

A Bőszörményi Körútfutók 2014 -es versenyeredményei

Yours Truly futás Debrecen

2014.01.26. Dunakeszi Yours Truly futás

Rotary Maraton (Debrecen) 2014 március 30 Boros Gábor

Rotary Maraton (Debrecen) 2014 március 30 Hegedűs Sándor

Kráter Kupa (Nagyhegyes) 2014.04.12

Óbudai futófesztivál (Budapest) 2014 április 26

VI. Várfürdő félmaraton (Gyula) 2014 május 3

NEM ODA BODA ".futóverseny, Bodaszőlő. Hajdúböszörményi Körút Futók rendezésében.

Bánkúti csúcstámadás május 11 Miskolc

17. Kékes csúcsfutás 2014 május 24.

Váltófutás és kerékpártúra Tokajba 2014. 05.31.

22. Bükki Hegyi Maraton (Miskolc) 2014 06 07

Keszthelyi Kilométerek 2014. június 8.

Egy közös bicikliút 2014

Alex története egy hajnali versenyen

VI. Zagyvamenti maraton (2014 augusztus 31)

9. Spar Maraton Budapest (2014.10.11.)

Yours Truly futás Debrecen

A Yours Truly futás egy becsületbeli futás, ami finn gyökerekkel rendelkezik, és a téli extrém körülmények között teljesített 25 illetve 50 km-es távokról szól.

Debrecenben már hagyományosan kerül megrendezésre ez a futás minden évben január és február utolsó vasárnapján. Mindez nem verseny, de a hivatalos körülmények és a körítés hasonló hangulatot teremt. A Debreceni Kilométerek Sportegyesület 3 órán keresztül biztosított lehetőséget a frissítésre, jó hangulatra, és az eredmények bediktálására. Mindenki olyan távot futott, ami épp jól esett, de szép számmal teljesítettük a két nagyobb távot is. 61 futó összesen 946 064 métert hozott össze ezen a rendezvényen. Kezdjük az elejéről.

Tél tábornok a 2013-as évben kitartó volt és talán a márciusi és áprilisi havazások kicsit megbolondították a tavalyi év végi időjárást. Egészen 2014 január végéig élvezhettük a kora tavaszi vagy késő őszi időjárást, ami ugye nézőpont kérdése. Az első nagy hadjárat épp a hétvégi szervezett futás előtt indult el, ami elég peches, mert megtizedelte a résztvevők számát. Volt ki nem mert útra kelni a havas körülmények miatt, mások pedig inkább a fotel melegét, vagy a Téli Mátra teljesítménytúrát választották.

Nem kapcsolódik szorosan a versenyhez, de a körülmények szemléltetése miatt álljon itt egy sztori a verseny előttről. A szombati futásom során, amikor elég nagy intenzitással esett a hó, és elég nehéz volt talpon maradni meg is kaptam a magamét. Nemes egyszerűséggel kiordibáltak egy kocs ablakából, hogy milyen „hülye” vagyok. Az illetőt nem áll szándékomban bántani, de ha véletlenül olvassa a beszámolómm, akkor üzenem hogy mi futók maximum örültek és fanatikusak vagyunk. Mert akkor is feszegetjük a határainkat amikor más már réges- rég feladta, vagy el sem indult, mert nem tartotta érdemesnek.

Szóval adott egy maréknyi lelkes futó, akik reggel kinéztek az ablakon, és első blikkre talán megijedtek a rengeteg friss hó láttán. Második blikkre viszont előkészítettek több rétegnyi futóruházatot, cipőt, sapkát, kesztyűt és talán még frissítőt is, aztán ki így ki úgy útra kelt, mert célokat tűzött ki maga elé.

Nehézkesen lehetett kigyalogolni a rajt helyszínére, mert a közterületeken senki nem takarította a járdákat. 9:30 magasságában érkezhettem, néhányan már köröztek, egy maréknyi lelkes szervező pakolászott. 3 órán keresztül kint ácsorogni a farkasordító hidegben, és zokszó nélkül borogatni az életmentő meleg teát és

osztogatni a nápolyit nem kis feladat. Emellett pedig pontos adminisztrációval és újabb rajtszámmal örvendeztettek meg minket. Köszönjük!



Akkor sem fagyunk meg ábrázattal

Lehet hogy kicsit túlzásba esek a körülmények ecsetelésével, de szükségesnek találom, hogy tudatosítsam azokat. Miután átöltöztem, jókedvűen fotózkodtunk a tömegrajt előtt, meg is kaptuk a megjegyzést, hogy legalább tegyünk úgy mintha vacognánk. Ezek után jött a „versenyismertetés”. A verseny jelen körülmények között nem kerül megrendezésre, a pálya havas- jeges és balesetveszélyes, mindenki saját felelősségére indul. Mintha illegalitásba vonultunk volna. Ha csak balra kanyarodik valaki az 1,7 km ha csak jobbra az 2,2 km, de mindenki mehet arra amerre jónak látja, ahol kevesebb havat talál. És egy tapsra elindultunk a szélrózsa összes irányába.



Egy jól futható szakasz és a kiváló rejtőszín

Szeretem az állandóságot. Azt csiripelték a verebek, hogy a 2,2 km-es kör le van takarítva, meghatároztam hogy akkor ezen futok 12 kört és minden rendben lesz. Nyári rövid ujjú, Téli futó felső, szélzseki, és a szándékosan méreten felüli körútfutós pólóm volt rajtam. Szükség volt a réteges öltözködésre, a fehér felsővel pedig beleolvadtam a környezetbe. Kondor Balázssal indultunk el a körön, ami ismétlem le volt takarítva. Ami 200 méterig igaznak is bizonyult. A vidámpark bejáratát elhagyva jobbra fordultunk a Nagyerdei Körútra, és szemben találtuk magunkat kb 10 cm mély bokaforgató hóval. Nos egy forma 1-es autónak sem mindegy hogy csúszkál-e a kigyorsításnál, és ez igaz a futókra is. Minden lépésünket kétszer gondoltuk át, folyamatosan erőteljes kitámasztásokkal operálva. Ez a szakasz a stadion mögötti részen se szűnt meg, és k tartott az Oláh Gábor utcáig. Tömören a pálya fele volt

futható, a másik fele pedig a csak fanatikusoknak felirat alatt futott. Reménykedtem benne, hogy ha letapossuk, akkor használhatóvá válik a terep.

Kitartóan maradtam a nyomvonalamon, sokan pedig az egyetem felé mentek, vagy be a városba, vagy épp hazafele. A verseny vége felé talán csak szemben velem futott valaki ezen az útvonalon., de legalább tudtam, hogy nem veszem el valahol az Antarktiszon. Az első 4 kör jól sikerült, folyamatos futással kb 55 percnél frissítettem. Előtte volt aki szó szerint sífelszerelésben sálécekkel sétálgatott. Szóvá is tettem a rendezőknek, hogy sífutást kellett volna hirdetni. Ezt követően jött a második adag ami a 8. kör végéig tartott, szintén futva. De a 9. körben valami eltört. Valószínűleg a talaj szívta le az energiámat, de egyszer csak belegyalogoltam a nehéz szakasz közepén. A könnyebb részt megfutottam, de a 10-11. körben már több volt a séta mint a futás. Cikáztak a gondolataim, hogy befejezem 22 km-nél, 10 körrel, de mégiscsak a 25 km-ért jöttem. Így tettem egy 800 méteres kitérőt a temető felé (szerencsére visszajöttem) és 11 teljesített körrel és 800 méterrel összegyűjtöttem a 25 km-es távot. Az időeredmény majdnem 3 óra lett.



A Hősök

Így történt hát egy olyan verseny, ami hivatalosan meg sem történt, de aki részese volt, az emlékezni fog rá biztosan.

Hegedűs Sándor

2014.01.26. Dunakeszi Yours Truly futás.

Idegenül hangzó megnevezés. Nem véletlen! Finn eredetű ötlet. Ötlet arra, hogy hideg téli napon se "tunyuljon" el a futó, mozogjon kicsit a versenyszegény téli szezonban így rögtön évkezdhetnek! És találkozzon a sok futóbarát, mérje fel az erőnlétét mindenki, de legfőképpen érezze jól magát a nagy társaságban. Mert ez nem verseny, ez örömfutás. Országosan, és Európa szerte sok helyen rendezik, és összesítés lesz belőle, hol hány fő, hány km -t futkorászott össze. A távok választhatóak: 1-2 km- től 50 km- ig. Értékelésre azonban csupán a 25 és 50 km. kerül. De meg kell hagyni: ritka jó buli!

A rendezés ú.n. "batyus", mindenki viszi az enni-innivalót, amit bedob a nagy közösbe, s azt fogyaszt amit éppen akar. Nahát, ebből aztán rogyadozó terület-terület asztalkám lesz, csodálatos választékkal, aki bírja, akár degeszre is eheti magát (legfeljebb utána már nem tud futni:)

Ez a futó összejövetel idén is, immáron 3./-d ízben, egyre több résztvevővel Dunakeszin Bitlisz Bá Ring alcímmel (Bakos Gábor futónagykövet) által került megrendezésre. Profi szervezésben, komoly segítő stábbal, útbiztosítással.

Közel 3 km-s köröket kellett futni aszfalt pályán, felfestve rajta a 10,0- 21,0- 25,0- 30,0-40,0- 42.2-és 50,0 km-s táv, alatta feltüntetve, hogy nevezett km. megtételéhez hány kört kell megtenni.

A Vitalitás sport egyesületet ketten képviseltük: Szabó Sándor (Spártai hős) és jó magam.

Kora reggel, sűrű hóesésben indultam neki, az idei télben még nem volt szerencsém hóban futni, amit különösképpen szeretek! Örültem neki, de örömöm sokáig nem tartott, mert Diósjenő felé haladva, vonatból kitekintve bizony ott már hónak se híre-se hamva nem volt. Sebaj!

Dunakeszire érkezvén, természetesen hírből sem hallott senki hóesésről, ellenben szokatlan hideg fogadta a futókat. De hát ehhez is hozzá lehet idomulni, 1-2-3 kör megtétele után bemelegedik az ember, és nem foglalkozik a hőmérséklettel.!

Közel 200 fő résztvevő volt, sok 50 és 25 km távot választóval.

Én magam 25 km- re vállalkoztam, amit nagy élvezettel, a tervezettnél sokkal jobb idővel futottam meg, csoda jól éreztem magam, kifejezetten élmény számba menő futás volt: Szabó Sándor úti, és futótársam is 25 km- re vállalkozott, ő természetesen előbb, jobb futóidővel végzett.

Mindkettőnk nevében nyugodtan állíthatom: eredményes, és nagyon kellemesen eltöltött szabad idő's foglalatosságunk volt, örömmel nyugtáztuk,hogy részt vehettünk rajta! Elmondható: Nagyon-nagyon jó nap volt!!!!

Nagyoroszi 2014. 01. 28.

Lencsés Éva
veterán futónő.

Rotary Maraton (Debrecen) 2014 március 30

Január első napjaiban döntöttem el, hogy idén a Rotary-n szeretném lefutni az első maratonomat. Egy kicsit merész döntésnek gondoltam, mivel még két éve van csak, hogy lefutottam először a félmaratont. Igaz azóta még néhányszor lefutottam, de a végére mindig nagyon elfogytam, így kicsit nehéz volt belegondolni, hogy ezt a távot meg akarom duplázni.

Gondoltam elkezdek egy maratoni edzéstervet, aztán ha a verseny közeledtével bizonytalan leszek magamban, akkor maradok a félmaratoni távnál és egy kicsit javítok az eddigi időmön. Tudtam, hogy igazából már az idő sem túl sok a felkészülésre, hiszen addig csak 12 hét van hátra. Az egyik futókönyvben találtam is egy 12 hetes edzéstervet, ami azt ígérte, ha végigcsinálom és pontosan betartom az utasításokat, a végén erős friss csúcsformában állhatok majd rajthoz. Jó érzés volt, hogy rendszerességet vittem az edzésbe, és hogy volt, aki megmondja mennyit és milyen tempóban fussak. Az edzésterv pulzusmérésen alapult, ami annyit jelent, hogy nem kilométerekben határozta meg az edzésnapot, hanem csak annyit írt elő, hogy hány perces futás legyen és milyen pulzusszámon. Heti ötször futottam és vasárnap mindig hosszú futás volt, átlag heti 50-60 km. Változatos program volt, - lassú ,tempós, rövid, hosszú, résztávós, dombfutással, és néha egy-egy „keresztedzéssel”. Az utolsó öt-hat héten minden vasárnap félmaraton fölötti távokat futottam, hétről hétre 3-4 km-rel emelve a távot, a leghosszabb 35 km volt. Éreztem, hogy fejlődtem és ez adott egy kis önbizalmat. A felkészülést azzal egészítettem ki, hogy néhány kilót le akartam adni, hogy elérjem az „ideális testsúlyomat” a testmagasságomhoz képest. Majdnem túl jól sikerült, 8 kg ment le 3 hónap alatt. Attól féltem, hogy a maratnon nem lesz elég tartalékom, de mint kiderült a félelmem alaptalan volt. Az utolsó hét a terv szerint a pihenés és a feltöltődés hete volt, próbáltam éjszakánként eleget aludni, az étkezésekkor pedig minél több szénhidrátot fogyasztani. Az edzést ekkor már csak kóstolgattam, próbáltam kiéheztetni magamat a „nagy futásra” , s jól esett a pihenés is. Több helyen olvastam róla, hogy a maraton előtt egy nappal az emberen pánik lesz urrá „talán nem fog sikerülni” , nekem ez az érzés elmaradt, tudtam, hogy eleget edzettem és önmagamhoz képest jó formában vagyok. Én csak egy kis türelmetlenséget éreztem, szerettem volna már ott állni a rajtvonalnál és átadni magamat az érzésnek, amit egy verseny hangulata nyújt.

Eljött a nagy nap! A versenyre a Családom is elkísért, aminek nagyon örültem, és annak hogy a nagyobbik lányommal együtt versenyezhetek, ő félmaratont futott. Nagyon szép tavaszi időben álltunk rajthoz, igazából nem izgultam még most sem de a fejem tele volt gondolatokkal, a taktikán gondolkoztam amit pedig már ezerszer átgondoltam, összeraktam magamban. Elindultunk! Valahol azt olvastam, hogy a maratont egyféleképpen a legkönnyebb elrontani, ha az ember idő előtt elfutja magát. Ezt végig az eszemben tartottam, próbáltam lazán, visszafogottan futni és élvezni a kényelmes tempót. Az első körökben a fordítóknál a lányomnak is oda-oda szóltam pacsizás közben „csak nyugodtan, ne siesd el”, izgultam, hogy jól sikerüljön neki is a futása. Neki is ez volt az első hivatalos félmaratonja. Az első két körben csak tesztelgettem magamat, a tempómat, figyeltem a többi futót a technikájukat, sebességüket. Nem foglalkoztam a frissítéssel sem, inni még nem mertem nehogy WC-zni kelljen. Az első 10 km után a (terv szerint) elkezdtem inni minden frissítő ponton kihasználtam a lehetőséget, néhány kortyot ittam, de vigyázva nehogy túlzásba vigyem. Félmaratonnál megnyugvással vettem tudomásul, hogy nem vagyok fáradt kényelmes tempóban tudok futni, jól bírom. Kicsit furcsa volt, ahogy megritkult a mezőny, a félmaratonosok befejezték, a pályán megszűnt a nyüzsgés. Még két kört bírtam aránylag könnyen lefutni, aztán a hetedik kör elejétől éreztem, hogy fáradok és ezután már nem is lett könnyebb, de azért még mindig élveztem a dolgot. Néhány bőszőrményi félmaratonista ottmaradt még szurkolni, jól esett a biztatásuk, amikor az utolsó körökben átfutottunk a stadionpályán. Köszönöm nekik!

A lábaim kezdtek fájni és ólomnehezek voltak, de tudtam, hogy ez nem nagy baj csak a sok-sok kilométernyi futás velejárója. A nyolcadik és egyben az utolsó körben begörcsölt a combom, le kellett guggolnom egy kicsit, de hamar elmúlt és harcoltam tovább. A célkapu alatt átfutva csak annak tudtam örülni, hogy....VÉGE! Egy kicsit összezavarodtam feltereltek a színpadra, itt esett le.....MEGVAN! Örültem! Jól esett az ismerősök gratulációja, azt gondoltam - megérte-.



Ui.: Irigylem azt, aki több maratont is lefutott már és becsülöm a teljesítményét, sokat kell érte dolgozni, de nagyon megéri! Ez is egy olyan dolog, amit azért szeretek, mert pénzért nem megvehető, de értékes annak, aki megszerzi.!

Boros Gábor

Rotary Maraton (Debrecen) 2014 március 30

Előzmények

Nem is tudom hol kezdjem, talán Ádámnál és Évánál kellene. Fontosnak tartom leírni a felkészülés időszakát, ami talán tisztább képet fest a verseny eredményéről.

Elsőre két évvel ezelőtt fogalmazódott meg bennem, hogy lefutom azt a bizonyos 42,2 km-t. Eddigi futó pályafutásom során talán abban az időszakban voltam a legjobb edzettségi állapotban, sikerrel teljesítettem a Spar Budapest maraton 30 km-es távját. Viszont éreztem, hogy az a plusz 12 km nem biztos, hogy sikerült volna akkoriban. Megfogalmazódott bennem, hogy az első maratonomat egy nagy versenyen szeretném abszolválni, ezért a családi hangulatú Oxigén Nagyerdei maratont elvettem a lehetséges célpontok közül. Kitűztem magam elé a 2013-as 90. Kassa maratont. A 2013-as év második fele viszont közel sem sikerült olyan jól, mint a 2012-es év, sérülésektől és talán túledzettségtől hátráltatva sokszor csak a célba érésen gondolkodtam. Pedig Kolozsváron áprilisban még az 1:40- en belüli félmaratontól maradtam el 7 másodperccel. A körülmények miatt Kassán átneveztem félmaratonra, és a maratoni terveimet ismét jégre tettem.

Az első gondolatot arról, hogy ne ősszel lássak hozzá a felkészülésnek a Rotary maraton versenykiírása adta. Ahogy megnyitottam a böngészőben a weboldalt, és a március 30-ai dátum a szemembe ötlött, nem volt menekülés. Itt egy verseny, a kívánt távval, épp a születésnapomon, szülővárosomban, hazai pályán. Úgy éreztem meg kell próbálnom.

A felkészülés első hónapja januárra esett. Próbálgattam a kissé berozsdásodott futóműveket, és be kellett látnom, hogy a versenytempóm testvérek között is egy, másfél percet lassult. Az edzettség hiányát, a felszedett kilókat, és az inkább magányos edzéseket tudnám felhozni utólag erre indoklásul.

Az évet egy 16,5 km-es állapotfelméréssel kezdtem, és részt vettem az Oxigén Kupa januári fordulóján. Sajnos ebben az évben csak kétszer volt lehetőségem itt megjelenni, mert minden hétvégén volt valami program, ami közbe jött. Az edzéseim színtere egyre jobban áttevődött Debrecenbe, de többször tudtam Budapesten is készülni, erről később. Kialakítottam a saját köreimet Debrecenben, egy 13-ast egy 6-ost, és sokszor meglátogattam a vasúti felüljárót is.

Egy félmaratoni edzéstáv után következett a januári Yours Trully futás, ami futásra szinte alkalmatlan körülmények között került megrendezésre, szó szerint mi toltuk a 30 centis havat magunk előtt. A táv 80%-áig kitartóan küzdöttem a körülményekkel, viszont a végére kimerültem, így gyalogosan teljesítettem az utolsó köröket. Újabb 25 km került a zsákba, és bebizonyosodott, hogy tényleg eszkimóból vagyok, a fagy sem űzhet el a céljaimtól. A januári 175 km után februárban nagyratörő 200 km-es terveim lettek volna, de egy megfázás közbe szólt. Épp készültem volna a következő hosszúra, amikor a legrosszabb időpontban kidőlttem egy hétre, és 0 edzőmunkát tudtam végezni. Stresszes voltam ebben az időszakban, úgy éreztem elúszik a vállalásom.

Újra bekapcsolódtam a munkába, és egy félmaratonnyi budapesti élményfutás visszarázott a rendes kerékvágásba. A februári Yours Trully futásra végre edzőpartnerem is akadt, Bíró Sanyi hozta ki belőlem a legjobbat azon a napon. A januárhoz képest mérföldekkel gyorsabban teljesített 25 km után kimerültem, és baktatva, de behúztam a maradék 5 kilométert, amivel 2. alkalommal értem el a 30 km-es távot egyben. A februári eredményemen meglátszott az egy hét kiesés, 150 km-t lapátoltam össze.

Ezek után érkezett a március, amikor összesen 213,8 km-t teljesítettem. Érdekeség, hogy ez a hónapom tizedre pontosan annyira jött ki, mint az eddigi havi rekordom, 2012 márciusa. Ebben a hónapban egy 26 km-es távot futottam közvetlenül a 30 km után egy héttel. A betegeskedés miatt a hosszú futások struktúrája teljesen felborult. Egy kimerítő hétvége vasárnap estéjén szomorúan vettem tudomásul, hogy elkoptam, 13 km-nél egyszerűen nem voltam hajlandó tovább menni. Van ilyen, amikor rossz napja van az embernek. Mentve a menthetőt kedden ismét nekiláttam a királyetapnak. 36 km-t sikerült összedobni, és az önbizalmam is a helyére állt emiatt. A verseny előtt két héttel hosszabb távra már nem vállalkoztam, inkább rápihentem a megmérettetésre.

Hogyan ne fussunk maratont

Voltak első szavaim a célba érkezésem után a főszervező Tóth Csabának. Az előjelek a maraton előtti utolsó két edzésen sem voltak túl fényesek. Az egyik esti futásomnál 50 méterrel előttem rohant át az úton két megtermett vaddisznó, kevésen múltott, hogy ott hagyjam a fogamat. A második edzésen pedig megbotlottam a járdán

és eddigi pályafutásom során harmadjára is sikerült elesnem. Telibe, tenyérrel fogtam talajt, ami mementóként két elég csúnya sebet hagyott rajtam.

A verseny előtti napon átvettem a rajtcsomagot, amiben külön öröömre szolgált a választható színű póló. Meg is vitattuk a segítőkkel, hogy nem sárga, hanem napszínű pólót sikerült választanom. Kaptam egy fülest is, mi szerint a szülinaposok kisebb meglepetésre számíthatnak a verseny előtt, érdemes időben érkezni.

A verseny napján épp óraátállítás volt, ami miatt egy órával csökkent a pihenőidő minden versenyző számára. A tavalyi március 15-ei hidegfront helyett idén szikrázó napsütésre kelhattunk fel, tartottam tőle, hogy az esténként hűvösben gyűjtögetett kilométerek mennyire lesznek relevánsak az új körülmények között. Reggel kicsit idegesen keltem fel, fájt a torkom, köhögtem, és sikerült összeszedni némi hasmenést is. A tünetek egy része egy kisebb megfázást sejtettek a másik része pedig az idegesség számlájára írható. Előkészültem a nyári futóruhával, szokásos reggeli és hidratálás után rajtra kész voltam. Édesanyámék Nyíregyházáról, tesómék Bösörményből érkeztek szurkolni, és végig buzdították a pályán eltöltött 5 órát ami nagyon jólesett. Mivel nem tudtam pontosan mikorra kell mennem a kisebb meglepetésért, így korábban elindultam, mint a többiek, ők később érkeztek meg a helyszínre. Emiatt kicsit szétcsúszott a ráhangolódásom. Fél szememmel kerestem a szurkolótáboromat, fél füllel hallgattam a színpadi műsort, közben Kondor Balázzsal vitattuk meg a versenysztratégiát, és a ruhatár illetve mosdószünet beiktatásán járt az agyam. Mindent sikerült megvalósítani, bár kicsit kapkodóan. A díszcsomagolással ellátott pezsgőt, amit a szervezők által a színpadon átvehettem két másik születésnapos futótárssal egyetemben nagyon szép gesztusnak találok, és ezúttal is köszönöm a szervezőknek.



A rajtoltatás egész jól sikerült a csúsztatásos megoldással, pontban 11 óra 10 perckor indulhattunk el a futamunkra. Órát nem vittem magammal, megpróbáltam érzésre futni, könnyed tempóval. Előzetes tervek szerint 6 perc 10-20 körüli tempó volt az elképzelésem, viszont akik mögé beálltam kicsit gyorsabb tempót diktáltak, amit 4 körön keresztül követni is tudtam. a sportido.hu szerint 5:50- 6 perc között mozgott az átlag ebben a négy körben. A frissítés terv szerint haladt a kilométerek is koptak, ahogy körülöttem az emberek is. Kiálltak a negyedmaratonisták, aztán eltűntek a félmaratonisták, és magunkra maradtunk.

Az ötödik körben viszont valami megtört. Kicsit tovább sétáltam a szokásosnál a frissítő pontnál, és egyszerűen nem akartak elindulni a lábaim. Futottam 50- 100 métereket, de inkább gyaloglásra tértem át. Lehet fejben, lehet erőnlétiileg, lehet taktikában, lehet a körülményekben dőlt el, de nem akarom ráfogni semmire. Egyszerűen egy szörnyű fél kört éltem át, amiben folyamatosan az lobogott a szemem előtt, hogy besétálok a versenyközpontba, leadom a rajtszámomat, és elmegyek ünnepelni, nem törődve a futással. Számolgattam, be lehet-e érni szintidőn belül így, folyamatosan előzgettek meg a versenytársak, sokan biztattak, de hiába. A nagy letargiában megmakacsoltam magamat, és a második állatkertnél lévő frissítő pont után futni kezdtem. Ez kitartott az atlétikai stadionban végig, és csak a szurkolómentes övezeten váltottam ismét gyors gyalogtempóra. Itt eldöntöttem magamban a kérdést.



Már az előzetes tervemben is szerepelt, ha valami rosszul sül el, akkor bele gyalogolok. Az más kérdés hogy nem úgy gondoltam, hogy az utolsó 3 és fél kört szinte végig fogom sétálni. Mivel már az indulás előtt letettem arról, hogy bármilyen időbeli elvárásokat támasszak magammal szemben (4 óra 30 a hivatalos verzió), így nyugodtan néha bele-bele futva törtem a cél felé. Nem keresem mindennek az okát, a leírt dolgok közül szinte minden közre játszhatott, amikből sokat tanultam, és megpróbálom korrigálni a jövőben. Viszont tudtam, hogy nagyon szeretném már végre teljesíteni a 42,2 km-t és méltóképp megemlékezni arról, hogy negyedszázados, azaz 25 éves lettem. A tempóm inntől végig 8 perc és 8:30 között mozgott, lehetőség szerint viszont nem álltam, haladtam rendületlen.

Még volt néhány szervezők által kitelepített látványosság, aerobikosok, zenészek, hastáncosok, de az utolsó körök egy szellem- versenypályára emlékeztettek. A szurkolók zöme eltűnik a félmaraton végeztével, ez tény. A futók kevesebben lesznek ez szintén tény. Viszont annyira kihalt volt a pálya, és annak szélé, hogy se közel se távol nem láttam senkit, néha egy két segítő gratulált, mert már tudták, hogy beérek, és így tudatosult bennem hogy nem egy marsbeli tájon, hanem futóversenyen teperek.

Miután beérkeztem, felszabadultam, de ambivalens érzések is keringtek bennem. Végül is sikerült célba érnem, teljesítettem a kirótt távot, az időeredményem vállalható (szintidőn belül 1 órával), sőt még megelőztem 10 versenytársamat is. Viszont sajnáltam az elszúrt taktikát, és azt hogy a két óra körüli fordulásból csak 5 óra 1 perc 46 másodpercre futotta. Az 5 órát jó lett volna megcsípni, de úgy néz ki ez nálam már hagyomány (lásd Kolozsvár félmaraton). Nagyon jólesett a szurkolóim

gratulációja, és ha más megvilágításból nézzük, mégiscsak megleptem magamat azzal, hogy elértem futó karrierem egyik régen dédelgetett álmát, és maratoni teljesítőnek tekinthetem magamat. A következő célkitűzésem pedig a minőségen való javítás lehetőségének kiaknázása lesz.



A kiürült versenyközpontban összeszedtem a cókémókjaimat, a hotdog kupont szinte utánam hajították, nehogy ott hagyjam. A sátorban viszont közölték, legközelebb fussak gyorsabban, mert most elkopott a virsli. Ígérem, úgy lesz. Hot dog helyett egy személyre szabott születési tortával lepett meg barátnőm Dóri, aminél találóbb lezárása nem is lehetett volna napnak. A futócipőt ábrázoló torta elfogyasztása és a közös ünneplés után összességében egy felemás, de sikeres versenyt és egy szép napot zártam.

Hegedűs Sándor

Kráter Kupa (Nagyhegyes) 2014.04.12

Nagyhegyesen az utóbb időben nagyon aktív a futóélet. Egy új egyesületet köszönhetünk Fusshegyes néven, és egy nagy jövő előtt álló félmaratoni versenyt Kráter Kupa néven.

Erre a versenyre Debrecenből érkeztem Kondor Balázs társaságában. Az idő kicsit hűvös volt egy helyben állás közben fáztunk, és tartottunk a kerékpárúton várható szélveszélytől, így többen kicsit túlóltözötten vágtak neki a versenynek. A betétfutamokkal kezdtünk, sok gyerekverseny volt a rövidebb távokon, néhol viszont nem volt elegendő a tájékoztatás, a társalgó futók álldogáltak a pályán, és több versenyző gyerek megállt a színpad előtt, pedig volt még hátra a távból legalább 100 méter. Ami nem tetszett, hogy sokakat nem is engedtek befutni a célba, hanem oldalra, élére állítva kifogták őket, mint a pisztrángokat. Hogy ezt miért nem lehetett a célvonal után megtenni rejtély számomra.



A közös készülődés után megérkezett a várva várt 21 km-es rajt. A pálya néhány kanyar után kerékpárúton folytatódott, a rövidebb táv versenyzői balra letértek a kráter tóhoz, a félmaratonisták pedig tovább haladtak a fordító irányába. Miután azt elértük, visszatértünk a kereszteződésbe és követtük rövidtávú társainkat, akik már szemből üdvözöltek minket. Minimális hepe- hupa után megérkeztünk a Kráter tóhoz ami egy gázrobbanás után keletkezett. Vadregényes kis oázis ez a

szántóföldek által körbe ölelve, a pár száz méter, amíg megkerültük, már önmagában megérte a versenyen való részvételt. Ezek után ismételten a már lefutott útszakaszon törhettünk a cél felé.



A versenyek nagyon fontos eleme az eredményhirdetés, de itt van a legnagyobb hibázási lehetőség is, amivel kellemetlen élményeket lehet okozni az érintetteknek. Talán a rengeteg gyermek korosztály helyett érdemes lett volna különszedni a női és férfi kategóriákat, mivel a két nem versenyzői finoman szólva sem indulnak egyenlő eséllyel. Utólag persze ez korrigálásra került, de a jövőben érdemes lesz figyelni erre a kis baklövésre.

A Kráter Kupában van potenciál. Érződött, hogy akik rendezték, mind a futás szerelmesei, és képesek is átadni ezt a szeretetet a versenyzők felé. Fényes jövő előtt áll a verseny, ha sikerül megrendezni az elkövetkező években, nagyban emlékeztethet minket a Nem Oda Boda versenyekre. A tapasztalatszerzés után pedig a kezdeti hibák kiküszöbölhetőek lesznek.



13 km-en indultak: Fekete Antal, Forgács Imre, Forgácsné Szilvi, Tóth Julianna, Vajda Nóra, aki hosszú sérülés után, itt futott először újra 10 km feletti távot és Vastag György.

21,2 km-en futott: Bíró Sándor, Hegedűs Sándor, Molnár Tibor, Morvai Imre, Nyéki Zoltán

Mindenki sikeresen teljesítette az általa választott távot, Külön öröm számunkra, hogy Bíró Sándor futótársunk 21,2 km-en a dobogó második fokára állhatott fel. Gratulálunk!!

Szép volt Lányok, szép volt Fiúk!!

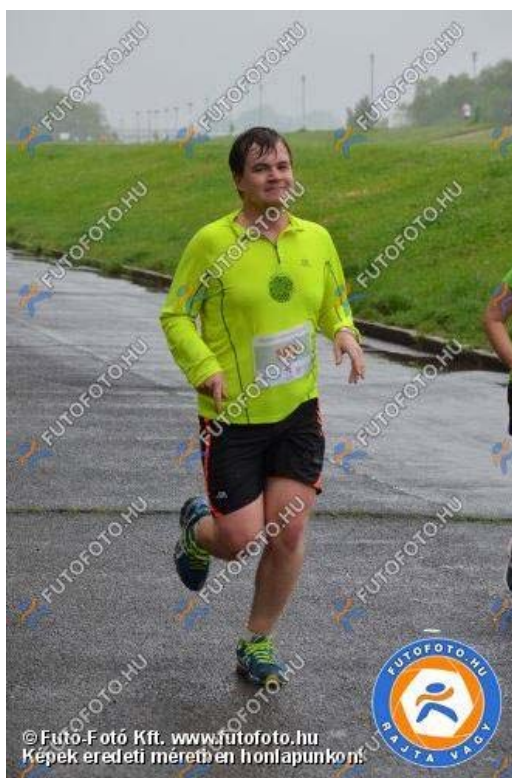
Az adatokat összegezte Tóth Julianna

Hegedűs Sándor

Óbudai futófesztivál (Budapest) 2014 április 26

Az idei év harmadik versenye számomra egy meglepetés verseny volt. Erre a hétvégére nem terveztem futást, viszont úgy alakult, hogy egy koncert miatt Budapesten töltöttem egy hétvégét. Amikor rákerestem a versenyekre, megtaláltam a megfelelő időpontban az Óbudai futófesztivál versenykiírását.

A versenyre barátnőm Dóri kísért el. Kissé kapkodásra sikeredett a megérkezés a versenyközpontba. A hajnali órákban vonattal érkeztünk meg a nyugati pályaudvarba, aztán letettük a csomagokat a szálláshelyünkön, és máris a buszon és a metrón találtuk magunkat. Fél óra utazás arra volt elég, hogy megtaláljuk az Óbudai buszt, ami a főváros egyik legtávolabbi zugába szállított minket. A rajtszám átvétel zárása után 10 perccel sikerült odaérnünk, miután átverekedtük magunkat a fővárosi csúcsforgalmon. Szerencsére hiábavaló volt az idegeskedés, minden gond nélkül kiadták a rajtszámcsomagot, nem kellett elővenni az általam megfogalmazott” több mint 200 km-t utaztam csak azért, hogy itt futhassak, és most 10 perc miatt nem indulhatok” szöveget.



Az időjárás tréfát űzött velünk, aznap már többször is leszakadt az ég, és a napot sem láthattuk, nem voltak jók az előjelek. Ennek megfelelően talán kevesebb előnevező tette tiszteletét a versenyen, inkább maradtak otthon a lakás biztonságában. Mi pedig akkor futunk, amikor jól esik!

Miután sikerült feltűzni a rajtszámot, némi előkészület után már a rajtkapu felé vettem az irányt. Szép kilátás esett a kb 50 méterre folyó Dunára, az azon serényen evező kajakosokra és sárkányhajósokra. Miután ellőtték a rajtot, egyenletes tempóval álltam be a nekem megfelelő bolyba. A pálya nem volt túl széles, inkább kerékpárúthoz hasonlított, mégsem torlódtunk fel nagyon, lehetett előzni. Egy kör kb 3,5 km hosszú volt, az első hosszú egyenes a Duna töltésén haladt végig. A fordulónál egy nagyobb árok húzódott a pálya mellett. A rajttal épp átellenes ponton érkeztünk a legveszélyesebb ponthoz, ami a töltésről való lejutást jelentette. Ez a rész nem volt leaszfaltozva, és az eső áztatta fűvön történő pár méter ereszkedés számomra nem tűnt a legbiztonságosabb megoldásnak. A pálya ezután két saroknyi időre kertvárosban haladt. Itt csak a fél sáv volt a futók birodalma, ahol az eső miatt kialakult egy kikerülhetetlen pocsolya is, így búvárkodhattunk is egy kicsit. A hátsó hosszú egyenes a szervízúton haladt párhuzamosan a töltéssel, pár méterrel alacsonyabban. A cél előtt pedig amit egyszer leereszkedtük ismét felemelkedhattuk, de már aszfalton. Tipikus cél előtti utolsó megpróbáltatás képét keltette az emelkedő.



A rövid pálya ellenére két frissítőpont is ki volt alakítva. A szervizúton kongások a célkapunál pedig Péter Attila szórakoztatott minket. A hangulatot nagyban emelte, hogy mindenkihez volt egy- két kedves szava, és név szerint biztatta a futókat. Néhány villanyoszlopra motiváló vicces kiírások voltak felfüggesztve: „Anyuért futok”, „Strandszezonra készülök”. Az eső a verseny első négy körében kb 4 alkalommal eleredt, így sikerült bőrig ázni. Viszont a befutónkra már napsütésben került sor. Változatos arcát mutatta a természet. Az első helyért óriási küzdelem volt, másodpercre pontosan azonos időket futott az első két helyezett 5 körön keresztül, és csak a 6. körben vitték döntésre a dolgot. Az én eredményem Nagyhegyes után ismét egy 2 óra körüli félmaraton lett.

Egy izgalmas budapesti versenyen vehettem részt, ami mégis családi hangulatban telt a kisebb létszám miatt. A fővárosi versenyekre jellemző hangulat és minőség viszont jelen volt a szervezésben.

Hegedűs Sándor

VI. Várfürdő félmaraton (Gyula) 2014 május 3

Az előzetes terveimben az idei évben több dunántúli verseny is szerepelt. A paksi megmérettetést egy esküvő miatt kellett elhalasztanom, a szekszárdi félmaratont viszont több tényező is befolyásolta. Jó lett volna ismételten részt venni ezen a remek versenyen, viszont a körülményes és hosszú odajutás, illetve a késői időpontban kapkodó szálláskeresés miatt máshová szerveztem a hosszú hétvégémet.

Maradtam tehát a Dunán innen, és a gyulai Várfürdő félmaraton mellett tettem le a voksomat. Dórral egy 4 napos hétvégét töltöttünk itt el. A testvérem Judit május 1-ei ballagása után délután közvetlen busszal indultunk Gyulára, ahol lelkes vendéglátónk már várt minket a buszmegállóban. Miután rendeztük a szállás ügyeit, ellátogattunk a várhoz, ahol május elseje tiszteletére játszott néhány rock banda. A koncert után még tartottam egy kisebb városnéző futást, aztán kipihentük az utazás fáradalmait.

A pénteki napon városnéző kisvasút, séta a belvárosban és a várfürdő fedett termál része szauna világgal volt a programban. Szerencsére szombat délutánig kiváló időnk volt. A verseny napján a várat derítettük fel a délutáni zápor után, és ismét a színpadi előadásokat kémeleltük. Vasárnap pedig a Ladics házban és a százéves cukrászdában tettünk látogatást. A négy nap elegendő volt a főbb nevezetességek felkutatására és a kikapcsolódásra. Térjünk vissza a versenyre.



A rajtszámot már péntek este átvettem, a fürdőzés miatt viszont téisztához már nem jutottam. Az ingyenes fürdőbelépőt pedig Papp Sanyira ruháztam át, mivel nekünk már az nem szerepelt a terveinkben. A félmaraton rajtja a gyulai vár tövében volt, és a város legszebb részein vezetett minket körbe. Sose értettem város és város között ezt az óriási különbséget az útvonaltervezésben. Vannak olyan futamok, amik a városok fő nevezetességeit érintik, gond nélkül lezárnak utakat, elterelik a forgalmat. Más helyeken pedig néha még egy félreeső pár kilométeres körért is könyörögni kell.

Az első futam a sérült gyerekeké volt, aztán szép számú handbike mezőny következett. Kerékpáros versenyt is hirdettek a futással párhuzamosan, ami más útvonalon, egy későbbi időpontban rajtolt. A mezőny a rajt után megkerülte a várat, és az azt körülvevő csónakázó tavat, és elindultunk a kertváros irányába. Napsütés, kellemes idő fogadott minket. Megérkeztünk az egyetlen veszélyes pontjához a pályának, egy szűk részen kellett haladnunk, ahol a gyors futók már szemből érkeztek. Ezt a pályarészt talán érdemes lenne újragondolni, a torlódáson kívül szerencsére senkinek nem esett baja, viszont túlságosan tömött volt még a mezőny ahhoz, hogy ennyire leszűkítsék. Itt az aquapalota üvegfalán leskelődtek utánunk a strandolók. Érdekes volt a lángost evő, napozó, fürdőző emberek között áthaladni a nyitott strand területén, hasonló ötletes megoldás, mint debrecenben átfutni az állatkerten és vidámparkon. A későbbi körökben az járt az eszemben, hogy mi lenne ha menet közben gyorsan lezuhanyozna az ember, és csobbana egyet, de persze a stopper ezt nem engedte meg.

Ismételten egy kertvárosi szakasz következett, és máris a csigakertben találtuk magunkat. Egy kellemes szép sétáló parkos övezet, olyan ez, mint a városliget. Itt többen biztatták a futókat. Itt következett a Centrum patika frissítő pontja, ahol élőzenével vártak minket. Érdemes lenne a szervezőknek átgondolni a szivacsok kiosztását. A Kékesen ez jól működik, az ember kap egy sajátot a rajtcsomaggal (inkább a szivacs maga a rajtcsomag) és azt használhatja végig a futás alatt. Itt viszont a frissítőpontokon fel lehetett markolni mindenhol egyet, aztán némi vizezés után ezek elhajításra kerültek. Nagy befektetés, nem hatékony és környezetterhelő. Én csak az utolsó körben éltem ezzel a lehetőséggel, de abban végig nálam volt. Lendületesen érkeztünk a város „vizes” főterére, ahol óriási vízfelületekkel rendelkező szökőkutak között futhattunk. Két fordító után pedig a sétálóutcán találtuk magunkat, és irány ismét a vár. A cél előtti frissítő kapu nagyon jó ötlet volt.



Tulajdonképpen a pálya Gyula összes nevezetessége mellett elhaladt, szó szerint futtában ismertük meg a várost. A verseny vége fele a távolból égdörgést is lehetett hallani, viszont az égi áldás kibírta addig, amíg minden biztonságban haza tért. Persze a Magna Cum Laude rajongók bőrig áztak a verseny utáni koncerten. A 3 kört szinte másodpercre azonos időeredménnyel zártam, a célban ismét 2 óra pár percet mutatott az óra. A hétvége poénja pedig egy Star Wars nap előtti tisztelgésben felsült bánatos rohamosztagos volt. A tetőtől talpig filmhez híven felöltözött bátor vállalkozó a 7 km-es táv utolsó szakaszán már gyalogolni is alig tudott. Tanulság: a rohamosztagos ruha nem futáskompatibilis.

A gyulai verseny üde színfoltja a futóéletnek, és egy profin megszervezett élményfutásra is alkalmas verseny a közelben. Mindenkinek nyugodt szívvel tudom ajánlani.

Hegedűs Sándor

" NEM ODA BODA ".futóverseny, Bodaszőlő. Hajdúböszörményi Körút Futók rendezésében.
2014. 05. 11.

Egy felhősnek induló, esővel fenyegető vasárnapi nap, ismét egy csodálatosan szép, kellemes futóemléket hagyó élmény a hét végén, valahol a Hajdúság szívében rendezve a a címben megnevezett egyesület kiváló szervezésében!

Miután ez a verseny helyszín Debrecentől még Tiszalök irányában + 24 km-nyi távolságra esik,(egy kicsit messze van Nagyoroszitól!::))), 10.-n, szombaton kellett elutaznom. Érkezésemkor , régtől ismert kedves futóbarát: Fekete Anti(a a rendező egyesület oszlopos tagja) várt az állomáson, hogy elkalauzoljon a számomra teljesen ismeretlen , de nagyon szép kisvárosban. Jó kis séta keretében bemutatta a város nevezetes látnivalóit, majd megvendégelt otthonában, és a nap lezárásaként Imre barátja autójával kiszállított az általa biztosított remek, erdei tanya szálláshelyre. Ezúton is, itt is köszönöm végtelen kedvességét, szolgálatkészségét, szíveslátását, valamint köszönöm Imre barátja többszöri gk.-s szállítgatásait.

A futóverseny vasárnap 11 órakor vette kezdetét, kb. 150 fő állt a rajtvonalban a "vadászpuskás" indító lövésre várva!

Nagyon szép futópályát jelölt ki a rendezőség számunkra, szinte az egész távon gyönyörűen zöldellő, madárdalos, isteni jó levegőjű, akácvirágzástól illatos erdőben futottunk, valamint szép tölgyesek, és fenyvesek tették élvezetesebbé, mintegy enyhítve a nehéz, mély homokos talaj okozta fárasztó futást. A pályakijelölés tökéletes volt, messziről jól látható élénk rózsaszínű és világoskék felfestés fatörzseken, nagy nyilak irányváltás előtt még a fűre is festve,

a mindenféle közbenső útkereszteződések széles fehér szalaggal lezárva az eltévedés lehetőségét eleve kirekesztve.

Az ember azt hinné, hogy alföld lévén, síkság az egész terület, hát ez bizony nagy tévedés, olyan "szép hullámos" volt a pálya, hogy ihaj! Hozzá a süppedő száraz mély homokkal, bizony-bizony meg kellett dolgozni a célba érkezésért!

A verseny indulása előtt, nevezésnél nagyon kellemes meglepetés és egyben megtiszteltetés ért, amitől, bevallom meghatódtam :úgymond a "legtapasztaltabb résztvevőként"vendégként, de én inkább úgy is nevezném:jutalom futásban részesített a főszervező!

A gesztus megtisztelő, ismételten köszönöm, és ettől kétszeres örömmel futottam le a távot.

Kifejezetten jó futóidő volt, borult ég, kicsit hűvös, szélmentes, a vége felé melegedett fel kissé a levegő, hogy aztán újra lehűljön!

A versenyre kétféle távon lehetett nevezni : 21,1 és 10,5 km-re. Az utóbbi mellett döntöttem, mert verseny után azonnal indulni kellett haza, a vonatot el kellett érni, a félmaratonival ez nem lett volna lehetséges. Futás után remek vendéglátásban részesültek a futók, korsó sör, és nagyon finom lebbencs leves várt ránk.

Korosztályomban 1. helyet értem el, így a dobogó legfelső fokára állhattam fel.

Én mint az írásból kiderül, futóként vettem részt, de egyesületi társam Szabó Sándor ezúttal nem futóként, hanem a szervezésben vállalt jelentős segítséget. Részt vett a pálya kijelölésben, felfestésben, majd a futás időtartama alatt frissítő ponton vállalt munkát. (Valaha tagja volt a rendező egyesületnek, Hajdúböszörményből származott el!!, szíve vissza-vissza húzza.)

Mindent egybevetve : jó futóbarátok között, lelkes biztatások mellett, gyönyörű szép környezetben, élményfutásban volt részem, örülök hogy ott lehettem. Maradandó, szép emlékké vált. Köszönet érte mindazoknak, akik közreműködésükkel mindezt lehetővé tették!

Nagyoroszi. 2014. 05. 12.-n

Lencsés Éva
a veterán futónő

Bánkúti csúcstámadás május 11 Miskolc

A Debreceni Kilométerek egyesület egy újabb versennyel lepte a szegény alföldi futókat. A miskolci egyesület segítségével egy komoly hegyi futó versennyel gazdagodott a tavaszi felhozatal.

Most nem egy körpályával kellett megküzdenünk, hanem egy olyan versenyről volt szó, amikor el kellett jutni a pontból b pontba. Az a pontot ebben az esetben a Királyasztal a b pontot pedig Bánkút jelentette. A verseny előtt óriási felhőszakadás fogadta a futókat, az ömlő esőben folyt a készülődés és a rajtszám átvétel. Szerencsére ekkor még fedett helyen voltunk, és mire a kerékpárosok rajthoz álltak, felhős, de esőmentes időben volt részünk.

A futók rajtja kisebb csúszással indult, és talán a hegyi futás nagyobb igénybevétele, vagy a rendezvény újdonsága miatt, de kevesebben voltunk, mint egy hasonló kaliberű debreceni versenyen. A pálya trükkösségét jellemzi, hogy eleinte alig észrevehető emelkedőkkel, és rengeteg lejtővel operált, csak később úgy az út egyharmadánál találtuk magunkat szemben a fekete levessel. Itt legalább egy Kékestetőnyi szint volt elrejtve az aszfaltcsíkba, ami sokunkat bele gyaloglásra kényszerített.

Elhaladtunk több nevezetesség mellett, úgy mint egy őskohó, egy pisztrángtelep, Lillafüred a kastéllyal és a vízeséssel, egy festői tájképet varázsoló tó, vagy éppen üdülőközpontok voltak szétszórva az út mentén. A frissítés elegendő volt, szerencsére nem kellett megküzdenünk nagy meleggel, ideális futóidőben volt részünk. A Bánkúti célban mindenki kapott meleg teát és virslit, akik pedig vissza szerettek volna jutni a rajtig, vagy Debrecenbe, azoknak színvonalas buszos utazást biztosítottak.

Az utolsó előtti frissítőpontra beszédbe elegyedtem Tóth Csabával, akinek az volt az első kérdése, hogy jó helyen vagyok-e. Erre azt válaszoltam, hogy igen, régóta készülök erre a kihívásra, már réges -rég előneveztem. A kérdés kuriózuma abban rejlett, hogy egy peches időpont kijelölés miatt a Nem Oda Boda saját rendezésű versenyünk egy időpontba esett a Bánkúti csúcstámadással. A jövőben történő sikeres együttműködés miatt remélem jobban fogunk egymás rendezvényeire figyelni, és nem arra kényszerítjük a futókat, hogy melyik karjukba harapjanak bele a versenyszezonuk megtervezése során. A hajdú bihari régió futóéletének alakítása közös érdekünk, együtt könnyebb, mint több irányban elindulva.

A verseny után megnéztük az két bekezdéssel feljebb említett látványosságokat, és még az esti vihar előtt pihenőre tértünk Alsózsoltán barátnőméknél. A Bánkúti csúcstámadás egy újdonság, amiben ha látnak jövőt a szervezők, akkor egy fontos tavaszi hegyi futóverseny alakulhat ki az évek során, ellensúlyozva a tőlünk, alföldi futóktól távol eső dunántúli hegyi versenyeket.

Hegedűs Sándor

17. Kékes csúcsfutás 2014 május 24.

Zsinórban ebben az évben futottam fel harmadjára Magyarország legmagasabb pontjára. Erre a versenyre egy kuriózumként tekintek, amit szeretnék minél többször teljesíteni.

A nevezési listákat böngészve szomorúan vettem tudomásul, hogy mennyire visszaesett az érdeklődés egyesületünk körében eme remek verseny iránt. Míg az utóbbi években összejött legalább 4-5 versenyző, idén csak a saját és a kiobbanthatatlan Rozs Peti nevét találtam a résztvevők között. Ő már 17. alkalommal vágott neki a megmérettetésnek, ami kis matekozás után könnyen megállapítható, hogy minden egyes versenyen részt vett 19 társával együtt. Ők a Kékes csúcsfutók klub alapító tagjai, és remélhetőleg még sokáig folytathatják remek sorozatukat.

A Bánkúti csúcstámadáson érdeklődtem Papp Sanyitól, hogy részt vesz-e a versenyen, és ha igen akkor nem utazhatnánk-e együtt. Végül a zsúfolt versenynaptára és az előnevezés lekésése miatt nemleges válasszal szolgált. A másik lehetőségem az volt, hogy betársuljak Rozs Petihez, aki mint utólag kiderült szintén próbált már engem keresni, viszont a telefonszámom, mint értékes információ ehhez a művelethez a nadrágjában maradt, és a mosógép megsemmisítette a cetlit. Jobb, mint egy iratmegsemmisítő. Végül viszont egymásra találtunk, és számomra kicsit korai időpontban, közösen indultunk Mátrafüred irányába.



Idén a tavalyi évekhez képest többet edzettem felüljárókon, a debreceni vasútállomás melletti rész és a stadion melletti lebegő járda rendszeres edzésterepemmé vált. Mindennek köszönhetem, hogy Mátrafüredig nem voltak komoly problémáim, viszont ott a hirtelen szintkülönbség változás ismét problémákat okozott.

Kb 2 órával a verseny kezdete előtt már ott voltunk a versenyközpontban. Végül Petinek lett igaza, mert elkerültük a nagy tömeget, kényelmesen átvehattuk a rajtszámunkat, beszereztem néhány futós matricát, egy kereplőt, és hűtő mágneseket. A parkolással sem volt gondunk, bár Mátraházánál fentebb nem engedték az autónkat,

így a verseny után még le kellett sétálnunk a sípályán. Feltöltöttük a folyadékraktárainkat, tettünk néhány kisebb kört az erdős részeken, kényelmesen elintéztük a mosdót, és tapasztaltcserét folytattunk a többi futóval. A nap szenzációját Gyöngyi szolgáltatta, a gőzmozdony, ami talán akkor ébredt téli álmából, és nagyon megküzdött a vasúti sín viszonytásaival. Okádta a füstöt, és erős hangokat hallatott, hasonlított egy erejével elkészült, versenyt feladni készülő futóra.



Egy ilyen komoly erőpróbán, mint a Kékes pedig volt néhány meggondolatlan versenyző is. Szerintem az még az elmegy kategória, hogy valaki a verseny végén, a legmeredekebb részeken gyalogol, viszont a környezetemben volt olyan, aki már az első métereket is gyalogolva tette meg. Nekik javasolnám inkább, hogy futóverseny helyett teljesítménytúrán vegyenek részt, vagy építsenek be az edzéstervükbe néhány dombfutást, mielőtt nagy bátran belevágnak egy számukra erőnlétük miatt teljesíthetetlen kihívásba.

A rajt után idén Mátraházáig minden a legnagyobb rendben folyt, kényelmes tempóban araszoltam felfele a középmezőnnyel. A tapasztaltabb résztvevők szerint az idei évben a nagy meleg hátráltatott minket, ami szokatlanul magas 30 fok feletti hőmérsékletet jelentett. A Gyulán már bevált szivaccsal való frissítést így ismételten alkalmaztam. Mátraháza viszont idén is kifogott rajtam, a legmeredekebb emelkedőkbe muszáj voltam belegyalogni. A Kékesre érdemes időben felfutni, mert ha az ember a tömeggel érkezik meg, akkor nagyon sokat kell várni a kőfotóra, akár majdnem egy órát, mint most.



Miután ezzel is végeztünk, Miskolc felé egy kisebb kerülővel autóztunk hazáig, abban a reményben, hogy a Tisza tónál zajló felújítási munkálatok miatt idefelé úton történő araszolás ne ismétlődjön meg. Jövőre ugyanitt, remélhetőleg népesebb futócsapattal!

Hegedűs Sándor

Váltófutás és kerékpártúra Tokajba 2014. 05.31.

Mint ahogyan azt korábban megszokhattuk, az idei tokaji túránk is bővelkedett érdekességekben. Az előzetes felmérések alapján leadott jelentkezések majdnem fedték a váltófutás napján megjelenő résztvevők körét, nagy átszervezésre vagy módosításra nem kellett sort kerítenünk.

6 órakor gyülekeztünk a strandfürdő bejárata előtt, és elkészítettük az ilyenkor esedékes csapatképeket. Itt derült ki számomra, hogy nem én futok először a csapatból, így tartottam egy rövid átöltözést. Ahhoz képest, hogy a melegtől tartottunk, a hideg széllel kellett ádáz küzdelmet vívnunk, ami néha-néha megállította alattunk a kerékpárt. Jellemző, hogy Anti bácsinak haza kellett menni melegebb ruhákért, Csontos Tibi pedig megjegyezte, hogy lehet, jobban járna, ha otthon pihenne ilyen időjárási körülmények között. Természetesen senkit nem faragtak közülünk cukorból, így Anti bá is utolért minket egy jól kivitelezett széllel szemben tekerés után.

Az első szakaszt Szabó Imi és Csontos Tibi futotta, ami a 10-es kilométerköig tartott. Minden évben rácsodálkozok, hogy milyen magas emberek vannak a futó berkekben, mert Tibi kerékpárja a legalacsonyabbra véve is magasnak bizonyult számomra. Nóri pedig a saját kerékpárját viccesen mélynövésűeknek ajánlgatta, viszont ezt nem tudtam kihasználni, mert egyszerre futottunk.

A váltóponton én álltam be Szabó Imi helyett a következő 10 km-re, Tibi pedig egyben teljesített 20 km-t. A kicsit gyorsabb kezdés után korrigáltuk a sebességünket, nem hajtott minket a tatár. A Dorog és Nánás közti kerékpárúton többen is megelőztek minket, viszont senkinek sem volt hozzánk néhány jó szava, talán korán reggel nem sportszeretők jártak arrafelé. A következő váltás Nánáson történt, Bíró Sanyi és Anti bácsi vette át a stafétát. Próbáltam cseles lenni, mert tudtam, hogy a szél miatt mennyire nehéz felzárkózni a futóinkhoz, így hamarabb utánuk indultam. Kiderült, sikerült kitolnom magammal, mert elkavartam Nánás belvárosában, és kb egy 3 km-es kerülővel indultam csak a csapat után. Sikerült egy kicsit sokkolnom magam, hogy elvesztem, de a telefonos segítségkérésen Forgács Imitől és a hosszabb kerékpártúrán kívül nem történt nagyobb bonyodalom.

A következő váltópontonál Alex tovább futott, Anti bát Forgács Imi váltotta. Ez volt a leghosszabb szakasz, de a fiúk derekasan állták a sarat a kompig, én pedig kereplővel kergettem el a seregélyeket előttük az útról. Csontos Tibi szerint a kereplő a seregélyek ellen hatásos, viszont abban megegyezünk, hogy egy medvetámadás

esetén nem dobná meg nagymértékben a túlélési esélyeinket. Szabó Iminek ekkor sikerült fejre állnia a biciklivel, a kereszteződésben lévő szintkülönbség akadályozó tényezőnek bizonyult. Személyi sérülés nem történt, viszont a kerékpár egy gondos szervizelésen esett át.

A kompot idén a lehető legrosszabb pillanatban értük el, a túlpartról hozta át az utasokat, és tetézve időveszteségünket félúton még vissza is fordultunk néhány autóért, hogy telt ház legyen. A túlparton kezdődött második futós szakaszom, amit Vajda Nóriával teljesíthettem. Éppen megláttuk a Tokaj várostáblát, amikor csatlakozott hozzánk autóval Pásztor Imi és családja, akik a tomboló szél miatt a biztonságosabb megoldást választották. Tibi és Szabó Imi betért a közeli lottózóba szerencsét próbálni, mi pedig a borozóban válogattunk a jobbnál jobb tokaji borok között és kiselőadást hallhattunk az új termékek, a mostanában elterjedő borecetek palettájáról.

Mivel mindenki teljesítette az előzetesen vállalt 10 vagy 20 km körüli távját, arra a döntésre jutottunk, hogy Bíró Sanyi és én becsatlakozunk Pásztor Imiékhez, és autóval indulunk hazafele, miután tettünk egy gyalogtúrát a Nagy Kopasz oldalában a szőlőültetvényeket csodálva. A többiek pedig a Böszörményig tartó utat kerékpárral illetve vonat segítségével teljesítették.

Váltófutásunk a nehéz időjárási körülmények ellenére ismét sikeresnek bizonyult, és ismételten emlékezetes élményekkel gazdagodhattunk.

Hegedűs Sándor

22. Bükki Hegyi Maraton (Miskolc) 2014 06 07

Az idei évben már második alkalommal volt jelenésem a Királyasztalon. A sikerrel teljesített Bánkúti csúcstámadás után most az aszfalt helyett terepre invitáltak minket a szervezők. A korábbi években induló futók beszámolóí alapján egy nagyon nehéz versenyre számítottam.

A verseny helyszínét Alsózsoltcáról közelítettük meg Dórral, akit a nagy meleg miatt biztonságba helyeztem egy fa árnyékában egy camping szék kíséretében. A közelben istentiszteletet tartottak, és Holdviola koncert is volt, ami jó szórakozásul szolgált a szurkolóknak. Az idei verseny a hőség miatt maradt emlékezetes a futók körében, a 30 fok feletti hőmérséklet mérséklődött valamennyire az erdei ösvényeken, viszont a 2 frissítőpont a 10,5 km-es körre kevésnek bizonyult.

A rajt után a első kilométert aszfalton tettük meg, amit egy nagyon jó ötletnek tartok. Csak a második kör kezdetén használtuk az erdei ösvényt, ahol előzni tömegrajt esetén szinte lehetetlen. A mezőny kellően széthúzódott, és megkezdtük a festői környezetben a hullámvasutazásunkat. Az első lejtő után máris felemelkedtünk, aztán vízszintesebb vizekre evezünk. A frissítőpont előtt kifutottunk egy tisztásra az erdő közepén, ami ebben a melegben inkább hasonlított a prérre, a direktben tűző forró napsütés mellé már néhol kaktuszokat hallucináltam. A szervezők a rajt előtt gondoskodtak minden résztvevőnek egy szivacsról, amit sikerült megmerítenem az első körben, a másodikban viszont már ehhez sem maradt elegendő víz a frissítőponton.

Az első kör második fele volt számomra a verseny csúcspontja, rövidebb, de megfutható emelkedőkkel, amiket a felüljárós edzések miatt könnyedén vettem. Sikerült szóba elegyednem egy futóval, aki megjárta a Himalája alaptáborát, illetve láttam egy kedves blökit, aki minden pocsolyánál megállt gazdája mellett frissíteni, viszont zokszó nélkül teljesítette a távot. Ez a rész mutatta a pálya legszebb arculatát, mert tele volt kihívással teli emelkedőkkel, viszont a kulcsszó, hogy az futható legyen szintén teljesült.

Ezért is lóg ki a sorból az utolsó emelkedő, ami szó szerint egy siratófal. A szervezők leírása szerint Az Ostoros-hegyre felvezető út először 150 méteren 35 métert emelkedik, majd a gerincre kiérve még a további 350 méteren újabb 30 métert. Ez olyan durva emelkedőt jelent, hogy még a tapasztalt futók sem próbálják még csak megfutni sem. Gyalogolva is csak többszöri megállással sikerült feljutnom rá. Igazat

adok abban, hogy szükségesek olyan emelkedők, amik megválasztják a bajnokokat, viszont aminek a teljesítése szinte a lehetetlennel egyenlő, talán már kicsit túlzás. A gyaloglás közben a panoráma viszont kárpótolt, gyönyörű kilátás tárult a szemünk elé. Ahova felmegyünk, egyszer onnan le is kell jönni, egy nagyon nehéz és technikás hosszú és meredek lejtő várt ránk a hegy túloldalán. Aki itt elesik, nem biztos, hogy épp bőrrel megússza a kalandot.

A versenyközponton épp akkor futottam át, amikor a színpadon az Erdő-erdő kezdetű dal szólt. A második körben már többen gyalogoltunk a kisebb meredekségű emelkedőkön is, a meleg és az első kör erőpróbája sokat merített az elemeken. Elküzdöttem magam a frissítőpontig, utána viszont következett a verseny mélypontja. Sikerült az első esést átvészelnem, mielőtt padlót fogtam volna nagy nehézségek árán visszanyertem a súlypontomat. Viszont a második botlásom már végzetesnek bizonyult. Az egyik felfele szakaszon sikerült leamortizálnom a bőrt a két könyökömről, a tenyeremről, a hasamon csúszás is horzsolásokat hagyott. A esés erejéről mindent elmond, hogy a kedvenc versenypólómba annyira beletört a föld, hogy menthetetlenné vált, a rajtszámom pedig mind a négy biztosítótű ellenére lerepült. Itt elvesztettem a lelkesedésemet, fejben véget ért számomra a verseny. Próbáltam tisztítani a sérüléseimet, visszabarkácsolni a rajtszámomat, magamat mozgítható állapotba hozni. A hátralévő táv nagy részét gyalog tettem meg.

A célban leadtam a chipet, és frissítés után próbáltam megmosakodni, és a szervezők tanácsára, és önmagam megnyugtatója miatt felkerestem a mentőket. A fertőtlenítés és a betadinos kezelés után valamivel jobb bőrben éreztem magamat, az ellátást ezúton is köszönöm. Idén már második alkalommal törtem össze magamat, a továbbiakban illő lenne jobban odafigyelnem.

A verseny után még megtekintettük az állatkertet, és a következő napokban az izomláz kipihenéséé volt a főszerep. A Bükki hegyi maraton hatalmas kihívást jelent, gyönyörű környezetben, a siratófalnál tényleges sírással. A póló mindennapi használatra is tökéletesen megfelelő, minőségi. A frissítőpontok számát viszont érdemes lenne átgondolni rekkenő hőség esetén. A szervezők nagyon lelkiismeretesek, a hegytetőn és a célban is érdeklődtek az állapotom iránt. Megfelelő felkészülés esetén egy stabil pontot fog jelenteni ez a verseny a naptáramban.

Hegedűs Sándor

Keszthelyi Kilométerek 2014. június 8.

Hosszas felkészülés után péntek délután érkeztünk Keszthelyre Molnár Tibivel és Gyöngyivel a Keszthelyi Kilométerek által szervezett futóversenyre. Nagy melegben utaztunk, de kellemesen hűvös szállás fogadott bennünket, melyet már hónapokkal előtte lefoglaltunk.

Szeretjük ezt a versenyt a barátságos környezet és a változatos pálya miatt. Szombaton kerítettünk sort a rajtsomag átvételére és a rajt terület felfedezésére. Mint minden versenyen itt is képviseltette magát több sporttal foglalkozó cég. Találkoztunk sport ételeket, géleket forgalmazó standokkal- személy szerint én ezeket nagyon szeretem, mivel tényleg azonnal biztosítja a szükséges energiát. A sportruházat széles választékából csemegézni csak pénztárca függő volt. Számomra érdekes dolog, de Gyöngyi hívta fel rá a figyelmet- egy talpbetéteket forgalmazó kis cég, mely megvizsgálta a lábunkat és az alapján javasolt cipőt, illetve utána talpbetétet, ami biztosítja a láb egészséges tartását. Elsétáltunk a Festetics Kastélyig, de utána kímélve magunkat visszaindultunk szálláshelyünkre, fejben készülve a másnapra.

Időközben megtudtuk, hogy Csontos Tibi futótársunk is ezt a versenyt választotta a bükki helyett. A családjával szombaton érkezett Keszthelyre. Molnár Tibivel vasárnap reggel korán érkeztünk, hogy be tudjunk melegíteni, illetve a már kialakított rajthelyet megkeressük. A rajt szakaszosan történt az előző évitől eltérően a nagyobb versenyek tradícióját követve. Már 9 órakor megsült volna egy tojás az aszfalton ahol a versenyzők gyülekeztek.

Molnár Tibor és Csontos Tibor maratont és félmaratont futottam. A rajt pontos volt, elindultunk a Fő térről, a Kossuth sétáló utcát követve a Festetics Kastély felé. Átmentünk annak parkján, most előről megkerülve, látva a szökőkutat is. Utána egy nagy lejtő következett, melyet a második körben nagyon díjaztam... Hosszú meleg szakasz után Gyenesdiáson robogtunk át. Az első 6 km-t Tibivel futottam, utána magára hagytam abban a tudatban, hogy nagy rutinja átsegíti a hőség okozta holtpontokon. A verseny a tikkasztó időjárás miatt óriási kihívást jelentett mindenki számára, de elsősorban a maratonfutóknak.

Szóval Gyenesdiáson jártunk, utána a kerékpár úton visszatértünk Keszthelyre, ahol a Balaton parton futottunk egy kis szakaszon, majd újra aszfalt következett és egy nem kellemes emelkedővel érkeztünk vissza a versenyközponthoz. Itt kellett minden erőnket összeszedni, sok embert láttam, hogy sétál ezen a szakaszon. Minden elismerésem a szervezőké, a körön, mely 10 km volt, 5 frissítő állomás volt, de közben folyamatosan motoros és kerékpáros figyelők cikáztak, vigyázva a futók egészségét. Láttunk elájuló sporttársakat, de komolyabb baj nem történt. Az ellenőrző pontokon mindenki árgus szemekkel figyelte a futók egészségi állapotát. Az útvonalon az üdülő övezetben és a városban is a lakosok vizet kínáltak inni, illetve volt, aki testpermet formájában. Az egész körzet értünk volt ebben az időpontban. Köszönet érte.

Kora délután gyűjtöttük be utolsó futótársunkat, örülve és megkönnyebbülve, hogy teljesítettük és egy kis izomlázon kívül semmi bajunk nem történt. Örülök, hogy ismét részt vettünk ezen a barátságos versenyen. Köszönöm mindenkinek aki hozzájárult, hogy ott lehettem!

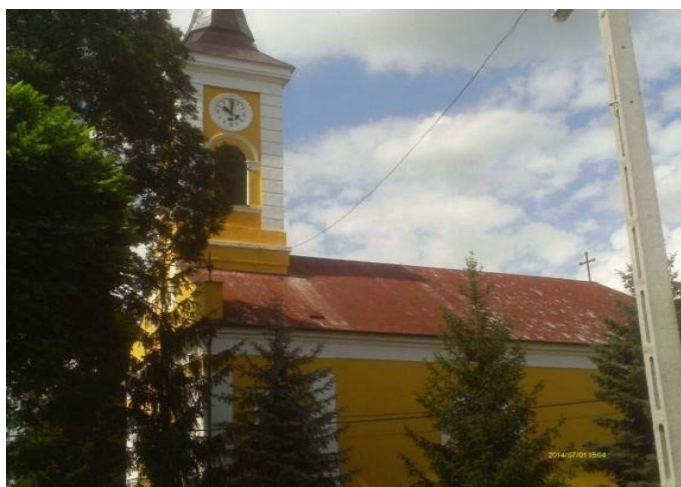
Áfra Andrea

Egy közönséges bicikliút 2014

Idén Románián és Szerbián keresztül el akartam jutni Montenegróba, majd fel Horvátország irányában az Adria partján, Boszniát megkerülve és keresztben haza. Körülbelül 2400 km-re tippeltem az utat. Erre két hetet szántam.

1. nap (július 1. kedd) Hajdúböszörmény-Nagyszalonta mellett (Románia) 148 km

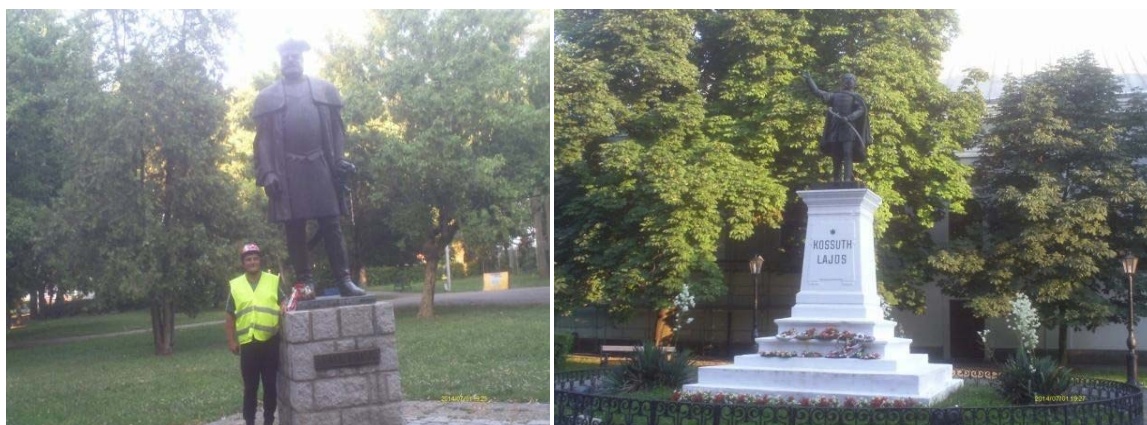
Korán akartam indulni, fel is keltem, de eleredt az eső és kb. 6 óráig esett. Hiába vártam, továbbra is csepergett, így azon tanakodtam magamban, hogy elhalasztom egy nappal az utazást, végül a hezitálások után elindultam. Debrecenbe menet hátszelem volt és ez tulajdonképpen Nagyváradig jellemző széliránynak bizonyult. Debrecenben megint eleredt az eső, kicsit megáztam, a városon átvergődés pedig hosszadalmas volt. Hosszúpályinál mindjárt defektet kaptam, a futballpályánál szereltem meg, éreztem, hogy nem tökéletes a bicikli, ezért szerelőt kerestem. A faluban Edericset ajánlották, meg is kerestem a házat, de sajnos Budapesten tartózkodott. Átfutott az agyamban, hogy jól kezdődik az út. Mentem tovább, de a keréknek furcsa hangjai voltak, így elhatároztam, hogy Biharkeresztesnél mindenképpen szerelőhöz fordulok. Pocsajba érve megszólítottam egy bicikliző, seprűkötéssel foglalkozó közmunkást, aki elvezetett a „buszos” Molnár Lászlóhoz, aki szokott bicikliket javítani. Legalább egy órát eltöltöttem itt, ismerte az Edericset, szétszedte a hátsó kereket, új görgőket rakott bele, centírozta, fékeket beállította, közben én ettem a barackjait, a végén pedig kért 500 Ft-ot. Már ekkor látszott, hogy a hátsó tengelyben is van egy ferdülés, de nem tudta cserélni, én pedig bíztam, hogy kibírja az úton. Még adott egy szatyor barackot, amit kimenve a faluból magamba tömtem. Bedőnél (román nemzetiségi falu) megálltam a falu szépen felújított templománál, de be nem tudtam menni.



Ártándnál mentem át a határon, mivel korábbi kirándulásaimból volt lejem, ezért elhatároztam, hogy eurót váltok. Olyan rosszul váltották volna azonban, hogy

inkább letettem róla. (Romániában először mindent lejté váltanak, aztán más fizetőeszközre, így kétszer kellett volna a sarcot megfizetnem). Nagyváradról jó

minőségű és széles út visz a határmenti nagyvárosok között, forgalmas vasútvonal is összeköti őket. Nagyszalontára beérve szinte csak magyar szót hallottam, itt váltottam lejté, körülnéztem a városban, megtaláltam Bocskai és Kossuth szobrát, a harangjáték pedig a „Kossuth Lajos az izente” dalt játszott. Fiatalokkal beszélgettem, többen tudták, hogy Hajdúböszörmény testvérvárosa Nagyszalontának, és volt aki már el is jött hozzánk, néptáncosként fellépni.



Nagyváradon túl, a vasút mellett táboroztam le, tudtam, hogy a vonatok egész éjszaka jönni fognak, de volt már máskor is így.

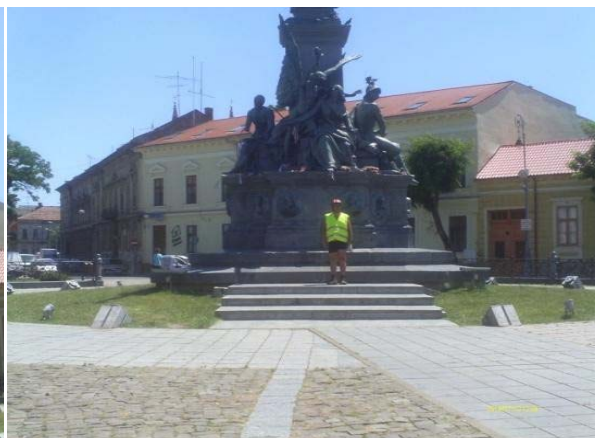
2. nap (július 2. szerda) 149km Nagyszalonta – Sag (Románia)

Bár valóban egész éjszaka jöttek-mentek a vonatok, mégis viszonylag jól aludtam. Az éjszaka hűvös volt, kellett a pulóver. Dél előtt síkvidéken haladtam délnyugati irányban, enyhe szembeszéllel. Egyre jobban melegedett az idő és eltűntek a felhők. Az út továbbra is kiváló volt.

Arad előtt egy 75 éves idős bácsival találkoztam, aki azt mondta, hogyha 10 évvel fiatalabb volna eljönne velem, eltekert és hozott nekem hideg vizet. Figyelmeztetett, hogy vigyázzak Aradon, mert van olyan utca, ahova biciklivel nem lehet behajtani és a rendőrök büntetnek.

Arad hatalmas város, legalább 2 órát töltöttem el itt. Itt váltottam eurót. Találkoztam egy Németországban, szőlészetben dolgozó magyarral, aki készségesen elvezetett az aradi vértanúk emlékművéig. A piac mellett van, körülnéztem egy kicsit itt is, hatalmas paprikákat és paradicsomokat láttam, gondoltam rá, hogy veszek egy tartalék külső gumit, de megfelelő minőségűt nem találtam.

Egy fiatal fiút kértem meg, hogy fényképezzen le, nem tudott magyarul.



Egyre jobban melegedett az idő. Aradnál délre fordult az út és kicsit dombos lett a vidék. El kezdett kattogni a bicikli és ez aggasztott. Ismét a vasút mellett aludtam.

3.nap (július 3. csütörtök) Ság - Vracev Gaj - Szerbia)

Reggel korán indultam. Közel a szerb határhoz megkaptam második defektemet, de nem ez, hanem az egyre erősödő kattogás aggasztott. Deta községhez közeledve megszólítottam egy bicikliző férfit, hogy nem tud –e egy szerelőt, aki meg tudná javítani a biciklimet. Magyar volt, nyugdíjas nőgyógyász, aki naponta 32 km-t tesz meg biciklivel. Megismerkedtem a feleségével is, aki csodabogárnak nevezte, és kérdezte, hogy nem vinném-e el a férjét magammal. A doktor úrat minden érdekelte a biciklizésről, túrázásról, kiderült, hogy szenvedélyes utazó, bejárta egész Itáliát, és orvosként bemutatkozva kórházakban alszik. Magánszorgalomból művészettörténetből diplomázott, és leginkább reneszánsz érdekelte. Most készül belőle doktorálni. Mesélt az „elkaminyóról”, azt mondtam neki nekem ez az, minden évben megcsinálom egyszer.

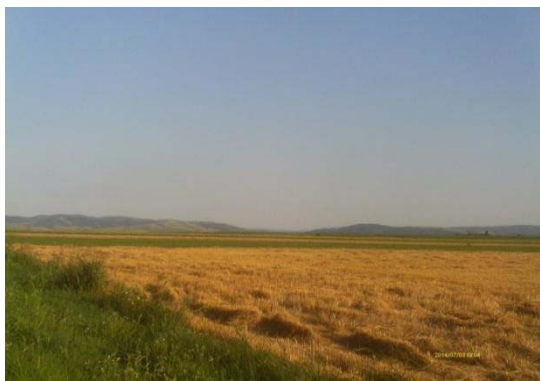
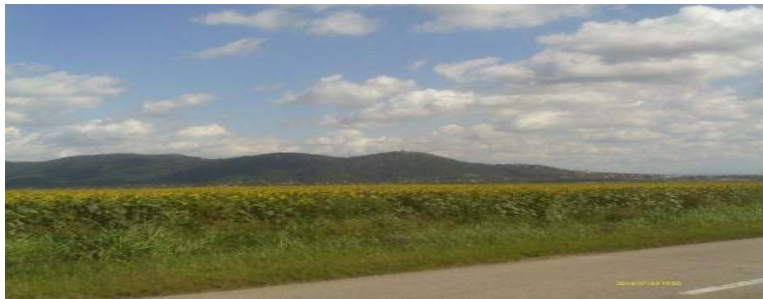
Eltekertünk egy Mircea nevű férfihoz, akinek a felesége volt magyar. Mircea románul és egy kicsit szerbül tudott, de a többiek tolmácsoltak. Mindketten el voltak csodálkozva, hogy egy ilyen biciklivel indultam útnak. Mircea szétszedte a biciklit és rájött, hogy elhajlott a váz, a hátsó tengely, és elment a kerék is. Én a

mellett kardoskodtam, hogy veszek egy új kereket, de Mircea szerint ezzel a biciklivel tovább menni életveszélyes. Hiába mondtam neki, hogy vegye elő a nagykalapácsot, a flexet, a hegesztőt, nem volt rá hajlandó. Azt mondta, hogy nem vállalja a felelősséget, ha valami baj lesz velem az úton. Doktor úr az ekkor már zuhogó esőben felkapta a hátsó kerekemet és elment kereket keríteni, de a faluban ilyen nem is volt, bőrig ázva érkezett vissza. Ekkor ajánlották fel, hogy elvisznek egy használtcikk kereskedőhöz, akinél talán lesznek biciklik. Három leeresztett biciklit találtunk, Mircea a cruiser típusú 26-os, női 6 sebességest ajánlotta. Kiderült azonban, hogy a hátsó kereke ennek is hajlott. Mégis megvettem, hogy tovább tudjak menni, 200 lejért, ami kb. 14 ezer forint. A doktor úr Dáciájában hazavittük, Mircea pedig átszerelte a pedált, az ülést, a bikaszarvot, a lámpát, én pedig leszereltem a kilométerórákat. Innentől kezdve már nem tudtam mérni a megtett utat. Átrakta a kulacstartót is, ami menetközben eltörött, dróttal és gyorskötözővel fogatta oda és még adott is néhányat az útra. A felesége közben kávéval kínált. Otthagytam a világjáró Scott biciklimet és a Cruiserrel indultam tovább. Ekkor már számot vetettem azzal, hogy a montenegrói hegyeket nem fogom tudni leküzdeni ezzel a 6 sebességes biciklivel, azt terveztem, hogy Szerbián keresztül jövök haza.

Mivel a fék fogott, elhagyva a települést lepakoltam mindent és úgy-ahogy megcentíroztam a hátsó kereket. Találkoztam egy horvát fiúval is, Zágrábból és Szegedre tartott, segítséget kértem tőle, de ő sem értett a szereléshez.

A román-szerb határon nem volt senki, percek alatt átjutottam, viszont pénzváltót sem láttam, pedig akartam dínárt váltani. Az út kiváló minőségű volt és nem forgalmas. Déli és keleti irányból nagy hegyeket láttam, de szerencsére nem kellett felmenni rájuk. Versecre beérve az orvos által ideadott néhány címet próbáltam megkeresni. Név szerint Hajnit, Lajost és Katona Györgyöt. Mellékelve volt két telefonszám is. Én szoktam magammal mobiltelefont vinni, de ezzel a kártyás telefonnal már évek óta nem tudok telefonálni külföldön és nem jártam utána, hogy miért. Tulajdonképpen jó ez így, mert legalább nem hívogatnak otthonról, amikor úgyis elég bajom van. Majd valahogy megtalálom a magyarokat. Kinéztem magamnak egy idős bácsit, sántított, lassan közlekedett és aki egy szót sem tudott magyarul és nagy nehezen elmagyaráztam neki, hogy mit akarok. Mintha a Forró szél elevenedett volna meg, bementünk a borbélyüzletbe, ahol éppen egy férfi borotvált, senki sem tudott magyarul. Aztán jött a pékség, itt sem boldogultunk, végül egy húsboltnál találkoztunk egy magyar asszonnyal, aki bukovinai székely származású volt. A Doktor úr mellékelte telefonszámot hajlandó volt felhívni, a Hajni vette fel, átadtam a doktor üdvözlését, a postán feladtam néhány képeslapot, kicsit körülnéztem a városban és mentem tovább. A húsboltnál ajánlotta a magyar asszony, hogy feltétlenül menjek el Székelykevére (Skorenovac), ahol keressem meg Dani Ernő éttermét, a tulajdonos is nagy bringás. Így megindultam déli irányba, pedig észak felé kíváncsoztam, a Duna felé, gyönyörű, ritkán lakott területre értem, a Duna közelében aludtam Vracev Gajnál.

Rendezett, tiszta mezőgazdasági vidék, hatalmas szántóföldi táblákkal. Románia és Szerbia déli részei felől hegyekkel övezett terület. Egy kukoricásban aludtam előtte esett az eső így a sátor sáros lett. Ráadásul ügyetlenül állítottam fel, az egyik rúdja kicsit eltörött, így félrefelé állt.



Negyedik nap (július 4. Péntek) Umka (Szerbia)

Kicsit sáros lett a sátor, valamint a bicikli is. 5 órakor már útra készen voltam. Letakarítottam, ahogy tudtam a biciklit és a sárt és indultam. Nagyon szép, ritkán lakott természetvédelmi területen haladtam keresztül, kiváló úton, a Duna közelében. Bicikliútra utaló feliratokat is láttam, de valójában ez az aszfaltútra vezetett, amelyen az autók is közlekedtek. Találkoztam szerb halászokkal is, akik akkor szedegették ki a hálóból a hadakat. Hatalmas vadászmadarak lakmároztak a sekélyes vizekben. Dimbes-dombos vidék jött, majd hatalmas erdőket láttam.



Sikerült megtalálnom Székelykevét (Skorenovácot), Gombos Ferenc idős bácsival beszélgettem. A 85 éves öreg az I. világháborútól kezdve mesélte a terület történetét, állítása szerint a magyarokat soha nem érte atrocitás, és a mai napig a falut csak magyarok lakják. Van ugyan néhány bolgár származású család, de azok is magyaroknak vallják magukat. Az időjárás idén olyan hideg volt, amelyet még sohasem tapasztalt, egész júniusban fűtenie kellett.



Elkészönve az öregtől kezdtem keresni a Dani Ernő Éttermet. Egy műszaki boltban belső gumit akartam venni a biciklihez, de ilyen szélest nem kaptam. Viszont megolajozták a láncomat fáradt olajjal. Könnyen megtaláltam az éttermet, de sajnos a tulajdonossal elkerültük egymást, így a pincér jóvoltából tudtam csak beszélni vele telefonon. Mostanában már keveset biclizik, de szívesen lát vendégül biciklis csoportokat. Láttam Tito és Partizán utcanévtáblákat. A székelyek emlékművét is megtaláltam a nappal és holddal, ami arra emlékeztet, hogy a székelyek állandóan őrségben vannak.



Ez után észak felé fordulva teljesen lapos lett a táj és nagyon meleg. Pancsevónál láttam az olajfinomítót, a kémény sárga füstöt eregetett.



Pihentem egy parkban és láttam egy biciklis borulást. A férfi szatyorban néhány üveges sört szállított, kifordult az első kerék és összetörték az üvegek.

Rákeveredtem a 10-es számú főútra Belgrád felé, ennek nem örültem, mert a forgalom egyre nagyobb lett. De nem tudtam mit csinálni. Az autók nem dudáltak viszont és egyenesen az egyik Duna hídhöz vezetett. A híd közelében egy csónakban férfi feküdt, nem látszott, hogy lenne rajta ruha. Átmenve a hídon, azonnal letértem az útról és Belgrádban sétáltam.



A városban sétálgatva feltűnt, hogy a közlekedési szabályokat sem az autók, sem a gyalogosok nem veszik szigorúan. A piros lámpán, vagy a záróvonalon mindenütt átmentek, ha nem jött semmi. A gyalogosok simán sétáltak keresztbe az úton. Láttam néhány rendőrt, de mindezekkel abszolút nem foglalkoztak. A vasúti átjárónál senki sem állt meg, csak lassított. Idővel én is átvettem ezen helyi szokásokat.

Egy helyütt láttam kiplakátolva az esti világbajnoki selejtezőket, valószínűleg közösen lehetett nézni. Másutt a földön üdögélő árusokat láttam és muzulmán zene szólt.

A várat könnyen megtaláltam a Száva és a Duna összefolyásánál és körüljártam.



Aztán lementem a Száva partjára, ahol végig kiépített bicikliúton haladtam a városon keresztül, majd a városból kifelé. Egyre több sportolóval találkoztam (futók, gyaloglók, görkorcsolyázók stb.), és szaporodtak a zöld területek valamint a sportlétesítmények. Úgy éreztem magam, mintha a Margit szigeten, vagy Bécsben lennék. A Szávából kialakított vízparton számos strand volt, még a naturalistákat (FKK) is megtaláltam. Én is megfürödtem. Aggasztott azonban, hogy a kerék a fékhez hozzáért, és hiába állítottam többször is, nem tudtam megoldani, hogy jó legyen. Ha nagyon gyengére vettem, akkor alig fogott, ha szorítottam, akkor pedig fékezett az úton. Innentől kezdve ez napokig problémát okozott.



Úgy határoztam, hogy megyek tovább, a Száva mentén haladtam, kissé déli irányban. Sajnos megint defektet kaptam, ezért Umka nevű településnél egy ház előtt megálltam szerelni. Egy nyugdíjas erdőmérnök előtt táboroztam, s míg szereltem addig beszélgettünk. Kiderült, hogy egyszer járt már Magyarországon és emlékezett a debreceni páros kolbászra. megkínáltam a saját kolbászzal, de nem fogadta el. Én viszont nem voltam szégyenlős, megittam a 2 dl kávét, megettem a tányér meggyes lepényt és a barackokat, amit hozott. Tájékoztattott arról is, hogy a németek 1-0-ra vezetnek a franciák ellen. Egyébként azt mondta, hogy Puskás és a Honvéd volt az igazi, a szerbek és a magyarok is gyengék most. Ezzel egyetértettem. A feleségének állandóan be-bekiabált valamiért, az asszony pedig szót fogadott. Azt

ajánlotta, hogy vigyázzak a cigányokkal, mert mindent ellopnak.

Végezve elindultam, de alig haladtam egy keveset, megint leeresztet a bicikli. Letáboroztam egy legelőn, megint szétszedtem a gumit és ragasztottam. Itt vertem sátot is.



Ötödik nap (Július 5. szombat) Sremski Karlovac

Reggel beszereltem a gumit, de alig indultam el, megint leeresztett. Ismét szétszedtem, a kulacsból a szerelődobozba öntöttem vizet, így próbáltam ki. Kiderült 3 lyuk is volt rajta. Megint beragasztottam és elhatároztam visszamegyek Belgrádig, veszek belső gumit. Találtam is egy kerékpárkölszönt és szervizt, ahol tudtam 2 belső gumit venni. A kölszöntő éjjel-nappal nyitva, úgy gondolom tehát, hogy errefelé az éjszakai élet is jelentős lehet.



Az egyik vásárolt belsőt betettem a ragasztott helyére és megint megkezdtem a városnézést. Ismét a várban kötöttem ki, sehol sem találtam Hunyadi János és Kapisztrán János szobrát, viszont több szerb nagyság szobrát is láttam. Különös volt, hogy a belső váron belül tenisz és kosárlabdapálya is volt. Vettem hűtőmágnest és sétálgattam. Megtaláltam a művészek sétálóutcáját, a magyar nagykövetség épületét is. Szerettem volna átkelni a Száván, de sehogy sem tudtam megtalálni a hídra felvezető utat. Végül az autópálya hídján kötöttem ki. Hatalmas volt a forgalom, de nem dudáltak rám, rendőröket sem láttam és átmenve a hídon, azonnal letértem.



Az Új Belgrád nevű városrészbe jutottam, modern épületekkel, parkokkal, bicikliutakkal. Délelőtt még kicsit csepergett az eső, délutánra viszont ismét meleg lett. Immár észak felé haladtam. Elértem Zimonyt, a szerb maffia központját, a Duna parton szépen kiépített részeken mentem keresztül. Itt láttam először kolduló gyereket. Több helyütt is megálltam vizet kérni. Egy gumiszerelőnél palacsintával kínáltak. Egy tányérnyit etettek velem a lekvárosból. Az egész úton nagyon barátságosak voltak a szerbek velem, mindenütt elmondtam, hogy Kelet-Magyarországról, Debrecen mellől jövök. Érdekes volt, hogy hiába próbálkoztam az oroszokkal, sok hasznát nem vettem, nem értették, inkább az angolra fogékonyabbak voltak. Egész utam során egyszer sem zártam le a biciklimet, lassan ez szokásommá válik.



A fékkel viszont továbbra is problémáim voltak, nem tudtam beállítani. Próbáltam kiakasztani, de az meg nagyon veszélyes volt. Egy kisebb lejtőnél neki is mentem egy háznak, a bal vállam lehorzsolódott, de szerencsére nagyobb bajom nem lett.

Sremski Karlovacnál táboroztam az ártéren, ez a városka a mi Tokajunkra hasonlít. Szerémségi borok központja, innen húzódtak fel évszázadokkal ezelőtt a bortermelők Tokajba, s jött létre a Szerémi Pincesor, amelyet most Szerelmi Pincesoroknak hívnak Tokajban, de semmi köze a szerelemhez. Este még próbáltam szerelgetni a féket, kevés sikerrel, leejtettem a csavart s alig találtam meg az avarban.

Hatodik nap (Július 6. Vasárnap) Röske (Magyarország)

Késő este és hajnalban nagy jövés menés volt a sátoromtól nem messze jöttek-mentek a horgászok. Összeszedve magam megindultam tovább észak felé. Péterváradnál megnéztem az erődöt, ez volt a második védelmi vonalunk legfontosabb része a török ellen. Amikor Nándorfehérvár 1521-ben elesett, az egész védelmi rendszer kulcsa, ennek kellett volna átvennie szerepét, de jóval kisebb és gyengébb volt, alkalmatlan a török megállítására.



Újvidék hatalmas, modern város, körülnéztem kicsit, elhagyva a várost pedig a piacon sétálgattam. Megtaláltam a Magyar Színház épületét is. Láttam a NATO által lerombolt Duna híd maradványait is.





Megreggeliztem az újvidéki piacon, húst és kenyeret sütöttek és tetszőleges feltéttel magunknak kellett pakolni. Ez volt a peslavica. Vettem a biciklihez egy kulcsot, valamint egy farmer rövidnadrágot. A város széli személtelenél guberáló cigányokat láttam.

Az úton ittam Knjaz Milos nevű ásványvizeket, különféle ízesítésekkel finomak voltak, valamint kétféle sört is kipróbáltam. A Jelen szerb sör elfogadható, de ettől is jobban ízlett a Lav nevű montenegrói sör. Az út mellett sok helyütt óriásplakátokon Vucsics miniszterelnököt lehetett látni, mint Romániában Pontát, vagy nálunk Orbánt.



Egyre inkább magyar lakta területekre értem. Egy helyütt figyelmeztettek, hogy a büfé mellől már három biciklit is elloptak, ezen meglepődtem. Találkoztam egy szerb hegymászóval, aki most szintén biciklitúrán volt. Megmutatta a Szlovéniában, Ausztriában készített hegymászó képeit.



Ez után váratlanul kitört a hátsó kerékből egy küllő és a fék még jobban fogott. Ekkor már úgy voltam, ha török, ha szakad ezzel a biciklivel fogok hazamenni.

Közeledtem a magyar határhoz. Zentánál ettem egy fagyit, amikor megtudták, hogy Magyarországról vagyok Navracsicsot, Kósát és Orbánt éltették. Úgy tudom Navracsics nemrég volt itt és beszédet tartott. És büszkén mondták, hogy megvan a magyar állampolgárságuk. És hogy adjam át üdvözetüket a magyaroknak. Egy másik helyütt azt mondták, hogy biztos sok a bűnöm, hogy ilyen nagy útra vállalkoztam.

Az általános iskolások ballagási tablójában az volt a különleges, hogy egy szót sem lehetett látni rajta szerbül.



Szabadka felé akartam menni, de eltévesztettem az utat és már nem volt erőm ahhoz, hogy ezzel a biciklivel elkanyarodjak Szabadka felé. Horgosnál az egyik kertben gyerekeket kértem meg, hogy slaggal locsoljanak le, nagyon jól esett. Ez már határtelepülés, egy 70 éves néni, akinek a férje szerb volt elvezetett a határútra, amely autópályává szélesült. Nem volt mit tenni, ezen kellett, hogy átmenjek. Néhány perc alatt átjutottam, a megmaradt dínárt visszaváltottam forintra. Röske mellett aludtam az erdőszélen.

Hetedik nap (július 7. hétfő) Murony

Reggel betekertem Szegedre, sétálgattam a városban, megkerestem a Dómot, ahol most nagy feltárások vannak. A színpadot is megfordították, de az akusztikája továbbra is kiváló a térnek. Egy asszony azt mondta, hogy a katolikusok sohasem csapnak be, én visszakérdeztem, hogy a reformátusok? Azok inkább, válaszolta.



Először a 43-as úton haladtam Makó felé. Megismerkedtem egy lengyel archeológussal, aki Szlovákián, Ausztrián, Magyarországon keresztül Romániába tartott, az út vége Debrecen, Déry Múzeum lesz, ahol az egyik barátja dolgozik. Néhány szót tudott magyarul, megkóstolta már a pálinkát, én is büszkélkedtem, hogy tudok néhányat lengyelül, többek között egy csúnyát is. Amikor elmondtam, meglepődött.. Hallott a trianoni békeszerződésről és arról, hogy a határokon kívül sok magyar él. Mintegy 20 kilométert együtt tekertünk az én vezetésemmel, aztán lecsatlakozott Románia felé. Mondtam neki, hogy olajoztassa meg a láncot, mert nagyon zörög.



Makónál fokhagymaszagot érzetem és forróságot. Innen végig a 47-es úton mentem. Egy helyütt elolvastam a teletext híreit.



Hódmezővásárhelyen találtam egy bicikliboltot és szervizt. Kiderült, hogy a tulaj műszaki majd technikatanár volt. A biciklimet átnézte, megjavította és nem kért érte semmit. Azt mondta egyébként, hogy nem olyan rossz bicikli ez, amit vettem, jók a fogaskerekek, de ez városi közlekedésre való.



Székkutason találkoztam egy 82 éves bácsival, hosszan elbeszélgettünk. Itt beszélnek igazán szögediesen szerinte. Az agrármérnök végzettségű Molnár Endre atléta volt, területi bajnokságokat nyert 1500-10000 méter közötti távokon. Mesélt a tanyai olvasókörekről, amelyeknek találkozóját Ópusztaszeren tartják.



Békéscsabánál kisebb záport kaptam. Murony nevű falunál, egész utam talán legcsendesebb helyén, egy holt ág melletti töltésnél szálltam meg.

Nyolcadik nap (július 8. kedd) Hajdúböszörmény

Utolsó napomra körülbelül 140 km maradt. Mivel tájékozódva a hírekről, tudtam, hogy jön az eső és a vihar, még előtte haza akartam érni. Átkeltem a Kőrösökön, a Berettyón, de egész utam legmelegebb napját fogtam ki, úgyhogy nem ment a bicikli.

Darvasnál egy házat láttam, amelynek az eleje ledőlt, mellette egy szerb kamiont, elején összetörve. Idehaza aztán a képújságon olvastam, hogy egy kamion belement egy házba.

1996-ban tett legelső Országjáró Bicikliutam színhelyére érkeztem, amikor is az utolsó napon akkora szembeszelet kaptam, hogy nem bírtam tekerni. Megtaláltam azt a helyet is, ahol hatalmasat borultam, elhajlott a hátsó kerék és úgy kellett hazaélnem a Csepel női kerékpárral.



Rendbe szedtem magam utolsó nap, megborotválkoztam, hogy hazajövet mégis nézzek ki valahogy. Berettyóújfalunál pihenés gyanánt pedig meg is nyiratkoztam. Kiderült, hogy a fodrásznak vannak rokonai Nagydoboson, ahonnan származom.

Derecskénél ettem egy fél dinnyét.

Láttam Mikepércs és Debrecen között építik a bicikliutat. Debrecenben elkapott egy zápor, egy benzinkútnál vártam ki a végét, csepergő esőben értem haza.

Zárszó

Két nap múlva megérkezett az általam feladott képeslap Szerbiából.

Eredeti terveimet nem tudtam végrehajtani, de ezért nem voltam elkeseredve. Jövőre újra megpróbálom, csak a sorrend a következő lesz: Horvátország, Montenegró, Szerbia.

Hajdúböszörmény, 2014 július 10.

Vastag György

Alex története egy hajnali versenyen

Hosszú idő után ismét tollat ragadtam volna, ha nem lenne ez a számítógép. Történt egyszer, hogy a nagyhegyesi lelkes futókör közzétette eszement tervét, miszerint fussunk egyet a felkelő nap fényében. „Hát, normális? Margit.” Részemről csípőből NEM volt a válaszom erre a kiírásra. Aki nem tudja, annak írom, hogy én akkor szoktam feltenni magam a töltőre (ágyra), amikor ezen a hajnalon kelni kényszerültem. Tehát, ez a produkció nem jöhetett volna létre, ha előző két hetemet nem töltöttem volna itthon, szabadságon. Bioritmusom kicsit alakult a nappali léthez. Már nem 11-kor keltem, hanem 9-kor. Ez a nap azonban háromnegyed négykor kezdődött. Becsatlakoztam egy arra induló kis csapat autójába, Áfra Andi, Vajda Nóra, Molnár Tibi és Gyöngyi mellé és hasítottuk az éjjeli/hajnali sötétséget Nagyhegyes felé. A helyszínen volt pár meglepetés ember is a Körútfutók táborából, akik nem voltak nevezve és mégis érkeztek. Fekete Anti és Forgács Imi is ott volt, bár utóbbi nem futni érkezett. Túl sok idő nem volt cimbizésre, így hát dobtam a textilt és PET palack ruciban melegedni indultam. Beszámolás után nekilódult az a közel 100 ember, akinek mindegy mikor fut, csak futhasson. Ismereteim szerint egy vetélytársat láttam, aki jobb erőt képvisel nálam. Kovács Gabi Nyíregyházáról. Aztán volt még a Takács Gyuri Szoboszlóról, de kihagyása/betegsége miatt nem számoltam vele. Bocsi Gyuri! Na, szóval már úton vagyunk. Bagoly, azaz Hosszú Zsolt most is előre húzott, ahogy tette áprilisban is a Kráter Kupán. Nem zavart, mert tudtam, hogy az a lendület elfogy az első kanyar után. Elöl futottam tehát, ahogy azt már tettem imént említett eseményen is. Loholtak páran a nyomomban, de jó futó nem néz hátra (azt mondják). Tudtam én, hogy miért nem mernek megelőzni. Nem tudták az útvonalat. Haha. Erősítette kicsit az önbizalmamat, hogy elöl mehettem, iramot diktálva. Mikor át kellett kelni a forgalmas úton, akkor néztem hátra nem e jön valami. Csak futókat láttam, de azok jöttek páran. Sűrű lehelés közepette maradoztak le a bolyból. Nem tudom, csak gondolom. Kovács Gabi jött vele tova, lépés hátrányban követve. A Kráter tó borzasztóan messze látszott csak, viszont a nap éppen, álmos szemmel nézett ránk a kis, tavat ölelő erdő mellett. Felemelő érzés volt a hűvös hajnalon, simogató sugaraival szemben futni. A szuszogó brancs lassan közelgett a bekötő út felé. Balommal jeleztem Gabinak, hogy fordulunk. Forgács Imi meg hol itt, hol meg ott bukkant fel a kamerámmal, hogy akció fotókat csináljon rólam/rólunk. A Kráter tó lábánál piát osztogattak, de hát ilyen hűvösben nem szomjas az ember. Megyünk tovább.

Majdnem túl is vitt a lendület, a felső ösvény lemaradni látszott a jobb periferián. Korrigáltam gyorsan és már fent csörtettünk az apró kavicsokon. A túlsó köríven tábla jelezte, hogy fél táv. Következő fán is volt irat: kevesebb, mint fél táv. J Na, ja! Tényleg. Milyen igaz. Volt egy fotós hölgy, aki a biztatás mellett fotókat is csinált rólunk, ott a Kráter körön. Köszönet érte! Trapp le az ösvényről, és akkor láttuk meg, hogy jönnek azért a többiek is. Fekete Anti meg is jegyezte, hogy akkora előnyünk van, hogy két kört is mehetnénk. A szembejövőket látva, már nem is volt annyira unalmas. Kölcsönös biztatások hangzottak a reggeli trágyaszagban. Jó sokáig láttunk még futókat az úton. Ebből is látszik, hogy a versenyző típusok és örömfutók között van némi tempó különbség. Ja és persze a kor és a felesleges kilók cipelése is plusz időt jelent. Azon járt az eszem, hogy Gabi mikor robbant és hagy ott a bicikliút aszfaltján, mint verejték cseppjét. Célegyenesbe fordulva, egy szolgálatban lévő, hír és csekkhordozó (postás) eresztett arcunkba bűdös szipókájából. Áhhhh!!!! Mondtam hangosan. Végül kb. 200 méterre a céltól égett szagot éreztem. Ja, persze Gabi meggyújtotta a rakétáit. Pörgettem én is a csontkollekciót, de hát nem vagyok én Ferrari. Boldogság volt másodikként is betérni a célba, és gratulálni az elsőnek, magamban meg hálát adni neki, hogy nem alázott le nagyon. Így csak 6 mp volt a különbség az időnkben. Csak pislogtam, mikor megtudtam, hogy 50 perc 44 mp alatt teljesítettem a 13 km-es távot. Ittam egy pohár hajnali vizet és elkértem Imitől a kamerámat. Takács Gyuri nem fogadta ezt kitörő örömmel. Kevesebb, mint két perccel mögöttem ért be és „ne csináld már” szavakkal jelezte, hogy ez neki megalázó, bár ezt ő nem mondta ki. Nem akartam senkit ezzel felzaklatni, csak fotózni a többieket. Nincs ebből harag. Mivel épp ott volt a kamerám Imi nyakában, adta a lehetőséget, hogy onnantól kezdve fotós legyek. Beérkezők kérdezték, hogy megnyerted? Mondtam, hogy Gabi mellett nehéz lett volna. Miután a 65 éves hortobágyi néni is befutott, learatva a nap leghangosabb tapsát a sporttársaktól, kezdetét vette a díjátadó. A gyönyörű, fa „befutóérem” mellé még kaptak a dobogósok egy-egy kerámia „érmet” is, ami a méretes fejemen némi nehézségek árán érkezett meg a nyakamba, minden kiálló kütyübe beleakadva. Jó kis mosolygásra adva ez okot. Csináltunk sok-sok képet, csoportost is. Sajnos, az én memóriakártyám épp ezen a napon múlt ki, magával vitte a több, mint 600 fotót magunkról. Nagyon sajnálom! A kártya pótolható, de az a sok rögzített mozdulat nem. Igaz, hogy az első sorban kellett volna említenem, de talán elnézitek, hogy itt a végén tegyem szóvá, hogy ez volt az első NAPKELTE FUTAM. Éi bennem a remény, hogy

maradt még valami a korábbi írói kapillárisomból, és nem lett a beszámoló unalmas szópocséklás. Jövőre veletek, ugyanott!

Bíró Sándor

VI. Zagyvamenti maraton (2014 augusztus 31)

Úgy alakult, hogy a Futkosó nevű kocsmában a kocsmafőnök-csapos, Forgács Imre felvetette, hogy mi lenne, ha párban futnánk Jászberényben. Ráálltam a dologra és kicsit futkározni kezdtem, sajnos a pálya fel volt szántva, így a fürdő környékén a járdán szaladgáltam, na nem minden nap, azt nem bírtam volna.

Fekete Antal, a nagy organizátor pedig megszervezte a közös, buszos kirándulás és mindenkit felvett az autó, egyetlen egy hely sem maradt. Hajnalban indultunk, hosszú út után jó hangulatban érkeztünk a versenyre

A verseny egy baráti futásból mára már országos szintű versennyé nőtte ki magát, én ugyan másodszor vettem rajta részt, de a mellett, hogy sörözni és babgulyást enni is lehetett, és félig terep, félig utcai futás is, azért szerettem még, mert nem kellett azonnal hazafelé indulnunk a végén, mindenkit össze kellett szedni, a hosszabb távokon indulókat is, így lehetett nyugalmasan elbeszélgetni és pihenni is a végén.

Viszonylag korán odaértünk, felvettük a rajtszámokat (mi a Porsche Tolvajok fedőnév alatt futottunk) és vártuk a rajtot. A mieink közül úgy alakult a sorrend, hogy én általában hátulról fedeztem a többieket, Fekete Anti ment elől, hátrafelé nézegetett, hogy hol jönnek a többiek, aztán láttam Molnár Zolit, Áfra Andreát, de akárhogy igyekeztem, nem tudtam közelebb menni hozzájuk. A pálya első részében a töltésen a vályúkban nem is lehetett felfelé kapaszkodni, a bicikliúton pedig ehhez már nem volt erőm. A váltásnál Forgács Imi még melegített, én pedig lerúgtam a cipőt, hogy szedjék le róla az időmérő chipet, aztán visszajöttem busszal. A többiek pedig folytatták a versenyt.

Bejövet aztán elkezdődött a sörözés, a rajtszámon volt a sörjegy, de hát nem kérték, azon vettem észre magam, hogy fogynak a műanyag poharak. Keresztesi Laci csak azon aggódott, hogy nem túl hideg-e a sör. Forgács Imi szakavatott mester megvizsgálta: így tökéletes. Aztán megérkeztek a futók lassan, még a végén igyekeztek hajrázni, a böszményiek egymással is versengtek. Jó volt látni, hogy mi a középmezőnyben végeztünk.

Fekete Anti 21 kilométer után rám bízta az érmét és a pólóját, még menni akart versenyen kívül egy 10-est, készülvén a Kassára, hogy megvédje a békét. Közben fogyott a babgulyás és az újabb sörök (a végén 7 lett), Áfra Andrea pedig pizzát is hozott valahonnan.

Még arra is volt idő, hogy a városban sétálgassunk, a helybeli közéleti személyiségek a söntésben azzal büszkélkedtek, hogy a Jászberény 8-0-ra verte a Létavértest, én azért tájékoztattam őket, hogy azok örültek, hogy ki tudtak állni (pár nap múlva lehetett olvasni az újságban, hogy visszalépnek a bajnokságtól). Találkoztam egy úszóbajnokkal is, aki itt, 1963-ban nyert országos bajnoki címet. Elfelejtettem, hogy milyen távon.

Aztán mindenki átvette az érmet, nagyon szép alkotás a Lehel kürttel, rajta a futó emberkéssel, eszegetett, iszogatott, amennyit akart és elindult a csapat.

Hazafelé már kevesebb beszéd esett, Anti és én is szunyókáltunk, viszonylag pihenten érkezünk meg.

Vastag

György



9. Spar Maraton Budapest (2014.10.11.)

Nagy fiam születésnapja reggelén Molnár Tibi, Katonka Pali társaságában indultunk első maratonom lefutására. Tibinek 17. maraton, Palinak 3. maraton futása következett. Egészséges izgalom volt bennem, de nem jobban, mint máskor. A felkészülés során megtettem mindent -úgy gondolom- ami ahhoz kell, hogy teljesíteni tudjam.

9 óra körül értünk Budapestre. Leparkoltunk- lassan megszokott helyünkre -és indultunk a rajtcsomagot felvenni. Szeretem a BSI rendezvényeket- mindennek és mindenkinek megvan a feladata, helye. Megbeszéltük a találkozási pontot, elindultunk készülődni. Megnéztem a rajtcsomagot, minden teljes volt, csak szomorúan vettem tudomásul, hogy az M-s póló „haspóló” így az első maratonomra emlékeztető darab csak kiállítási lesz. Mindent magamra aggattam, övtáska- benne 3 db zselé, 1 MIG 21,- csak hogy repüljek-, pulzusmérő. Nagy meleg volt ezért a sapka elengedhetetlen kelléke lett az öltözetnek. Időközben még egy kis szendvics, folyadék bevitel. Fejben rendben lenni! Tibivel megbeszéltük, hogy együtt megyünk az iramfutókkal.

A találkozási helyről elindultunk, utána még bemelegítés következett: Pali szakemberekre bízta a dolgot, mi csak ugrálgattunk, futkoráztunk egy kicsit. Lesz idő bemelegedni, egyébként sem terveztünk szélvész futást.

Elmasíroztunk a rajthoz, ahol nagyon soknak tűnt az indulók száma. Alig tudtuk átverekedni magunkat a tömegben. Az iramfutók zöld lufiját megtalálva leparkoltunk. Körülöttünk mindenki izgatott volt, nagyon sok első maratonistát láttam. Őket külön jelölte egy kis „táblácska” a hátukra rögzítve. Természetesen én elfelejtettem ezt az apróságot. Így rajtam és kis csapatunkon kívül senki nem tudta, hogy ez az első megmérettetésem. Kaptam egy üdvözlő „könyöklést” az előttem álló fiatalembertől, így emlékezetes maradt az indulás előtti pillanat, de nem történt sérülés.

Nagyon lazán kezdtünk, azt éreztem, hogy az időjárás és a napocska kegyes hozzánk, de nem okozott gondot. Néhány km után előre mentünk az iramfutóktól, mivel nagy volt a tumultus körülöttük. Ők egyébként segítik a futókat a tempó diktálásában, a frissítők használatában és jó tanácsokkal látnak el általánosságban is.

Azt terveztük, hogy nem hagyjuk el őket, hiszem egy jó támpont. Vitt a lábam, de nem mentem gyorsan. Minden frissítőnél ittam vizet, 12km-ként megettem a kicsiket zselémet, teljesen jól ment. Kb 25 km-nél tekintettem hátra merre lehet Tibi, már nem láttam- lehet mégis gyorsabban mentem, mint kellett volna? Nem éreztem még akkor sem.

32 km-nél, na akkor jött a fekete leves... Fel az Árpád hídra, fájtak az izmaim deréktól lefelé, mantráztam elég rendszeren, a sírás környékezett, de lehet könnyeztem is! Ekkor jöttek a pozitív emlékek, szépségek, amelyek terelik a szenvedést. A Margitszigetet végig

szenvedtem, utána ahogy a Margit hídról leértünk enyhült a nyomorom. Már alig vártam a frissítópontokat, folyton szomjas voltam, ettem banánt, szőlőcukrot. 39 km-ig viszonylag simán ment minden, de itt következett a Nyugati pályaudvar felüljárója, a vége felé, szerintem minden futó mumusa. Hiába volt ott Saci néni, már mint egy zombi úgy közlekedtem. Futásnak már nem nagyon lehetett nevezni, de „felfutottam”, nem álltam meg. Ekkor már csak szenvedő embereket láttam, mindenki küzdött, ki jobban, ki kevésbé. Leérve a felüljáróról megint fellégeztem egy kicsit, de még hátra volt a Dózsa György utcai alattomos emelkedő is, amely nem meredek, de hosszú a Hősök teréig. A tértől már szinte repültem, de még mindig zombiként. Az utolsó néhány száz méteren már „sprinteltem” találkoztam Katonka Palival -aki már valószínűleg meg is vacsorázott mire én beértem,- ő új erőt adott az utolsó méterekre. A célban mondták a nevem, boldog voltam, megcsináltam. Amikor beértem sírtam, fájt mindenem. Minden egyes lépés megerőltető volt, de túl vagyok rajta.

Egyedül voltam, volt időm elmélkedni. A sok munka meghozta gyümölcsét. Egy maratont lefutni nem gyerek játék, kívánom mindenkinek, hogy élje át, megismerve a saját határait, belső világát. Sokan voltunk, mégis mindenki egyedül, mert senki nem emelte helyetted a lábad, nekem kellett megtapasztalni, hogy mi az a módszer, amivel végig tudom csinálni. A teljesítés nem kérdés, hiszen azért dolgozik mindenki,- bár sajnos sokan feladták- de a hogyan- az feladat. Gratulálok minden teljesítőnek és résztvevőnek!

Köszönöm futótársaimnak, hogy segítettek a felkészülésben, örök hálám üldözzön benneteket!!!

Áfra Andrea