtam.

Tizenkettedik nap (július 10. szerda Bráiesti- Borsa (Ro) 148 km)

Hajnalban indultam útnak. Találtam néhány meggyfát, éppen most érik itt a hegyekben. Egy kaszás ember jött, beszélgettünk, ő mondta románul, én magyarul Drum Bun - Drum Bun, ezzel váltunk el.





Rövidesen a Kárpátokat másztam- befelé, Folyamatosan felfelé haladtam, elég sok erőt kivett belőlem Tudtam, hogy a mai és a holnapi nap nagyon nehéz lesz. Délután eső is jött, De átjöttem a Kárpátokon.





Estére nagyon fáztam, mindent magamra vettem, amit tudtam, még a kesztyűt is felhúztam.

Tizenharmadik nap (július 11. csütörtök Borsa- Hosszúmező (Ro) 109 km)

Nagyon hideg volt reggel is. Korán durrdefektet kaptam, egy botos öreg elkísért a szomszéd faluba a piacra, magyarul nem tudott, ahol vettem gumit, de már akkor rossz volt, amikor felraktam. 85 kg teherbírású, no name. A piacon elterjedt, hogy magyar vagyok, akadt egy asszony, aki ide jött férjhez, vele beszélgettem. Az egyik háznál megmosakodtam, a néni néhány szót tudott magyarul, még az iskolában tanulta, de román volt. Ütött a gumi, így haladtam vele kínkeservesen. Máramarosszigetre érkeztem. Ide vonult be nagyapám a második világháborúban, órákig vesztegeltem, mert esett az eső.



A hrivnyáimat végre át tudtam váltani, s vettem egy új külső gumit, Rubenát. Egy Kratnyik nevű szerelőmester a kapualjban átvizsgálta a biciklimet, minimális árért, közben a felesége teát és magyar helyi újságokat hozott. Marasztaltak, hogy maradjak éjszakára, de én még tekerni akartam. Hiába vigyáztam, mégis eláztam,

nem tudtam felállítani a sátrat időben. Egész éjszaka szakadt az eső.

Tizennegyedik nap július 12. péntek Hosszúmező-Nagydobos (H) 159 km

Ázottan indultam tovább és fáztam. Nagyon párás volt a levegő. Még egy hegyet meg kellett másznom. Szép lett volna, de olyan pára volt, hogy szinte nem láttam semmit.



Szatmárnémetiben minden lejemet vissza váltottam forintra. Találkoztam egy férfival, aki elmesélte, hogy a 80-as években a forgalmijában benne hagyott véletlenül 500 Ft-ot, a rendőrök pedig elkapták, ezért 2 év börtönt kapott és Szatmárnémetiben nem lehetett megszólalni

magyarul. A Szamoson, már Magyarországon vízitúrázók mentek lefelé. Közeledvén Mátészalkára a láthatósági mellényt, ami már inkább fekete volt, mint sárga, kidobtam a kukába. Mivel a biciklisnadrág az úton hátul lyukas lett, kicsit szégyelltem is a lyukas nadrágban, és volt időm, Mátészalkán biciklisnadrágot kerestem. Lefejeltem a próbafülkében egy szekrényt, vérzett az orrom. Úgy néztem ki, mint akit orrba vágtak. Vettem egy új láthatósági mellényt. Észrevettem, hogy az úton a csomagtartóm is el törött. Kiteregettem szüleimnél, Nagydoboson a vizes cuccaimat, hogy a szél kiszárítsa.

Tizenötödik nap (július 13. szombat Nagydobos- Hajdúböszörmény 100 km)

Reggel apámmal megpróbáltuk meghegeszteni a csomagtartót, de olyan különleges anyagból van, hogy nem lehetett



Az utolsó nap kevés maradt, sík vidéken gyorsan fogytak a kilométerek. Mátészalkán kerestem az ukrainai férfiakat a piacon, de nem voltak ott. Kállósejénnél pizzaszeletekkel kínáltak. Kora délutánra pedig hazaértem.

Vastag György

31. Balaton átúszás (2013. július 20.)

Volt szerencsém együtt utazni egy celebbel a Balaton átúszásra. Gyürki Berci bácsi, sokaknak ismerősen csenghet a neve egyfelől, hiszen egyesületünk korábbi ultrafutójának az édesapja. Másrészt néhány héttel ezelőtt a hajdúböszörményi újságban Ő volt a hét arca...

Kora hajnalban indultunk és ennek a jutalma az lett, hogy a Balatonboglári strand mögött a platánfasorban találtunk parkoló helyet, közel a célkapuhoz. Annyira korai volt az érkezésünk, hogy a mellettünk parkoló autóban akkor ébredezett két fiatal. Elmondásuk szerint az átúszásra jöttek, de mit lehet tudni ebben a nagy melegben. Erős volt a szél és félő volt, hogy elhalasztják az átúszást, de a hangosító felszerelést akkor kipakoló szervező kérdésekre megnyugtatót, mindenképpen megrendezik a versenyt. A fél hétkor induló hajóval rövid idő alatt átértünk Révfülöpre és már menetközben látható és érezhető volt, hogy túl nagyok a hullámok. De semmi pánik.

Aztán hét óra ötvenkét perckor belecsaptam a Balatonba. A két kilométeres bolyáig sima volt a víztükör a hegyek takarása miatt, de utána kemény küzdelem várt mindenkire a hátralévő szakaszra. Gyakori volt, hogy feljöttem levegőért a harmadik ütemre, de egy nagy hullámba néztem bele. Ilyenkor próbálkoztam a másik oldalon a következő három ütem után. A csónakokból, vitorlásokból felállított úszófolyosó nyomvonalát is megtépázta a szél. A vízi járműveket annyira összezilálta, hogy nekem is cikk-cakkban kellett kerülgetni, a vízi rendészet motorcsónakjai próbálták az elszabadult járműveket helyre vontatni. A hullámozás előnye viszont az volt, hogy a déli part felé vitte, lökdöste az úszót. Aki mindenféle időjárási viszonyok között kipróbálta már a futást az tapasztalhatta, hogy a harmincnyolcadik kilométernél már néhány hálálkodó imát elrebeg a futó, ha segít egy kis hátszél. És alig néhány óra múltán már a túlparton fogyasztottam a gazdasági válságtól megtépázott jutalom falatokat.

(A szervezők vélhetően a skót felföldi ultraúszókat is meg akarták hívni, de nem jött el egyetlen skót sem, hogy ne érezzük magunkat becsapva, ezért az étel és az ital mennyiségével voltak skótok.)

Egyébként a nap felmelegítette a vizet és égette a hátat. Aki átért Balatonboglárra felejthetetlen élményekkel gazdagodott, többek között Dobor Dezső kiváló kommentjeit és a festett arcú katonák lassított felvételes önvédelmi küzdelmét halhatták, láthatták és élvezhették

Akinek nem sikerült átúsznia a Balatont, az se keseregjen, mert a feszített víztükrű medencében történő felkészüléskor modellezhetetlen az, az időjárási helyzet, ami itt fogadta az úszókat. Nyilvánvaló, hogy szokni kell a vadvíz sajátosságait és jövőre újra megpróbálhatja.

Molnár Tibor

Nyúzó völgyi csata 2013 augusztus 11.

Az előzményekhez tartozik, hogy Fekete Antal vezetésével biciklis küldöttség indult Bihardiószegre, Gellért Gyula esperes úrhoz, az idei csatát előkészítendő. Esperes úrtól a meghívókat átvették és megkezdődött a program szervezése.



Reggel hét órakor indultunk, a meghirdetettek szerint Debrecenben lehetett csatlakozni hozzánk. Összesen tízen voltunk. A „Temetkezés” felirat alatt jól mutatott a csapatunk. Nem mentünk gyorsan, volt időnk bőven, így Debrecen határában megtekintettük az Ördögárok nevű ókori eredetű felújított védelmi rendszer maradványát. Ennek részei több száz kilométerre szétszóródtak az Alföldön.





Csendes tempóban tekertünk a határig. Átkelvén a határ túloldalára, a csapat kétfelé vált. A többség betekert Székelyhídra, míg a többiek a Nyúzó-völgybe tartottak. Székelyhídon megtekintettük az 1896-ban felállított millenniumi obeliszket, valamint Petőfi emléktábláját (aki nagy vándorlási közben itt is megfordult). Majd a pincesor felé vettük az irányt és egy jólelkű borásznak köszönhetően megkóstolhattuk a hegy levét (fehér bort, királyleánykát ittunk). A hely különlegessége a bakator nevű bor, sajnos a házigazdának már nem volt, illetve a fekete ürömmel (bodzabogyóval) kevert bor sem maradt már.





Ezután indultunk a Csata helyszínére. Idén csapatunkból többen is részt vettek az ütközetben, s mindannyian osztrák puskások voltunk. Órákig tartott a várakozás, némileg gyakoroltuk a hadmozdulatokat, de parancsnokunk sem tudta pontosan, hogyan fog zajlani a csata. Bizony már 5 óra is elmúlt míg végül elkezdődött. Sok változás volt az előző évihez képest, más útvonalon vonultunk és harci eszközeinket is máshogyan állítottuk fel. Mi, puskások vaktölténnyel tüzeltünk, amely óriásiakat pukkant, s bizony néhány embernek csengett a füle, egynek még a haja is megpörkölt. Meg kell említeni, hogy vámospércsi futókkal is találkoztunk, akik rendszeresen olvassák a Körútfutók honlapját. A csapatból többen adtak interjút (Debrecen TV, Duna TV, Európa Rádió), ez is emlékezetessé tette a napot.





A csatát mi, osztrákok ismét elveszítettük, utána azonban nekünk is és az ellenségnek is járt a zsold, egy tányér gulyásleves. Nagyon későre járt, így hazafelé gyakorlatilag száguldottunk, helyenként 28-30-al. Úgy gondolom mindenki számára erős volt a tempó, legjobban a kis Horváth és Szilágyi Endre bírta. Debrecen határában azért még megálltunk egy sörre, Debrecenben elbúcsúztunk és bizony a sötétben, 9 óra után értünk haza.

Vastag

György

2. DKM Futókarnevál (2013. augusztus 19)

Bocsi, hogy Ádámnál meg Évánál kezdem, de így lesz teljes a kép mindenki előtt. Az elmúlt hét első edzésén beleszaladtam egy félmaratonba. Jól ment a futás, gondoltam nézzük mennyit bírok. Épp 21,1 km jött ki teljesen véletlenül, kaputól kapuig. Következő edzésem már rövidebb volt és gyanúsan nyűglődni kezdett a jobb boka, ami miatt a tavaly novemberi félmaratonomat alig tudtam befejezni. Attól kezdve meseszerű volt a futásom, hol volt, hol nem. Szóval volt bennem aggodalom emiatt, nem is kevés.

Ma reggel úgy keltem, hogy mindkét lábamra adtam egy-egy pusztit és szóltam is hozzájuk: "Nem lesz könnyű a mai napotok." Kitartást is kívántam hozzá. :-) Nem vagyok babonás, csak kicsit buggyant. :-)

Aggodalmam tovább folytatódott, amikor a találkozási pontra sántikálva érkeztem. Autóba ülve azt mondtam, csak fotózás lesz ma, részemről. Mikor beszálltam még a térdem is sikításra ösztönzött. Ez nem annyira zavar, mert futásban nem gátol. Erdőpusztán, autóból kiszállva csak erősödött a bokafájásom. Ekkor már annak is örültem volna, ha végigfutva legalább az érmet begyűjtöm. Közelgett a start ideje. Miután minden szívem csücske, kedves futóval üdvözöltük egymást és váltottunk néhány szót, elindultam megdöcögtetni nyikorgó, csörgő-csattogó futóművemet. Mondhatom, nem tetszett neki a hepe-hupa, meg amúgy általában a mozgás. Előtte pedig nyújtogattam, óvatosan terheltem. Eljött hát startnak ideje. Nem stresszeltem már a lábam miatt. Jöjjön, aminek jönnie kell! Minden táv együtt indult (5 km, 10,5 km és félmaraton). Sajnálattal, de egy kicsivel hátráról indultam, mint szerettem volna, nem akartam bicegésemmel másokat gátolni. Nehéz volt aggyal befogni, hogy ezúttal a lovak nem mehetnek szabadon. Sorban húztak el mellettem teljesen ismeretlen futók, és nem tudtam mit tenni. Pár száz méter után jelzés érkezett az agyba boka irányából, hogy készen áll a küzdelemre. Gondoltam még éppen időben. Akkor nézzük meg hol is állunk! Nézd, ott a Szentpéteri Diána! Akkor még nem ment el a meccs. Egy ideig tapadtam rá, kb. azonos tempóban haladtunk. Vívunk már egymással párat az idén. Szépen barnult lábait néztem, amiken tisztán látszott, hogy nem fejben készült erre a mai megmérettetésre. Egy idő után eluntam lábainak nézését és egy adandó alkalommal leléptem mögüle. Ugyanis nagyobb koncentrációt igényel, ha valaki mögött haladunk. A talaj egyenetlenségeit is nehezebb időben észlelni. Rövid a reakció idő. A következő követendő lány a Gulyás Vera volt. Előzőleg

csak szemmel követtem a távolból és így láthattam, amint barát- és sporttársnője Varga Kriszti elhagyta a pálya nyomvonalát. A hasát fogta Kriszti, amiből arra következtettem, hogy hólyagnyomást kell csökkentenie. Később, verseny után mondta, hogy a rengetegben egy róka is elszaladt. Ezt követően közeledtem csak rá Vera friss lábnyomataira. Egy idő után úgy éreztem, hogy az a tempó pihentető volt számomra, de ez egy verseny és menni kell, ahogy a lábad bírja.

Friss még ennek a versenynek az élménye, de már most sem vagyok biztos benne, hogy időrendi sorrendben teszem a kedves olvasó elé. Nem is annyira érdekes, lényeg, hogy ne maradjon ki belőle semmi. Sosem értettem hogy, hogy a fenében lehet elesni futás közben. Az ember nézi a lába előtt az utat a láb meg mindent megtesz, hogy a kiálló részeket kerülje. Erre ma az élet alaposan megráfált, ugyanis amikor már a szemem előrehaladt a pásztázással, hirtelen kinőtt bal lábam előtt valami akadály, ami meghasaltatott. :-) Bal térdrel és kézzel fogtam talajt, a jobb lábbal már indítottam is a futás folytatását. Szerencsére nem gátoltam senkit ezzel a mutatványommal.

Talán a harmadik körben járhattam, amikor beértem Chrobák Gyulát, akit csak verseny előtt és után szoktam látni, közben soha. Hú, most mit csináljak? Vagyok olyan hülye, hogy annyira tisztellem a tőlem torony magasan jobb futókat, hogy belül feszít a kérdőjel, hogy megelőzhetem én őt? Gyorsabb voltam tőle, így hát elszökkentem mellette. Pulzuskontrollal fut, ezért nem aggódtam miatta. Ha a műszer jelez, akkor majd jön és visszaveszi a helyét. Az omló homokos le s fel részen már nem is nagyon láttam. Ennél a cikk-cakknál tavaly csak a felső részen voltak őrszemek. Ma egy helyen az egyik alsó holtpontra is volt egy srác, aki figyelmeztetett a kiálló gyökerekre, fatörzscsonkokra. A nagy óvatosságban majdnem neki távoztam egy Viktória alakban nőtt kis fának, annyira kisodródtam. Mondtam is a bütyökelügyelőnek, erről a fáról nem értesített. :-) Próbáltam komolytalanra venni a figurát ezen a futáson, ami nem is áll tőlem távol. Az egyik ellenőr lánytól kérdeztem, amikor újra a cikk-cakkhoz értem, hogy már megint ez jön? :-)

Na, meg volt egy emelkedő az erdős részen, amolyan hosszan nyúlós, kapaszkodós. Ezt csak a harmadik körben észleltem először. Egy, velem szemben jövő "pályamunkástól" kérdeztem, hogy ez az előző körben is itt volt? Szerinte ott volt már akkor is.

Két kör után azt gondoltam, hogy kisebb lesz a forgalom a pályán, de csalódnom kellett. A rövidebb távok versenyzői ugyan már befutottak, legalábbis a gyorsabbak.

Viszont a többieket le kellett körözni. Számos sztorit találtam ma ezzel kapcsolatban. Mindig szoltam melyik oldalról számíthatnak érkezésekre. Általában balról közelítettem. A nagy többség kedvem szerint húzódott, erről viszont nincs mit mesélni. Hanem az a pár kivétel. Jöjjenek itt sorban! Egyik lány meghallva a bal szót, azonnal arra az oldalra is állt. Irányváltoztatással kerültem jobbról. A másik lány süketen futott, azaz zenével a fülén. Nála bármelyik irányt választhattam, ugyanis hangom már nem fért bele a hallójárataiba a sok zene közé. Volt olyan hely, ahol egy fiú és egy lány egymás mellett futott egy szélesebb részen. Szoltam, hogy középen jövök. Szét is nyíltak, tudtam haladni. Volt egy ellentétes eset is, amikor a pár összezárt előttem. Menj, amerre tudsz! Gondolták. A versenyen minden itató helyet meglátogattam. Az eredmény hajszolása ráér ivás után is. Futás közben nem tudok, de nem is akarok inni. Kicsavaram a poharat a segítő kezéből és hörpint. Sokat nem bírok inni a lihegés miatt, de nem, is szabad. A felesleget meg a felforrt fejemre/arcomra döntöm. És csak ekkor indulnak tovább a lábak. Hú, egyszer, a versenyközpontban felkaptam egy poharat, de valami vacak volt benne. Iso nem lehetett, mert ez keserű volt, olyan mint a tonic. Na, azt nem is lötyyintettem a zubbony alá. Ki tudja, letudtam volna e venni magamról a futószerszámot és nem ragad e rám attól az ismeretlen lötytyől.

Egyszer, a pálya szélén sétálgató Nagy Andrist és Nádasit Levit kérdeztem, hányadik vagyok? Nem tudták megmondani. Egyszer a bütyök őrmester a cikk-cakk alján mondta, hogy második vagyok. Akkor már tudtam, ki az az egy, aki előttem megy. Spitzmüller Zsolti. Egyszer-egyszer feltűnt előttem. Gondoltam itt már nem lesz akkora különbség az első és a második futó között, mint tavaly (5 perc).

Andris és Levi egy másik körben közölte velem, amit én is láttam, hogy Zsolti nem sokkal van előttem. Persze, gondoltam magamban, a második hely is szép eredmény, csak az meg legyen! Nem is foglalkoztam azzal, hogy megelőzzem. Túl nagy falatnak tűnt ő nekem. Az utolsó itatónál már elég közel kerültem hozzá. Nem érdekelt. Ittam, ahogy szoktam. Meg sem gondoltam mi fog történni egy percen belül. Bár, láthatóan csökkent a távolság közöttünk, mégse gondoltam volna, hogy ily könnyedén lemond az első helyről. Menet közben volt egy kósza gondolatom, hogy akkor kerülhetek elé, ha ő kiáll. Csak egy egyszeri gondolat volt, nem mantráztam. És mi történt az itató utáni letörésnél? Zsolti sárgát öntött egy fa tövére. Én meg elszaladtam a felkínált lehetőséggel. Vártam, hogy majd jön vissza rám és nem hagyja annyiban, de egyre csak távolodtam tőle. Chrobák Gyuláról már meg is feledkeztem. A technika nem sarkalta erőteljesebb mozgásra. Biztos magasan volt a pulzusa. A

vége felé egy tisztáson kacskaringózva közöltem, a mindig lelkesen fotózó csajjal, hogy az idén már nem jövök többet erre. A kunkor után előbukkantam ismét előtte és még lőtt egy utolsót rám. Azzal a tudattal "vágtaztam" a cél felé, hogy első vagyok. Ráfordulok a célegyenesre, semmi ováció, Zoli, a szpíker nem mondja be, hogy: És itt van az első félmaratonos a célban! Bíró Sáááándor! Ez így úgy tűnt, mintha nem tudták volna, hogy elsőként csaptam be a célba. Sajnálom, hogy így történt. Lehet, nem alakulnak ilyen kedvezően a dolgok a további versenyeimen. A lelkemnek jól esett volna egy kis hangos üdvözlés. Egyedül érkeztem, nem lehetett elvéteni, hogy ki az aki érkezik és mennyit futott. Na, mindegy. Ez már ilyen volt. Kérdeztem a szpíkert, hogy hányadiként érkeztem. Nem mondta meg, persze most nem is lappal dolgozott, csak egy mikrofonnal. Megerősítést vártam tőle. Futóbarátok sorra kérdezték hányadikként érkeztem? Csak annyit mondtam: dobogó. Érem került a nyakamba, dinnye meg a hasamba. Az első darab ki is pattant a kezemből, Erdőpuszta homokjába. Pohár vízzel öblítettem. Futónak nincs elveszett étel. Ez volt első falat dinnyém ebben az évben, ez is inkább a homokba vágyott. A további 3-4 szelet már nem mert ugrálni, sorsát úgy sem kerülhette volna el egyik sem. :-) Miután melegre tettem őket, felvettem a fagyit jegyet és az "energialalt" Júliánusz kérésére. Most még a fagyit is megettem és nem ajándékoztam tovább, mint az éjszakai futáson. Hadházi Dani fotózott, amíg én futottam, aztán átvettem tőle. Fotózás közben annyira beállt a bokám, hogy kellett mozgatnom, nyújtanom, hogy legalább a dobogóra fel tudjak mászni vele.

"Ma, ott azon a pályán, és azon körülmények között, te voltál a legjobb!" Hegedűs Sanyi szavai mindent elmondanak.

El sem hiszem, hogy ez történt velem.

A címvédő nem jött át Nagyváradról, a második helyezett debreceni volt tavaly. Ő sem érkezett. A tavalyi harmadik helyezett, Papp Sanyi idejével ebben az évben elsőként lehetett végezni. Ő ma is versenyzett. A két hiányzót viszont két favorit helyettesítette. Úgy tűnik az omló homok és a 34-35 fokos meleg túl sok erőt kivett belőlük. Nem bánkódom emiatt. Kellett már egy kis sikerélmény. Az azért mindent elmond a versenyről, hogy én, az 50. évem küszöbén megnyertem a versenyt. Hol voltak a fiatal csikók, akik 10 km-en 8 percet vernek rám az Oxigén Kupán?

1:48:00 volt a nettó időm. 5:07-es kilométer átlaggal.

További eredmények:

Negyed maratonon a dobogó második fokára állhatott fel Vargáné Kathi Judit, mini maratonon első helyezett Varga Krisztina és harmadik Hajdú Bettina lett.

Félmaratoni eredmények:

1. Bíró Sándor 1:48:00

31 Hegedűs Sándor 2:30.57

35. Forgács Imre 2:33:46

Negyedmaratonos eredmények:

12. Varga László 1:01:43

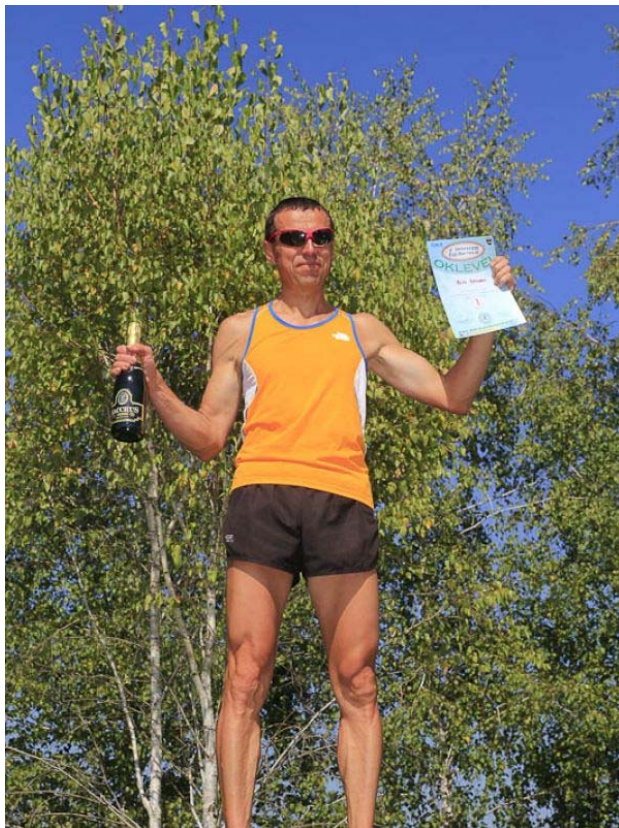
38. Vargáné Kathi Judit 1:13:03

69. Gál Marianna 1:27:49

87. Tóth Julianna 1:34:31

Mini maratonon indultak: Hadházi Dánielné, Hajdú Bettina, Varga Krisztina





Bíró Sándor

VI. Zagyvamenti maraton 2013.08.25, Jászberény

Tavaly voltam ezen a versenyen először és akkor Alexszel futottam váltót. Mivel Ő idén egyéni félmaratont tervezett erre a versenyre, amit én nem szerettem volna, így felmerült a kérdés, hogy párt keresek. A legkézenfekvőbb választás az, hogy a futótársamat Forgácsné Szilvit próbálom meg a nevezésre rábeszélni. Ami egy-két közös futás közben elejtett szóval sikerült is. Már csak nevet kellett találnunk és ebben a Hegedűs Sanyi ajánlása nagyon megtetszett nekünk, így lettünk Körútfutó Angyalok.

Ez t a versenyt beépítettük a közös félmaratoni felkészülésünkbe, Mivel én hétfőn a DKM által szervezett terepfélmaratonon futottam 10,5 km-t, így szerdán és pénteken volt egy edzésünk. A pénteki futás nagyon jól sikerült, így a tavalyi eredmények ismeretében azt reméltük, hogy dobogó közelébe kerülhetünk.

Felvirradt a verseny napja, elég korán kellett indulnunk, hogy időben érkezünk Jászberénybe. Böszörményből 15 futó indult legyőzni, ki-kí a saját maga által választott távot és velünk indult útnak Alex aki ma sajnos csak fotósként csatlakozott hozzánk és Papp Sanyi Vámospércsi futótársunk.

Érkezésünk után felvettük a rajtszámokat. Megkaptuk a chipet tartalmazó bokapántot amitől beindult nálam a para, hogy csak el ne hagyjam. Nagyon gyorsan eltelt a rajtelőtti idő és egy utolsó biztatás Szilvitől/Szilvinek után eldőrdült a rajtpisztoly. Tavalyi tapasztalatom az volt, hogy a melegben nagyon nem bírom a gáton való futást és a frissítőpontokon elfogyasztott folyadék számomra kevés, így egy futókulacsban vittem magammal ISO-t. Jól döntöttem, mert sokat segített már a tudat is, hogy bármikor ihatok belőle és nem fogok a szomjúságtól rosszul lenni. Tavaly a második szakasz futottam, idén úgy egyeztünk meg Szilvivel, hogy az enyém lesz az első rész.

Rövid aszfaltos szakasz után, máris a gáton találtuk magunkat és amikor már azt hittem, hogy vége lesz hamarosan, rákellett jönnöm, hogy hoppá még a másik oldalt is meg kell futni. Több kilométer hosszan kanyarogva futottunk a gáton, ami nem éppen bokakímélő talaj, így nem is száguldottam nagyon, tudtam, hogy lesz még aszfalt, ahol talán javíthatok. Egy-egy korty az ISO-ból sokat segített a hangulatomon, amikor végre aszfaltra értünk láttam, hogy innen még 2,5 km a vége.

A fülemben a tempós zenék, megpróbáltam kicsit erősíteni a tempón, amikor elértem az állatkertet, tudtam, hogy innen már semmi nem állíthat meg. Az utolsó kanyar után feltűnt az egyenes aminek majdnem a végén volt a váltópont. Chip átadás Szilvinek (nem ment

zökkenőmentesen a tépőzár ragaszkodása miatt): „Fuss Szilvi fuss, meg tudod csinálni, sok múlik rajtad! „

Szilvi így élte meg olvassuk, most az Ő szavait itt :

„Miután elrajtolt a mezőny a VI. Zagyvamenti Maratonon, Csernáth Böbivel a buszhoz sétáltam, ami elvitt bennünket a váltóhelyre. Megérkezvén a váltópontra, amely egyben frissítőállomásként is üzemelt, azt tapasztaltuk, hogy igen hűs az idő. Viszont meg is jegyeztük: No majd nem fogunk fájni ha futunk.! Sorra száguldottak el a versenyzők, köztük a férjem is (Forgács Imi), aki kapott tőlem egy pacsit is. Julcsit (váltótársam) már nagyon vártam. Amikor megérkezett átcsatoltuk a chippes bokaszalagot és már indultam is.

Kerékpárúton, majd az út szélén haladtam, amikor Szabó Csillát utolértem. Egy biztató hajrá és tovább. Zavecski Erikához egy erdős rész előtti frissítőpontnál csatlakoztam. Kis rét utána az erdő következett. A 14 km-es tábla láttán Erika megjegyezte: Már csak egy Körút van hátra! Az erdő kanyargós kis ösvényein öröm volt futni. Nekem ez volt a kedvenc szakaszom. Erikával együtt szlalomoztunk a fák között. Kis hídon fel, forgóajtón át, csak a mézeskalács házikó hiányzott. Magam mögött hagyva az árnyat adó fákat Erikának, már csak a hátát láttam.

Számomra unalmas aszfalt, kerékpárút következett. Néha egy-egy futót utolértem, igyekeztem, hogy ők nézzenek engem. A töltésen futni a tűző napsütésben nem volt kellemes. Ahol csak lehetett ittam keveset. A hídon át utcákon folytatódott a verseny. Itt már kerestem a templomtornyát, mert tudtam, akkor már nem nagy táv van hátra, de még nem láttam. Meg akartam állni., mert valami azt súgta állj, de egy futótárs biztató mondata elég volt, hogy tovább futva közelítsek a cél felé.

Az utolsó kanyarnál Imi várt, együtt futottunk tovább. Most már láttam a templom tornyát is. Julcsival együtt futottunk át a célvonalon. Ekkor még nem tudtuk, hogy elsők lettünk, viszont sejtettük, hogy dobogón állhatunk. Köszönet Férjemnek a sok segítségért, mert ha Ő nem futna én sem! Köszönet Jucusnak, hogy futópárja lehettem, lehettek!.,

A váltóhelyen megkaptuk a befutóérmünket. Amikor pedig az összes váltó első tagja beérkezett, busszal szállítottak vissza bennünket a versenyközpontban. Ahol megettem egy nagy darab dinnyét. Utána megkerestem Alexet, bezsebeltem a jól megérdemelt dicséretemet. Utána pedig izgatottan lestem az órát, hogy mikor várhatom Szilvit. Toporogtam, izgatottan vártam és hopp olyan hirtelen ott termett előttem, hogy majdnem észre sem vettem. Mellé álltam és együtt befutottunk a célba. A nevünket nem pontosan mondták, az összidőnket nem hallottuk.

Miután Szilvi kifújta magát, megbeszéltük, hogy 2 versenytárs csapat második tagját is sikerült megelőznie, pedig ők hamarabb váltottak. Reménykedtünk benne, hogy az időnkkel,

dobogóra kerülhetünk. Összegyűlt a csapat, beszélgettünk, jót nevetgeltünk és vártuk az eredményhirdetést. Elkezdődött az eredményhirdetés és végre sorra került a félmaraton párban, női 80- kategória eredményhirdetése. Elhangzott a harmadik helyezettek neve, majd a másodíkok sem mi voltunk, ekkor már elkezdett liftezni a gyomrom és végre kimondták, hogy a kategória győztesei a Körútfutó Angyalok!

Nagyon nagy volt az örömünk!

A Jászberényiek megvendégelték bennünket babgulyással és amíg a finom levest ettük vártuk a maratoni befutókat. Megvártuk az eredményhirdetést és mivel Iminek még hazaérkezésünk után dolgoznia kellett elindultunk haza. Hazafele úton megbeszéltük jövőre veletek újra meghódítjuk Jászberényt!!

Az eredmények és képek Hegedűs Sándor által összegyűjtve, Bíró Sándor által fotózva:

Félmaraton női 12-34

05. Zaveczi Erika 1:59:07

08. Hadházi Dánielné 2:11:59

Félmaraton női 35-49

07. Áfra Andrea 2:01:11

Félmaraton párban női 80-99

01. Körútfutó Angyalok 2:03:09

Forgácsné Bertalan Szilvia és Tóth Julianna

04. Molnárék 2:16:44

Molnár Tiborné és Áfra Andrea

Félmaraton férfi 12-39

16. Katonka Pál 1:41:03

25. Forgács Imre 1:49:31

26. Molnár Zoltán 1:49:18

32. Hegedűs Sándor 2:01:09

Félmaraton férfi 50-59

05. Fekete Antal 1:44:47

Félmaraton párban férfi 38-79

08. Böszörményi Körútfutók vegyes 1:53:37

(Komorné Csernáth Erzsébet és Vastag György)

Maraton férfi 40-49
03. Csontos Tibor 3:30:43
11. Molnár Tibor 4:37:28

Mindenkinek Gratulálunk!









Forgácsné Bertalan Szilvia, Tóth Julianna

90. Kosice Peace Marathon (október 06.)

Európa legidősebb maratonja idén 90. megrendezését ünnepelte, a világháborús időszak miatt elmaradt versenyeket is számba véve. Történelmi jelentőségű ez a maratoni verseny, amit az olimpiai versenyek mintájára indítottak útjára, akkoriban még csekély számú indulóval. Ma a betétfutamokkal együtt összesen kb 9500 résztvevő tette tiszteletét a történelmi jelentőségű városban.

Előzetesen 4 futó regisztrált berkeinkből a versenyre, Nagy Enikő, Szabó Imre, Hegedűs Sándor félmaratoni, Fekete Antal a maratoni távot teljesítette sikerrel. A terv az volt, hogy közösen közelítjük meg a helyszínt, ehhez képest Enikőék Budapestről érkeztek, Imiék pedig csak vasárnap reggel indultak. Én Fekete Antival és feleségével utaztam Miskolcig, ahol felvettük lányukat Juditot, és elindultunk Szlovákia felé. A határ átlépése nem okozott különlegesebb problémát, még a személyi igazolványt sem kérték el tőlünk, megállás nélkül haladtunk tova. Korábbi évek sztorijai merültek fel még az uniós időszak előttről, amiken jól szórakoztunk.

Rozsnyó felé vettük az irányt, és meglátogattuk a betléri kastélyt, ami remek állapotban maradt fent az utókornak, ma múzeumként működik. A korhű berendezési tárgyak, festmények betekintést adtak a főúri létformába. Az idegenvezetés kicsit kapkodós volt, egy órát engedélyeztek a múzeum megtekintésére, miközben legalább másfél, két óra kellett volna a kényelmes látogatáshoz. Ezek után Rozsnyó belvárosában tettünk egy sétát, elemózsia után kutatva, amit az utolsó utáni helyen, egy lángosos bódénál találtunk meg. Hegyvidékes úton keresztül haladtunk Kassa felé, szép kilátás tárult elénk, és messziről láttuk az épp tűzvész miatt újjáépített Kraszna Horka várát. Sajnos a feszített időtervünkbe ez most nem fért bele, talán majd ha teljesen elkészül.

Kassa mentalitásából csak tanulni lehet. Míg nálunk itthon egy 24 órás futás miatt sem képesek lezárni egy kevésbé forgalmas útszakaszt, addig a határon túl szinte az egész belvárost, és a fontosabb utakat is zokszó nélkül átadják a futóknak. Megtaláltuk a Runner Expót, és miután sikeresen leparkoltunk, elkezdtük keresni a rajtszám átvétel helyét. Mindez el volt rejtve egy West End méretű óriási bevásárlóközpontba, annak is a leges legvégébe. Rengetegen álltak sorba, sokkal kevesebben tudtak magyarul mint Romániában tavasszal. De végül kis várakozás után sikerült felvennünk a rajtcsomagot. Ez számomra nem túl értékes szlovák nyelvű promóciós anyagokat (legalább angol fordítást mellékelhettek volna), térszati parti

belépőt, chipet, mellkas és hát rajtszámot, energia gélt, láthatósági karszalagot, csokit, egy fekete cipős zsákot és az esemény technikai pólóját tartalmazta. Mellékeltek egy szemetes zsákot is, amiben mindenki elhelyezhette a dolgait, rá lehetett írni a rajtszámot is, amivel azonosították azt a verseny után. Nagyobb versenyeken ez már jól bevált módszer, követendő példa.

Épp odaértünk a városháza elé időben, ahol magyar nyelvű idegenvezetés várt minket, aminek fő témája a királyok voltak. Érdekes sztorikat hallottunk a városházáról, a dóm előtti kápolnáról, magáról a Szent Erzsébet dómról, ami óriási méreteivel kiemelkedik a városból. Megismerkedtünk Kassa városának címertörténetével, és egy prezentációt is megtekintettünk, ami után képeslapokat, naptárakat vásárolhattunk. Elindultunk bolyongani a városban, és néhány kör után megtaláltuk a szálláshelyünket. Szerencsére az egyik szervező tudott magyarul, segített kitölteni a szükséges iratokat, és egész korrekt áron jutottunk a kétágyas szobákhoz, amiknek két szobánként közös mosdója volt. A szállás elég fapados volt, viszont alvásra megfelelt. A nyolcadik emeleten töltöttük az éjszakát, ahonnan szép kilátás nyílt a városra.

Enikőékkel a téstapartin találkoztunk, épp zárás előtt értünk oda. Sajnos a színvonallal nem voltunk megelégedve, de legalább kaptunk valamit. Kis mennyiségű hideg téstát, egy kevés paradicsomszósszal. Talán ezt kihagyhattuk volna. Esti városnézésre és vacsoravásárlásra indultunk hát. Rengeteg ember volt aznap este a főtéren, mivel Kassa 2013-ban Európa kulturális fővárosa. Ennek keretein belül nagyon sok ponton várták az embereket különböző programokkal. Megnéztük a zenélő szökőkutat, ami a dallam ritmusára programozva lövelli ki a vízsugarakat. Másnap verseny, így visszatértünk a szállásra, megtettük az előkészületeket, és nyugovóra tértünk.

A verseny napján a lelátó mögött találkozott kis csapatunk (igen, mobil lelátókat építettek a verseny miatt), bemelegítés, mosdószünet volt a program. Hosszú ujjú felsőre és rövidnadrágra esett a legtöbb futó választása a tipikus őszi időben, ahol éjszaka téli kabátra, napközben könnyű felsőre volt szükség. A verseny egy Hilton szálloda mellől indult, minek célja az volt, hogy a sztár futók épp csak kijöjjenek és már futhatnak is. Nagy a tömeg, a csapatkép után már csak a mezőny végéről sikerül elindulnunk. Jellemző, hogy 2 percig gyalogolunk, amíg elérünk a rajtvonalig. Anti bá lemarad, cipőt tisztogatni, majd két oldalról kerüljük meg az ovális alakú főteret, macskakövön, kerékpárúton futunk, elhaladunk a dóm mellett. A kisebb táv indulói nagy lelkesedéssel csatlakoznak hozzánk, a tömeg bőven megtölt egy négysávos fő

utat tömött sorokban. Magam se tudom Anti bá hogy került elém, de arra eszmélek, hogy Imivel beszélgetnek, rájuk gyorsítok, aztán beállok mögéjük. Megszokott esetben a versenyt kordonok veszik körül. Kassa nem megszokott eset. A hosszú pálya ellenére rengeteg néző áll a pálya mellett, ordítva, tapsolva biztatják a futókat, szó szoros értelmében fanatikusak. A pálya távoli pontjait kivéve szinte mindenütt dízsorfal között futunk. Imi előre megy, én tisztában az utóbbi hetek gyér edzőmunkájával nem gyorsítok, Anti bá mellett maradok. 5 kilométerenként találkozunk időt mutató kijelzővel, a kilométerek is szépen jelölve vannak. A pálya változatos, hol keskeny úton fasorok között futunk, hol végeláthatatlan főútvonalon kígyózik a tömeg. Nagy bánatomra kétszer is sikerült elfutni a maratoni emlékmű mellett, úgy hogy nem láttam azt, legközelebb figyelmesebb leszek.

Nagyjából 8 km-nél sikerül beérnünk a 4 órás maratoni iramfutókat, majd egy jelentősebb fordító utáni frissítőnél kicsit többet időzök, ami elég is ahhoz, hogy Anti bát elveszítssem szem elől. Apropos frissítőpont: igaz, hogy nehezen találtunk szilárd tápanyagot, viszont itt is találkoztunk a pesti zacskós vízhez hasonló furcsaságokkal. Az izotóniás ital színes pohárral jelölés jó ötlet, de fél literes ásványvizes üvegeket osztani, ott ahol csak pár korty víz kell nem célravezető. A legtöbb félig kiivott üveg szétdobálva hevert a földön, nekem is ki kellett húzódnia, hogy nehogy elhajítva azt elgáncsoljak vagy megüssek valakit.

Még úgy a 12. km-ig előzgetem a tömeget, viszont ennél a pontnál beállok a körülöttem futók tempójára. Régi építésű, patinás épületek között kanyarog az útvonal, lassan visszatérünk a macskakőre. Nagyon motiválólag hat az utolsó kilométereken végig látható Kassai dóm, az ünneplő szurkolói sorfal. A lelátók között átfutva sikeresen beérek a monumentális célkapu alatt, és egy nagyon értékes befutóéremmel bővítem a kollekciómat. Igaz, hogy nem maratoni, de ami késik az nem múlik. Amíg a maratonisták második körüket töltik, addig hozzájutok a cuccaimhoz az autóból, leadom a chipet, utántöltök a befutócsomagból. Elsétálok a két utcával odébb található uszodáig, ahol zuhany és átöltözés után már felfrissülve nézegetem a maratoni mezőnyt.

Mennyire hosszú egy maraton? Van időm arra, hogy szerezzek némi kaját, visszasétáljak a befutózónába, majd nézelődök egy szuvenir boltban, ahol egy sörös korsóra esik a választásom. Lesétálok egészen a fő tér végéig, és még akkor is várnom kell arra, hogy szurkolhassak Anti bának a befutójánál. Ezek után elidőzök a szökőkútnál, megnézem ismét a dóm belsejét, majd az expón körözök, és megnézem

a bevásárlóközpontban az utóbbi 90 év Kassa maratoni történetét bemutató fotósorozatot. Itt futunk össze ismét a többiekkel, és megebédelünk az egyik vendéglőben. Anti bá még túl is teljesítette időbeli célkitűzését, menet közben több futóval is bandázott, valaki viszont elvitte a meleg miatt rácsokra helyezett futó felsőjét. Utunk a Rákóczi rodostói házának másolatához vezet, ahol nemrég nyílt egy kiállítás, amit rohanva kell hogy végig nézzünk. A fő téren csámborgunk még kicsit, viszont aztán mennünk kell a kocsihoz, indul Jutka vonata Miskolcra. Az esti órákban érünk haza, miközben megvitatjuk tapasztalatainkat.

A Kassa maraton egy szelet a történelemből, amit az érmen szereplő European oldest felirat is hirdet. A verseny népszerűvé nőtte ki magát, amit nem csak az óriási méretű mezőny, hanem a rengeteg szurkoló is jelez. A történelmi belvárosnál szebb útvonalat nem is találhattak volna a környéken, a szervezés profi volt. Aki csak teheti, egyszer mindenképp vegyen részt ezen a futóünnepen!







Hegedűs Sándor

DKM 24 Órás Futás (szeptember 21-22)

Szeptember 21-22-én első alkalommal került megrendezésre a DKM 24 órás futás, melynek 12 fős csapatverseny kategóriájában egyesületünk megszerezte a második helyet 288 lefutott kilométerrel. A csapattagok így válaszoltak a versennyel kapcsolatos kérdésekre.

- 1, Miért döntöttél úgy, hogy elindulsz a DKM 24 órás csapatversenyén?
- 2, Volt-e valami speciális a felkészülésedben a verseny előtt, vagy ezt a versenyt használtad felkészülésnek egy későbbi megmérettetésre?
- 3, Elégedett vagy-e a versenyen nyújtott teljesítményeddel, szakaszaiddal?
- 4, Mi a véleményed a verseny végi résztávozásról?
- 5, Mik voltak számodra a 24 óra csúcspontjai, és volt-e mélypontod?
- 6, Szívesen részt vennél-e a későbbiekben hasonló csapatversenyen?



Bajkánné Balogh Marianna

- 1, Azért, mert kihívás volt számomra. Soha nem futottam még csapatban, ráadásul ilyen versenyen sem. Kíváncsi voltam, mire vagyok képes.
- 2, Egy héttel a verseny után volt a nagyerdei félmaraton, úgy gondoltam, jó kis edzés lesz előtte a 24 órás. Ebben Jucussal egyetértettünk. Semmi speciális nem volt, sőt, egy méterrel sem futottam többet vagy többször, mint előtte.
- 3, Azt hiszem, mindent megtettem, ami tőlem telt, ráadásul csak ketten voltunk lányok a csapatban! Nehéz volt és fárasztó, de az élmény kárpótolt. Nem beszélve arról, hogy

rengeteg erőt adott a csapattársak biztatása a verseny előtt, alatt és után is! A harmadik, az utolsó szakaszom volt a legkegyetlenebb, de újra bebizonyítottam magamnak, hogy bármire képes vagyok, csak igazán akarnom kell!

4, Nagyon kellett, és igazán büszkék lehetünk a fiúkra! Hihetetlen köröket mentek! Így lett meg Anti bácsi álma, a 720 kör és a hatalmas előny a HRSE 2-vel szemben.

5, A csúcspont az volt, amikor az egyik köröm 1.47 lett. Na, akkor igazán éreztem a bugit a lábamban! Az esti futás is nagyon tetszett, és épp az a szám ment, amit nagyon szeretek. Ez erőt adott.

6, Nagyon szívesen! Hihetetlen élmény volt! HAJRÁ FUTÁS!

Fekete Antal:

1, Azért vállaltam az indulást, mert a korábbi csapatversenyeken (Ultrabalaton, Bécs-Budapest, Tisza-tó kör) nagyon jó volt a hangulat, és az egymásért való küzdelemben sokkal többre vagyok képes.

2, Nem volt semmi különleges a felkészülésemben, mert az utóbbi két hónap a kassai maratona való felkészülés jegyében telt.

3, Úgy érzem, hogy várakozáson felül sikerült teljesíteni a szakaszokat.

4, Nagyon jó volt látni a csapattagok pozitív hozzáállását, hogy a véghajrában megvalósítsuk a résztávot a tervezett cél elérésére.

5, Nagyszerű érzés volt az eredményjelző táblán látni, hogy a csapatnak sikerült 720 kört teljesíteni. Számomra nem volt mélypont. Hiányoltam, hogy a verseny után nem volt idő a közös ünneplésre.

6, Természetesen jövőre is szívesen részt vennék hasonló versenyen. Pl. Békéscsaba-Arad váltófutáson, a BSI által szervezett Tisza-tó kör versenyen

Forgács Imre:

1, Én vagyok az egyetlen, aki csak úgy belecsöppent ebbe a jó kis csapatba. Bíró Sanyi sporttársam szólt nekem 2 héttel előtte, hogy térdproblémái miatt sajnos ki kell hagynia ezt a megmérettetést. Természetesen igent mondtam, edzésben voltam, így is csak 9 embert sikerült összekovácsolni szervezőinknek, nem hagyhattam cserben a „válogatottunkat” Forgács Imi, neked ott kell lenned!

2, Előtte voltak versenyeim, igazán erre nem is készültem. 3 héttel előtte futottam Jászberényben egy „felest”, előtte egy héttel meg egy terep 21- et Erdős pusztán... (Ezt a versenyt meg Vajda Nóri sporttársnőmtől kaptam ajándékba...) Ez utóbbi

rendesen kivett belőlem, próbáltam összekapni magam, ezért csak átmozgató edzéseket végeztem azon a héten.

3, Remélem a sporttársaim elégedettek velem. (Magammal soha nem vagyok elégedett!) Bementem a rajtra időre, aznap ráértem. Futottam 2 szakaszt, egyet délután, egy másikat meg naplementekor. Na, már ez csodálatos volt ebben a stadionban! Lenyomtam egy „húszast”, estére haza kellett jönnöm, vagyis jönnünk, mert Tóth Julianna sporttársnőm kislánya nálunk volt addig óvodában. Alex is végig ott settenkedett, annyi fotót gyártott rólam a verseny 24 órája alatt, hogy Kate és Vilmos herceg esküvőjén nem exponáltak többet!

4, A résztávról, a maratoni felkészülés jut eszembe. Ott szinte kötelező a résztávos edzés. Itt momentán „Anti bá” a verseny vége előtt 2-3 órával találta ki hogy kellene futni 720 kört összesen, azért hogy meglegyen csapatban az 5 perc alatti ezres. Nem volt menekvés. Lábunk közé kaptuk a Gyulai István Atlétikai Stadiont. Csapatkapitányunk is szedte a lábát, Varga Laci, Katonka Pali, én is, próbáltuk végrehajtani a kitűzött célt. Dördült a pisztoly a 24. órában. Anti bá a 721. körben alig tudták megállítani. És sikerült! Amit az öreg a fejébe vesz, az úgy van! Na ennyit a résztávról.... A többit majd csak másnap éreztem a vádlimban!

5, A csúcspont Molnár Gabi futótársunk volt, aki átfutotta az egész éjszakát értünk, ráadásul nem is volt teljesen egészséges, hőemelkedéssel küszködött hajnaltájt. Mélypontról szó sem lehet részemről egy ilyen versenyen, ilyen jó csapatban, mindenki letette névjegyét. Mariann kitartó munkája, szorgalma, Hegedűs Sanyi főző tudománya, a lelkes családtagok, barátok a lelátón, mind meghatározó momentuma egy sikeres befutónak.

6, Ezt nem lehet kihagyni. (Nyéki Zoli futótársunk 1 perc 22 mp-es 400 métert futott valamikor az este folyamán, ezzel az örületbe kergette a Rendőrség csapatát. Jobban jár, ha bekapcsolja a biztonsági övet a volánnál...) Jövőre 12 futóval, kiváló sportemberekkel, ott a helye a bősörményi Körútfutó SE csapatának! A legjobbak között. Én szeretnék ott lenni!

Hegedűs Sándor:

1, Vajda Nóra és Tóth Julianna vetette fel, hogy részt kellene vennünk a versenyen. Anti bá még az Ultrabalaton szervezésének fáradtságait pihente ki, így úgy gondoltam kezembe vesszem a kezdeményezést. Sikerült találnom 9 elszánt Gladiátort, akikkel sikerült kihoznunk magunkból a maximumot az arénában.

2, A maratoni terveimet sajnos halasztanom kellett, így bevallom kicsit ellustálkodtam a felkészülést. Épp sérülés kipihenése után érkeztem, szóval beugrottam a mély vízbe.

3, A hiányos felkészülés miatt teljesen elégedett vagyok az elért teljesítményemmel. A kora hajnali órákban még mindig nem vagyok képes kihozni magamból a maximumot, ennek a szakasznak a végétől eltekintve kihoztam a maximumot, ami volt bennem ezen a két napon.

4, A verseny vége felé már be volt biztosítva a második helyünk, körözgethetett volna mindenki kényelmes tempóban, amit persze egy örült, de zseniális ötlet felülbírált. Az önmagunkkal való versenyzés olyan éles és izgalmas hangulatot eredményezett, mintha egy nagyobb verseny befutójánál lettünk volna. Mindenki kihozta magából a maximumot, több hosszabb szakasz után még volt kedvük sprintelgetni. Kalapemelés Srácok!

5, A két nap önmagában egy csúcspont volt, sorolom a momentumokat. Mindenki teljesíteni tudta a saját maga által vállalt távot és tempót. Minden megoldódott a nevezés és csapattoborzás terén, mindenki elismerően bólogatott a futásról készített időrendi beosztásom láttán. Nekünk volt a legjobb táborhelyünk, ahol sátorállítás közben Guinness rekordot döntöttünk abban, hogy egyszerre vakartuk a fejünk, hogy is kellene azt összerakni. Életemben először hámoztam krumplit atlétikai stadion lelátóján. Nem sikerült elrontanom a két bogrács kaját, ami a csapat üzemanyag ellátását hivatott biztosítani, és még a szervezők is megdicsérték azt kóstoló után. Varga Laci véleménye a résztávozásról: „Tudtam hogy egyszer megölnek, csak nem hogy ilyen hamar!” Keresztül futni a tapsoló futótársak és szervezők között a Körútfutó zászló mögött a csapattal.

Mélypont talán a hajnali futóteljesítményem volt, és az hogy a legtöbben elrohantak az eredményhirdetés után, pedig kellett volna a kapacitás a paprikás krumplival és pezsgővel történő ünneplésre.

6, Mivel az eddigi csapatversenyeken nagyon jól teljesítettünk, és szuper volt a hangulat, minden további nélkül. Legyen az Arad- Békéscsaba, Ultrabalaton, Tisza tó kör, 24 órás váltó vagy bármi más hasonló rendezvény.

Molnár Gábor:

1, Sanyi hívott meg a csapatba, több hónappal a verseny előtt. Örültem a lehetőségnek nem futottam még soha váltó tagjaként korábban.

2, A Budapest Maratonra készülök, felkészülési versenynek szántam ezt a futást. És már jóval korábban beépítettem az edzésprogramomba.

4, Ugye én egyszer futottam egy hosszabbat éjszaka. Kicsit lázas voltam és fáztam is, de legnagyobb gondot a hasam okozta. Szóval nem volt egyszerű. A mélypont is itt volt valahol, a csúcspont viszont egyértelműen a verseny végén a 100 méter közös futás volt Anti bá mögött. Többi csapat megtapsolt minket, nagyszerű érzés volt.

5, Ebből sajnos kimaradtam. Felpörgette az eseményeket a végére. Tisztelem a többiekét, hogy sikerült elérni a kitűzött célt.

6, Igen. Jól éreztem magamat a csapatban, kedves és értékes embereket ismerhettem meg. Hálás vagyok a lehetőségért.

Tóth Julianna:

1, Már tavaly nagyon megtetszett nekem az UB, de sajnos anyagi okok miatt idén is csak álom maradt a számomra. Amikor megláttam a DKM kiírását azt mondtam magamban, itt a lehetőség, amit nem szabad elszalasztani.

2, Nem volt speciális felkészülésem, inkább azt mondanám, hogy ez a verseny volt a felkészülés az egy héttel későbbi félmaratonomra.

4, Mélypontom szerencsére nem volt! A csúcspont vasárnap volt, amikor már tudtuk, hogy nagyon jól állunk a versenyben és újra rám került a sor a futásban.

5, A verseny végi résztávozás nagyon jó ötlet volt Fekete Antitól, nagyon szépen csinálták végig.

6, Ezt a versenyt jövőre is beírom a naptáramba.

Varga László:

1, Már régóta terveztem hasonló megmérettetést magamnak, illetve az új kihívások mindig egy plusz segítséget jelentenek a felkészülésben és nem utolsósorban egy új információt kapok a szervezetem terhelhetőségéről.

2, Speciális felkészülésem nem volt, mint említettem ezt használtam fel a későbbiekben.

4, A résztávozás hihetetlen jó volt. Szerencsére Fekete Anti futótársunk négyszeri futás tervezett számomra, aminek nagyon örültem, így volt számomra igazán kihívás. Nem a 45-50 perces futásoktól tartottam, inkább az utolsó távtól. Nem szerettem volna rossz teljesítményemmel hátrányos helyzetbe hozni futó társaimat. Ismerve magam hajlamos vagyok a lemerevedésre, de ezt Fekete Anti ügyesen áthidalta a végső

hajrával. Mélypontom nem volt a csúcspont egyértelműen a résztávozás volt, ami hihetetlenül jól ment mindnyájunknak és természetesen nagyon jól is esett.

5, A sokéves futótapasztalattal rendelkező Fekete Anti ismét tudta mivel lehet fokozni a hangulatot, a fantasztikus élményt és nem utolsó sorban a közös eredményt a MÁSODIK helyezést. Köszönjük.

6, Természetesen, megtiszteltetés számomra a körútfutók csapatában szerepelni, bármikor részt veszek hasonló megmérettetésben, ahogy szabad időm engedi.

A harmadik kérdés technikai malőr miatt nem jutott el mindenkihez, de így is teljes értékű a beszámoló.

Szerkesztette: Hegedűs Sándor



Az első fél, avagy 21,1 km

2010. óta minden évben ősszel rendezik meg Debrecenbe az Oxigén Nagyerdei Maratont. Ez a sorozat az idén sem szakadt meg, így negyedik alkalommal állhattak rajthoz azok a futók, akik szerették volna teljesíteni a félmaratoni, vagy maratoni távot.

3 hónappal ezelőtt derült ki hogy én is szereplője leszek e népszerű futóversenynek. Tóth Julcsi futótársam beszélt rá hogy fussak vele egy félmaratont. Bízgatott, hogy segít mindenben, készülünk együtt meghódítani a távot. Így is lett. Az elején nemigen hittem magamban, de ahogy teltek a hetek, és rendszeressé váltak az edzések, tudatosult bennem, hogy igen, nekem is sikerülhet. Egy nagyon jó edzésterv alapján próbáltuk magunkat formába hozni. Róttuk a köröket a böszörményi körúton a nyári melegben. Hétvégenként kilátogattunk a nagyerdőre. A hosszú futásokat ide (is) összpontosítottuk. Büszke voltam magamra amikor már 17-18 km-t is le tudtam futni.

A felkészülési időszak közepén egy nem várt sikerélményben lehetett részünk. A jászberényi futóversenyen Julcsival indultunk a félmaraton párban versenyszámban. Kategóriánkban elsők lettünk, így ott állhattunk a dobogó legfelső fokán. Szeptemberben is folytattuk a felkészülést a jól felépített edzésterv alapján. Szeptember 28.-án elérkezett a verseny napja, amire én oly nagyon vártam. Reggel nem igazán voltam friss. Egy vírusnak köszönhetően „éjszakai műszakot” kellett vállalnom. Férjem próbált lebeszélni a versenyről, nehogy csalódás legyen az egész számomra. Én viszont nem akartam a céloom feladni, úgy voltam vele, ha nem bírom kiállok és kész.

Autóval érkeztem a tett helyszínére. Julcsi, Alex, és Imi társaságában. Sok ismerős arc fogadott. Böszörményből több futótárs is jelen volt. Voltak akik kifejezetten versenyezni jöttek és voltak akik csak szurkolni. Az időjárás remek, a hangulat kiváló volt.

Egy kis beszélgetés, rajtszámot fel, majd a csoportkép elkészülte után bemelegítés. Ezután beálltunk a startvonalhoz. A rajtpisztoly eldördülése után Jucussal vágtam neki a távnak. Az első két kört együtt tettük meg. A harmadik körben már le-le maradoztam. Állandó folyadékhiánnyal küzdöttem. Nekem kevés volt az az egy frissítőpont. Az utolsó kör megkezdése után Julcsinak már csak a

hátát láttam, nem bírtam, elfogyott az energia. Kb. 1- 1,5 km lehetett hátra, amikor férjemet pillantottam meg, ez erőt adott. Elém futott, hogy segítsen az utolsó méterek leküzdésében. Köszönöm, sikerült!

Amikor beértem a célba 2: 17: 23- at mutatott az óra. Meg lett az eredménye a felkészülésnek. Sikerült teljesítenem a félmaratoni távot!

Jövőre újra ugyanitt, mivel imádok erdőben futni!

Forgácsné Bertalan Szilvia

XVI. Hajdúfutás (2013 november 2)

Tavaly a Hajdúfutás nem tudni mi okból elmaradt. Idén is nagyon úgy nézett ki, hogy megint nem lesz belőle semmi (ugyanis ezt a versenyt hagyományosan a Hajdú hét keretein belül rendezték meg évek óta) amikor megláttam az interneten a felhívást, hogy november 2.-án 14 órakor a Kálvineum utcán rajtolnak a gyerekek, később pedig nekünk is lesz lehetőségünk egy kis futásra.

Nagyon megörültünk, hogy mégis csak megrendezik és újra egy helyi versenyen futhatunk. Megbeszéltük Alexszel, hogy nevezünk. Lehetőség volt előnevezésre is, így tettünk mi is. A verseny napjára az időjósok szerencsére nem riogattak esővel. (ez jó, nem szeretek esőben futni)

Alexszel együtt mentünk a versenyre, mielőtt indultunk még ráírtam Hegedűs Sanyira., hogy találkozunk e ott, de ő kézilabda meccsre ment. A helyszínre érkezvén kerestünk a bringáinknak helyet, beneveztünk és mint előnevezettek egy kis édességcsomagnak is örülhettünk. Mivel mindig elég időt hagyunk a rajt előtti nézelődésre, így most is azt tettük. Kerestük az ismerősöket a futóversenyekről megismert barátokat. Szomorúan vettem tudomásul, hogy hiába egy helyi versenyről volt szó (tehát nem kellett sehova utazni) a Bösörményi Körútfutók ma gyér létszámmal voltak jelen.

A gyerek és az ifjúsági futamok után gyorsan elsiettünk átöltözni, de bizony rövidben kicsit borzolt a szél, így elindultam Máténé Szigeti Zsuzsával melegíteni. A 6 és 8 km-es távon indulók egyszerre rajtoltak és amikor elindult a mezőny a gyors lábúak, kilőttek és a mezőny eleje egyre távolabb került tőlem. Csak távolodó hátukat nézhettem. Megállapítottam, hogy hűha erre a versenyre, csak a jó futók jöttek csak el, a „kicsit” lassabbak, mint amilyen én is vagyok, otthon maradtak.

Ez egy kicsit frusztrálóan hatott rám. A verseny 3 körből állt, a másodikban felfedeztem Szilvit és Martin, örültem neki, hogy kijöttek szurkolni. A 2. körben a futást versenyszerűen űző fiatalok megelőzték és lekörözték a meghívott futók is (kenyai lányok, fiúk) A célba érkezéskor megnéztem az órát és nem akartam hinni a szememnek: 33 perc 59 mp, itthon kiszámolva 5:40 perc/km átlag, ez nekem csúcs eredmény.

Futás után finom meleg teát és sült csirkét ettem, aztán gyorsan átöltöztünk és még megnéztük a váltóverseny befutóját. Az eredményhirdetés, után tombolasorsolás is volt, de még előbb az eredményhirdetéskor nagy meglepetés ért

bennünket, Alex a Senior II. kategóriában a dobogó legfelső fokára állhatott. A szervezés kitűnő volt, Molnár Robi és a Tekergők SE bele adott apait, anyait, és színvonalas versenyt hoztak össze. Köszönjük nekik!

A Körútfutók közül futottak: Áfra Andrea, Bajkánné Balogh Marianna, Bajkán János, Bíró Sándor, Boros Gábor, Kelemen Tibor (Hajdúsági Hegyezők tagja) Molnár Zoltán, Pásztor Imre (váltót futott, a Kisfiával egy csapatban), na és Én
Tóth Julianna