

## **A Bösörményi Körútfutók 2015 -ös versenyeredményei**

Téli Mátra 2015

10. Bratislava Marathon

V. Rotary maraton, Debrecen

30. Vivicittá Városvédő Futás

2015.04.26 I. Farkaszigeti Daruvonulás

Tour de Tisza tó Szabó Andrea

Tour de Tisza tó Bíró Sándor

Pörögnek a körök

VIII. Zagyvamenti Maraton- 2015. augusztus 30. Vastag György

VIII. Zagyvamenti Maraton- 2015. augusztus 30. Szabó Andrea

30. Wizz Air Budapest félmaraton

Tortúra

## Téli Mátra 2015

Ebben az évben változtattak a szervezők a Téli Mátra teljesítménytúra lebonyolításán. Előre kellett regisztrálni és olyan nagy volt az érdeklődés, hogy a létszám igen hamar betelt. Elvileg mások nem is indulhattak. Én is regisztráltam, de elfelejtettem megnézni a visszaigazolást, amelyen elküldték a kódszámot, de ez csak hajnalban derült ki számomra, amikor megkérdezte Anti, hoztam-e a kódot.

Drén Gáborral, Fekete Antival és két hajdúdorogi túrázóval (Gabi kolleganőjével és tanítványával) indultunk útnak, szokás szerint már jóval előtte, kora hajnalban felébredtem. Az úton kezdetben jó idő volt, Gabi ment, mint a meszes, de hamarosan hóviharba kerültünk és tulajdonképpen végig szakadt, sebességünk pedig megkopott. Hamar megérkeztünk, a rajt előtt kiderült, hogy nemcsak én jártam így, mások is elfelejtették a regisztrációs számot, de leírtuk nevünket, adatainkat és hamar megoldódott a probléma.

Egy nagy Volvos-s nyitva hagyta a kocsija ajtaját, elment túrázni, Anti azonnal felfedezte és szóltunk a polgárőröknek, akik pedig a rendőrséget is értesítették. Visszafelé jövet a túráról is láttuk, hogy nyitva van az ajtó.

Az itiner is megújult és az előzetes regisztráció, valamint a segítők sokasága miatt nagyon hamar sorra kerültünk. Mi úgy terveztük Fekete Antival, hogy együtt megyünk 25 kilométeren, útitársaink pedig a 35 kilométeren indultak. Táskáinkat a váltóruhákkal leadtuk, ekkor találkoztunk a szoboszlói barátainkkal, a szokásos évődések után pedig elindultunk. A rajt előtt még Torma Albert is felbukkant. Kezdetben Kiss Sanyival és Kígyós Sanyival mentünk, de hamar otthagytak bennünket.

Először sáros volt az út és óriási vízfolyásokon keltünk át, bevallom tartottam tőle, hogy át fog ázni a surranónk. Nagyrészt sárban, latyakban tettük meg az utat, de ahogy feljebb emelkedtünk, egyre inkább havas lett a táj. A Kékes tető előtti szokásos nagy kaptatón Anti elé álltam, hogy ne tudjon előzni és visszafogjam ezt az embert, aki valószínűleg előző életében serpa volt, annyira ment. A tetőn már 30-40 cm hó volt, varázslatos a táj. Antival interjút akartak készíteni a csúcson, de szelíden eloldalgott, így rám maradt a nyilatkozás. A természetjáró, vagy a túristamagazinban lesz látható, de elfelejtettem, hogy pontosan melyikben. Anti még telefonon hazaszólt, leírta a tájat, majd megkezdtük az ereszkedést. Anti már itt is panaszkodott, hogy úgy érzi átázik a bakancsa, nekem viszont semmi gondom nem volt ezen a téren, csak csúszott

a talpa. Mondtam is Antinak, hogy vigyázzunk az ereszkedésnél, mert nagyokat repülhetünk, mint tavaly. Anti egyet vágódottv is mutatóba, de nem volt az igazi.

Óvatosan jöttünk lefelé, a havas táj hamar véget ért, jött a latyak, majd pedig a sár és a vízfolyások. A hó letakarította korábban a cipőinket, most ismét sárosak lettek. Bevallom, nem hittem benne, de végig nem áztam át. A nadrág viszont kicsit igen.

Úgy terveztük, hogy mielőtt bemennénk, megállunk egy forralt borra, de azt javasoltam Antinak, hogy előbb inkább menjünk be, majd utána borozzunk.

Be is értünk simán, megkaptuk az oklevelet, a jelvényt, egy újságot és egy Túró Rudit, átöltöztünk én még a bakancsomat is megtakarítottam. Az öltözöt elhagyva egy fiatal fiú a csomagjaim felől érdeklődött, végülis három táskával indultam kifelé és szúrt neki szemet. De egyikben volt a koszos ruha, másik zacskóban a bakancs, a vállamon pedig az angol térképésztaška. Nem értem rá vele sokat foglalkozni, eljöttem. Aztán cuccainkkal elmentünk borozni. Ekkor talákoztunk Vajda Nórával, szívesen beszélgettünk volna hosszabban, de nekünk már csak a boron járt az eszünk. A büfés panaszkodott, hogy annyian sietnek el előtte, de senki sem tér be hozzá. Szégyellhetik magukat, mondtam neki. Váratlanul felbukkantak Drén Gabiék, kiáltott, hogy menjünk a kocsihoz. Persze, de előbb megisszuk a bort! Megittuk hát a vöröset, de enni már nem tudtunk. Visszatértünk tehát csomagjainkkal és autóba szállva nekivágtunk Egerszalóknak.

Nem tudtam, hogy ilyen nomád körülményekre számíthatok, papucsot sem hoztam magammal. Gabi ígérte, hogy elmeséli a melegforrás történetét, de hamar elfelejtkezett róla a vízben. Konténerben öltöztünk, majd bevágtuk magunkat a szabadtéri forró vízbe. Anti majdnem elaludt a vízben, nekem meg az járt az eszembe, hogy jó lenne enni valamit. Kimásztam a vízből és mezítláb elmentem a büféhez. Majd megfagytam, de megvettem a hurkát, leülni viszont nem mertem, úgy ettem meg. Közben azon járt az eszem, hogy a tüdőgyulladás után, amit nemrégiben vészeltem át, ez biztosan jól fog tenni.

Megjelent egy budapesti férfi, úgy nézett ki mint Fónagy János, hatalmas aranylánc volt a nyakában, fürdőköpennyel védte magát és unikumozott. Azt kérdezte tőlem, nem fázok-e, természetesen majd megfagyok, mondtam. A büfés azt mondta, biztos, hogy nem Fónagy volt, mert az nem ilyen helyre jönne. Mindjárt 3 deci bort rendeltem és bemásztam vele a forró vízbe. Akkor viszont már a többiek készülődtek, úgyhogy véget ért a csobbanás. A kocsihoz ültünk már, Anti csak nem jött, kiderült, hogy több esze volt, felöltözött és úgy ment a büfébe palacsintázni.

Egész úton hazafelé – miközben Anti mélyen aludt- azon járt az eszem, milyen jó lesz otthon a meleg paplan alatt, s amikor hazaértem, nem is tévováztam sokáig, bevettem magam az ágyba.

Vastag György

## 10. Bratislava Marathon

Az év eleji felkészülés az áprilisi madridi maratonra volt kihegyeze, de előtte felkészülési verseny gyanánt egy márciusi félmaraton volt betervezve. Maga a maratoni edzéstervem igazából félmaratonra készült. De ez a taktika már 2014 őszén is bevált, hogy egy 1:40 alatti félmaratoni edzéstervet folytatva egy hónappal később maraton futása esedékes.

Így lett ez most is kitalálva, ezúttal azonban a szokottnál jobban teltek a hetek, nem kerültem nagy lemaradásba, nem voltak húzódásaim. A téli felkészülés ellenére szokatlan volt, hogy az utolsó héten nem volt pótló edzésem, csak annyi ami elő volt írva, viszonylag rövid és kevés futás. Így bőségesen maradt idő a pihenésre illetve eldönteni, hogy hol is legyen maga a megmérettetés.

Két variáció volt a március 29-i napra.

Mindkettő 200 km-re a fővárostól, így szinte mindegy volt fizikálisan, hogy merre induljunk. Így mérlegelve több tényezőt ezúttal a jól megszokott debreceni helyett valami újra esett a választás, ezúttal a pozsonyi futófesztiválra.



A döntés utolsó hétre maradt, így az már csak a regisztrációval és a regenerálódással telt.

Sikerült a tavaszi időátállítást jól abszolválni már az ébredéskor, így zökkenőmentesen meg is érkeztünk 8:15-re a versenyközpontot jelentő bevásárló központba. A csomagfelvétel nagyon gyorsan történt, mert még ekkor barátságos volt a létszám, így volt még időnk kávézni, átöltözni és megbeszélni a taktikát. Az edzések sejtették, hogy itt valami jó is kiszülhet, ha már az elejétől jó tempóban megindulunk.

Az idő kissé



borongós volt, de szerencsére nem esett. De az ígért 14 fok helyett dermesztő 7 fok volt csak. A maratoni, félmaratoni csapat 10 órakor rajtolt el és az elején elcsípett szokatlanul jó tempó a lélekromboló fordítókkal „tarkított” első 10 km ellenére tartható volt.

Ezen a monoton egyenes szakaszon, annyi izgalom volt, hogy további lélekápolásként már az elitmezőny visszafele jött, legalább itt találkoztunk velük. Mindezek ellenére örömmel láttam a féltávnál, hogy a kísérő autó óramutatójából kiszámítva 45 percnél járhattam.

Máris osztani, szorozni kezdtem, mert karóra híján most is csak a belső érzéseimre hagytam és megállapodtam magammal, hogy amíg bírom ezt a tempót addig legyen, ezen nem múljon az egyéni csúcs (1:38:05, Kassa, 2008.).

Annak ellenére, hogy izgalmasabb rész közeledett nem nagyon bírtam tartani a tempót, de még így is jól mozgott a lábam, csak a kezeim dermedtek le a hidegben.



Előnye is volt azonban ennek a hűvös időjárásnak, hiszen frissítésre nem nagyon volt szükség, mert éppen csak egy korty víz és egy gyors fejmosás is elég volt, így drága másodperceket lehetett spórolni. Az óvárosi rész látványa és a szurkoló fiaink hangja kapcsán még jobban magamhoz tértem, így a várat megcélözva, lelkesen

fordultam a Duna parti sétányra. A cél előtt kicsit szemerkélni kezdett az eső, de ez se árnyékolta be a csodás célba érést.



Edzőtársammal együtt én is egyéni csúcsot futottam, így megérte a közös 3 havi kemény munka hóban, esőben, szélben, munka előtt hajnalban, munka után piramisokat futva.

Az új egyéni csúcsom a 1:36:50, magasan felülmúlta várakozásaim és ismét beigazolta, hogy északi szomszédainknak milyen gyors pályáik vannak és a kemény munka meghozza gyümölcsét. A rajtban gyönyörű érem várt, amelyen a felirat is magáért beszél, itt mindenki győztes. És valóban győztesnek járó gazdag célcsomagot kaptunk és egy minden felhajtástól mentes hangulatos sportélményt, és még itt még mindig nem volt vége a napnak. Míg a maratonisták futották utolsó kilométereiket, mi részletesebben szemügyre vettük az óváros szépségeit, köztük egy hangulatos kávézót, templomot, műemlékeket illetve a Duna partot. A főutcán lepcsánkát vettünk uzsonna gyanánt és az elmaradhatatlan hűtőmágnest is gondosan kiválasztottuk. Sajnos a várra és a pozsonyi kiflire már nem futotta az időnkéből és energiánkból. De tény, hogy mindenképp érdemes volt eljönni és óriási élménnyel tértünk haza, hiszen győztünk és ismét sikerült saját határainkon is átlépni.

Nagy Enikő

## V. Rotary maraton, Debrecen

Hogy mit jelent ez nekem? Életem első félmaratonját futottam itt, és eredményeimből ítélve megcéloztam magamban egy másfél órán belüli megérkezést, sőt életem legjobb eredményére készültem, hogy majd legyen mire visszagondolni évek múltán. Akkori tervem sikerült. A legjobb eredmény annyiban volt igaz, hogy ezen a versenyen egész ezidáig nem sikerült jobbat mennem. Ismert, tapasztalt futóbarátunk: Bartha Attila mondta már az Oxigén kupa utolsójában, hogy ezen a pályán (stadion kör benne a versenyben) nem fognak csúcsokat döntögetni a futók. Kicsit el is vette ezzel a kedvem, ugyanis a tavaly őszi eredményeim azt sugallták, hogy ezt a régi rotarys csúcsomat illene végre megszépíteni. erre jött ez a nehezítés ezekkel az emelkedőkkel.

Magáról a versenyről is pár szóban.

Mellettem várakozott a startnál Szokolszky Pista Nagyváradról, akit én nagyon nagyra tartok. Felnézek rá, bár én szemeim magasabban vannak, mint övéi. Egyszer csak szavak érkeztek tőle felém, azon vicceskedve, hogy egyik futótársunk milyen szépen le van sülvé. Arra nézek és lám tényleg egy kenyai futó állt az első sor közepén, arra készülve, hogy szarrá verje ezt a fakó népet.

Első éves tapasztalat, hogy fussak olyan gyorsan az atlétikai pálya kijárata felé, ahogy csak bírok, mert egy idő után sorban kell állni az átjutáshoz. Ezúttal is sikeresen lendületből tudtam venni a kaput. Egy ideig (nem sokáig) figyelhettem Pisti futóstílusát magam előtt. Őszintén mondom, ha az én lábam szupináló, akkor az övé bokaficam minden lépésnél. Külső lábélre érkezik és onnan billen talpra. De, hogy ezzel a stílussal milyen gyorsan fut, az elképzelhetetlen. Első kör végén megálltam inni, aminek kivitelezése nem ment öt pontosra. Belőlem kiáramló használt levegő nem engedte be a vizet a rendszerbe, legalábbis minimálisat, viszont mintegy öt fős üldözőboly elviharzott mellettem. Volt, akitől visszavettem, de a többség csak távolodott tőlem. Egyszer egy srác haladt mögöttem, tán egy körnél is hosszabb ideig, miközben egyik ismerősét kérdezte a kordonon kívülről, hogy x meg y hol járhat. Ez a srác sem meg nem előzött, sem le nem maradt. A verseny végén képekről és eredménylistáról tudtam meg, hogy ki is volt ő. A stadion körökről csak annyit, hogy nem tették könnyebbé a versenyt, hiszen körönként kétszer volt emelkedő és azt követően lejtő. Lefelé nem akartam arra energiát pazarolni, hogy lassítsam magam, így viszont úgy csapkodtam szegény Asics-okat a betonhoz, hogy



már szinte nekem fájt. Célegyenesbe fordulva látom az óra meghaladta a másfél órát. Csalódás, világ összeomlás. Tényleg nem sikerült a csúcsdöntés, na de hogy ennyire rosszat futottam volna, azt magam sem gondoltam. Később rájöttem, hogy ez bizony nem a nettó időm, ugyanis az első start idejétől számolt a ketyegő. Na, de akkor meg megdöntöttem a rotarys csúcsomat! 1:25:14 lett. 1:26:57 lett a múlté! Ennyi említésre méltó dolgot találtam a csonthéjasban, két hónappal a verseny után.

Bíró Sándor

### 30. Vivicittá Városvédő Futás

A jubileum alkalmából kihagyhatatlannak éreztem ezt a hazai futást, de rajtam kívül még 8499 félmaratonista és további közel húszezer futó gondolta hasonlóan. Így a kétnaposra bővült rendezvényen rekordmennyiségű ember, azaz 26 000 futó választhatott a különböző távok valamelyikéből.

A klasszikus versenynapra, a vasárnapra maradtak a hosszabb távok. Így a félmaraton tömege április 19-én 9 órakor rajtolt el Czene Attila pisztolylovására a Margitsziget szívéből, a Palatinus strandtól.

A nagy létszámnak köszönhetően szakaszos rajtra került sor, így kicsit zavarban voltam, hogy hova is kell állnom, mint aki sose csinált még ilyet. Így olyan érzetem volt, hogy nem a saját rajtzónámból a másodikból indultam, hanem későbbből. Ez be is igazolódott, mert az első csapat (1-2. zóna futói) elindulása után szünetet tartottak és minket majd csak egy ütemmel később indítottak el, így 7 percnél léptem át a rajtot. Így jár az, aki nem olvassa el a versenyszabályzatot!

Nagy hátrányt nem szenvedtem, mert előttünk ismét szabaddá vált az út, nem nyomorogtunk. Illetve nagyon úgysem akartam sietni, hisz maraton előtt egy héttel nem lehetett szó egyéni csúcspdöntőgetésről, csak tisztességes, jóleső városnéző avagy vársvédő futásról. A Vivicittá jó emlékekkel maradt meg a korábbi futásaim kapcsán, mert Budapest legszebb látványosságain vezet keresztül az útvonal, ami sokadjára futva és mindennap látva sem megunhatatlan.

Az időjárás ideális volt futáshoz, hisz nem volt túl meleg, mindemellett zenében sem volt hiány. Így összességében a nagy tömeg ellenére is kellemes futóélményben volt részünk. Igaz kissé fárasztó munka volt visszafogottan futni, ésszel. Mindenesre így legalább jutott idő twistelni a rakparton, nézelődni és ismerősöket keresni. A versenyre edzésként tekintve szurkolóim sem voltak és így fotódokumentáció sem készült csak a nyers számok maradtak emlékül. 1:40:16-os eredménnyel a 64. hely a 2773 fős női mezőnyben. Nagy élmény volt részt venni a jubileumi városvédésen, ideális edzés és hangolódás volt a következő heti maratonra.

Nagy Enikő

## 2015.04.26 I. Farkaszigeti Daruvonulás

2015 tavasza meglepően gazdagra sikeredett futóversenyek terén (Rotary, Kráter kupa), de amikor megláttam, hogy püspökladányi futótársak is szerveznek egy terep versenyt (ami ugyan nem az én pályám), úgy gondoltam, hogy meg kell nézni, el kell indulni.



Szerencsére Forgács Iminél és Szilvinél értő fülekre találtam és már össze is állt a kis csapat, ami kibővült Alexszel. Egy másik csapat is képviselte a Körútfutókat (Áfra Andi, Vajda Nóra és Torma Albert). Lehetett választani 5; 10,5 és 21 km-es távokból. Tavasszal egy félmaratont terveztem, az a Rotaryn le is futottam, így itt a 10,5 km-es távot választottam.

Időben érkeztünk, a szervezők figyelmeztetés miatt, a kevés parkolóhelyről. Miután felvettük a rajtcsomagokat (ami tartalmazott egy ladányi keresztet) beszélgettünk a futótársakkal, akikkel a sűrű tavaszi program miatt, szinte hetente sikerült találkozni. A közös bemelegítés után (amit én megint elblicceltem) beálltunk a rajthoz. Kicsit tanácstalanul, mert a versenykiírásban csúsztatott rajt szerepelt, de végül mindenki egyszerre indult.



Rövid aszfaltos szakasz után az erdőben találtunk magunkat, volt ott minden csalán (a reumásoknak), vágatok, kivágott fák gyökérmaradványa, tehát nagyon oda kellett figyelni, hogy hova lépünk futás közben. Az erdőben, a réten mindenütt szuperül jelölve volt az útvonal, segítők álltak a kérdéses helyeken, hogy el ne tévedjünk. A fákon vicces feliratok szerepeltek: pl.. „6 (számra nem emlékszem pontosan) héttel ezelőtt még jó ötletnek tűnt”

Ez még induláskor is jó ötletnek tűnt. Az első kör végén frissítettem és Imi és Madarász Peti (ők már célba értek) biztatásától vezérelve új erőt kapva elindultam a második körre. A második körben nem sokkal a vége előtt megbotlottam és olyan áron tudtam a lábamon maradni, hogy közben meghúztam a derekamat.



A céltól pár száz méterre Péter állt és biztatta a futókat, erejük összeszedésére , utána pedig Imi és Szilvi tűnt fel hajrázva... Megcsináltam, újra legyőztem önmagam és a távot. Beértem a célba és a nyakamba akasztották a nem mindennapi érmet. A futókat finom paprikáskrumplival vendégelték meg a szervezők és utána fáradt testek megpihenhetnek a gyógyfürdőben.

Mindent összevetve egy nagyon jó hangulatú versenyen vettünk részt. Ősszel újra megrendezik, aki teheti próbálja ki!!

Tóth Julianna

## Tour de Tisza tó

A 8. Intersport Tour de Tisza-tó versenyt az idén május 16-án rendezték meg, és Hajdúböszörményből 3 csapattal indultunk Bringatlon kategóriában: Varga Laci és Bíró Sanyi (2 fős), Fekete Anti, Morvai Imi, Szabó Sanyi (3 fős), Pásztor Imi, Molnár Zoli, Hadházi Dánielné Csilla, dr. Szabó Andi (4 fős). A szép eredmények ismertetése előtt némi ízelítőt közhírré tennék A 4 fős váltónk ilyen formában először vett részt ilyen versenyen, ezért a szombati első találkozónk igazán jó hangulattal indult: „ja te vagy az, de jó...”- ki legyen az első, ki kit vált le?? Stratégia helyett sokkal inkább a spontaneitás nyerte el tetszésünket, így testvériesen megállapodtunk abban, hogy kezdje Csilla a futást, aztán „meg adja magát”. Olyan ez, mint azok az ominózus nagyi receptek: „Végy annyi lisztet amennyit a tészta felvesz...”- de végeredmény utánózhatatlan és nem igen felejt el senki. 4022-es rajtszám, leizzadt pólók, leégett karok, mosolyok...

A versenyre kb. 1500-an neveztek, persze a fő kategóriát a 65 km-es kerékpáros mezőny adta, az eredménylista szerint több mint 900 fő indult. Bringatlon kategóriában a 4 fős váltó volt a legnépszerűbb az indulók számát tekintve. Milyen volt a verseny, hogy esett a futás/biciklizés? Egy japán közmondás szerint, ha elmegy kirándulni és valamit meg akarsz örökíteni, akkor ne használj fényképezőgépet☺ Megfogadtam a tanácsot, gazdagodtam egy gyönyörű tájjal, virágzó nyárfákkal, margitvirággal, legelő alpakával, tiszaderzsi ételek mustájával...a ronda Kiskörei vízerőművel, a még tömegmentes üdülőövezettel, és ...az biztos, hogy a Tisza-tó lenyűgözött és újra mellészegődök. Elnézést a sporttársaktól, hogy ennyit szövegelek; recept, közmondás, tájleírás... idegesítő sorok és semmi komoly szó a SPORTRÓL, a teljesítményről stb.

Nekem ez a verseny egy fantasztikus csapatról szólt, és a teremtett világ összhangjáról. Az előbbit kibontva, olyan jó megbízni a másokban, számítani rá, együtt elérni valamit. Évek óta futok, mint sokan... de az ilyen váltóknak van valami többlete, a magam teljesítményén túl a másik elismerése és emelése. Ismeritek sokan Lao-ce mondatát: „Aki másokat legyőz, erős. Aki önmagát legyőzi, hős.”- ezt mindenki megharcolja egy-egy edzésen, versenyen. Csapattagként viszont együtt vagytok erősek, nincs különbség össze van kötve különböző fizikai, pszichikai állapotban lévő sportoló. Először történt ilyen velem, hogy 4 ember együtt halad az úton egy versenyen- hiszen kísérik a futót. Meleg volt, bizonyos szakaszokon fülledt, levegőtlenséggel harcoltunk, de végig bátorítottuk egymást, a vicceket és jó beszélgetéseket nem kihagyva az élmények sorából. Köszönöm, hogy veletek vehettem részt ezen a versenyen! Gratulálok mindenkinek, hiszen a 2 fős váltó a kategóriájának első helyezését érte el, míg a 3 fős csoport 3. lett!! Hajdúböszörmény körútfutói megint

bemutakoztak és gazdagították az éremtáblát! Külön köszönet a szervezésért Fekete Antinak,  
és a sofőröknek is.

<https://www.youtube.com/watch?v=dOGAEyy-UEU&feature=youtu.be>

Szabó Andrea

## Tour de Tisza tó

Egyszer volt egy Tisza-tavi versenyünk. 2012 május 26. Sajnos, fejből megy a dátum. Én vállaltam az első, és egyben leghosszabb részt, a 18 km-t. Kb. 10 km-nél éles fájdalom a jobb térdben és bicegősre fogtam a haladást. Pár lépést követően a fájdalom enyhült lépéseim normalizálódtak. Közben még el is tévedtem, váltópontra a mai napig nem értem oda. Abádszalókról vissza kellett jutnom Tiszaderzsre, ahol hagytak nekem egy biciklit. Onnan visszafelé indultam a kiinduló pontra (Tiszafüredre).

Ez egy térdkalácstöréses verseny volt, tehát tartozott nekem a Tisza-tó annyival, hogy én is megkerülhessem. A jelentkező embereket úgy osztotta valaki (talán Fekete Anti), hogy én Varga Lacival párban megyek körbe azon a 60 kilométeren. Ez így, látszólag igen bátor vállalásnak tűnt. Már az indulás utáni percek is okoztak meglepetéseket. Az autó hátsó, kerékpártárolójára négy bicikli kapaszkodott fel. Egy utánfutós előzése után annyira himbálózott a jármű, hogy a tartó alja lecsapódott az aszfaltra, rögzítő kampója kihajtotta, az egy hónapos, szép új autó hátsó ajtaját, azon a részen, ahol kapaszkodott.

Én, személy szerint úgy éreztem bent ülve, hogy az összes bicikli elszabadult és lepotyogtak, de szerencsére nem. A szerelvény igazítást követően óvatosabb fokozatban haladtunk, nehogy további baj legyen. Lacival annyit beszéltünk meg menet közben, hogy ki kezdi a futást. Laci akart kezdeni, én meg alkalmazkodtam hozzá, mivel én is meg ő is szeret túl lenni a nehezén, még az elején. Úgy terveztük, hogy 15 kilométerenként váltunk. Amikor Laci futott még a nap is sütött. Mikor én futottam, már nem emlékszem ilyenre. Sorra mentünk el csapatok mellett. Nem számoltam, mennyit hagytunk el.

Még a Rohangáló Doktorok is sokáig ott futottak/bicikliztek körülöttünk. Már éppen váltásra készültem, Laci előre ment és mikor odaértem látom, valami nincs rendben nála. Tartja a biciklit és guggol mellette, bal láb kinyújtva előre. Azt mondta be van görcsölve. Gondold el milyen érzés ilyenkor tovább menni, amikor már pihenésre éhezik a test. Persze egy ilyen versenyen ez is benne van a pakliban. Én, már futásom előtt is éhes voltam, így egyértelmű volt, hogy mi lesz az első dolgom, amikor nyeregbe rakom magam.

Evés!!! Termetes szenyámnak megettem felét, majd sétabicikliztem Laci mellett, élvezve a lágy szellő szárító hatását. Aztán csak egyszer megint jött a nem várt fordulat. 30-40 perc után megint én következtem a futásban, mert Lacinak csak



nem jött rendbe a lába. Mentem 14 km-t és már mindent jobban szerettem volna csinálni, mint futni. A három fős Rohangáló Doktorok csapata éppen az én futásom alatt hagyott el bennünket. Próbáltam lépést tartani a friss váltótaggal (István, aki szívsebész), de képtelen voltam abban a tempóban haladni. Kb. 100 méter után elengedtem, mondván nekünk nem velük kell versenyezni, hanem éppen magunkkal.

Egy itató helyen váltottunk, ahol én fűbe borultam és ittam 3 pohár vizet, mert ugye én nem vittem eleget. Majd csak azután néztem utána Lacinak, hogy bizony iszonyúan szenved. Nemhogy futni nem tud, de még járni is alig. Erőltette, míg aztán valahogy beindult. Azt szerettem volna, ha ő megy a befutóig. Ő viszont másképp gondolta. Az utolsó 4 km-t rám hagyta. Na, ez már egy örökkévalóságnak tűnt. Két kilométernél már végiggondoltam, hogy ez a táv mennyi is. Rátettem a két km-t a böszörményi térképre, hogy lássam, milyen távol vagyok még az otthontól. Így kicsivel könnyebb volt a haladásom. Bármennyire nem volt már kedv a futáshoz, a befutó előtti km 4 percesre jött ki.

Az, hogy párban mi lettünk az elsők, meg sem lepett, ugyanis a verseny közben a többi futó mondta, hogy előttünk senki nincs. A négyes (nyertes) váltót nem láttuk egész versenyen, a hármas (nyertes) váltóval sokáig utaztunk egy magasságban, majd váltottak és éppen az én gyötrelmes futásom közepette mentek el. Később derült ki, hogy ők nyerték tavaly is. Azért az mégis csak jó érzés volt, hogy én futhattam be a célkapun. Péter Attila bemondta, hogy már érkezik is a párban teljesítők győztes csapata, a Körútfutók!!! 4:13:49 alatt értünk körbe.

Fantasztikus érzés volt. Már ott a nyakunkba akasztották az elsőnek járó érmeiket. Szerettem volna azért dobogón állni 1-1 kupával a kézben. Na, ez nem jött össze, viszont Muladi Gyuri (a Spuri magazin főszerkesztője, akinek a hangja még a Zöld pont című sportműsorból lehet ismerős) jelezte, hogy riportot fog velünk csinálni. Életemben mindig kameranázam volt. Viszont volt olyan (tavaly áprilisban), hogy verseny után nyomban mikrofont nyomtak elém és még a futás okozta eufóriában nyilatkoztam. Visszanézve úgy látom magam, mint, aki alaposan bekokainozott. Nyomokban még az itt készült riportban is látható rajtam ez a feldobottság érzet.

Bíró Sándor

## Pörögnek a körök

Kedves Barátom!

Amikor másfél hónappal ezelőtt a hajdúszoboszlói Futónagykövet kiírta, hogy május 23.

1.Pörögnek a körök elnevezésű 1-2-4-6 órás versenyt rendeznek és Balázs azt mondta, hogy próbáljuk ki, gondolkodás nélkül rábólintottam az ötletre.

A fiúk azt tanácsolták, hogy a 2 órás futamon induljak és leesett az álluk amikor meglátták, hogy a 4 órára neveztem be.... Kell ez nekem?? Igen, kell !! Osztottam, szoroztam és biztos voltam benne, hogy meg tudom csinálni. Kételkedők azért akadtak, de nagyon sok biztatást kaptam a rövidre szabott felkészülés alatt.

Mivel Balázs a 6 órás futamban indult, így már 9 óra előtt Hajdúszoboszlón voltunk. Felvettük a rajtszámot és rövid beszélgetés után úgy döntöttünk, hogy a pályának azt a részét amit lehet bejárjuk, végül is tettünk egy 5 km-t kört. Balázs készülődni kezdett, én pedig beszélgettem a futótársakkal.

A 6 órások rajtjakor még nem esett az eső, de kb fél óra múlva már igen, vártunk vártunk hátha eláll, de teljesen beborult, így mi már esőben is rajtoltunk el..... Utálok esőben futni, aki ismer az tudja..Először még baseball sapiban mentem, hogy védje a szemüvegem, de 2 kör (egy kör 1461 méter volt) rá kellett jönnöm, hogy így csak forralom az agyam. Letettem és nem sokára a szemüveget is muszáj volt. Mivel esővel nem számoltam, így rövid ujjú, rövid nadrág maradt a lehetőség, de a 4-6 órás futamok indulói közül mindenki a minél kevesebb, annál jobb mellett döntött. Rövid idő alatt teljesen eláztunk. Volt közben egy felhőszakadás is, de mi csak mentünk és futottunk. Ennyi eső után már nem is örültünk volna a napsütésnek, mert olyan pára lett volna amit nehezen viseltünk volna el.

Végig egyedül mentem csak saját magamra figyelve. Mindenki biztatta a másikat, intettünk és mentünk tovább. Olyan emberekkel futottam egy pályán akiket nagyra becsülök, futás terén példaképnek tekintek : Badics Attila, aki a Spartathlonra készül, Papp Sanyi aki sok-sok kilométert tud maga mögött (mellesleg ő volt az aki azt mondta: „4 órára?? Hát még nem futottál maratont!” és még sok nevet sorolhatnék fel. Voltak akikkel itt beszéltem először 2 mondatnál többet a Deákné Erika, Váncsodi Edit (aki az egyetlen 6 órás női induló volt) nagy öröm volt megismerni őket.

Mivel még ilyen hosszút nem futottam, igyekeztem a frissítésre nagyon odafigyelni, nem bíztam a véletlenre és vittem magammal Iso-t, amit a futás előtt megittam és 3 gél-t, amit megpróbáltam a lehető legjobban beosztani. Az első óra után az elsőt és utána óránként egyet, sok folyadékkal. Közben a szervezők terülj-terülj asztalkájáról is csipegettem banánt, linzert, ropit... Úgy érzem egész jól megoldottam a feladatot. Volt olyan amikor úgy gondoltam, hogy nem bírom tovább, de ez az érzés ahogy jött, úgy ment is. Fejben összeszedettnek éreztem magam. Az eső ellenére vittem magammal a telefonom, folyamatosan ment a zene. 13 perccel a vége előtt mondták, menjek, még ki egy körre :D nevetve mondtam, hoppá örülök, ha már egy körre megyek ki és az meg is lett :) A célokat teljesítettem, sőt túl is teljesítettem 33,58 km lett a hivatalos eredményem. Nagyon boldog voltam/vagyok!!!

Mivel szinte csöpögött belőlünk a víz és egy száraz pont nem volt rajtunk, így gyorsan elmentem átöltözni.

Mivel Balázs a 6 óra alatt 57 km-el gyarapította a km-i számát, még nem nagyon vágyott arra, hogy kocsiba üljön és a gázpedált nyomja és még azon is gondolkodtunk, hogy maradjunk e az eredményhirdetésen, így mivel már nem esett az eső, sőt sütött a nap, úgy döntöttünk jöhet egy újabb séta, 5 km ...

Utána hazaindultunk

Még ma is a Föld felett járok, olyan jó érzés volt, hogy teljesítettem, amit magamtól elvártam. Azóta pedig felmerült a folytatás kérdése.... A verseny napján azt mondta áááá elég ez nekem. Azóta már tudom, hogy belevágok és megcsinálom az első maratonom (ha lábam is úgy akarja)

Üdvözlettel: Tóth Julianna

## Zagyva Menti Maraton 2015

2015 augusztus 30-án rendezte meg a Jászberényi Triatlon Egyesület a szokásos nyár végi „Zagyva Menti Maratont”. Hajdúböszörményből erre az alkalomra szokás szerint népes futóküldöttség érkezett, Rácz Imre szállította a csapatot.

Fekete Antal, bár a futásban nem, de a szervezésben részt vett, így elintézte, hogy Rácz Imre hajnalban kit-hol vegyen fel. Nekem a megbeszéltek szerint a ház előtt kellett várakoznom, de a terv megváltozott, miután Anti elment, így a fürdőhöz mentem az új program szerint. Meglepetésemre Szabó Andi hívott fel, hogy hol vagyok, mert a busszal a ház előtt várnak, már a csengőt is megnyomták. Aztán felvettek a fürdőnél.

Az úton érződött az izgalom, a futás előtt, ráadásul tudtuk, hogy hőhullám van, és mindenki félt a melegtől. Én Molnár Zolival futottam félmaratont párban, s mivel ő nem volt hajlandó ilyen hangzatos néven indulni, hogy „Bevándorlók”, vagy „Úrszekerek”, vagy „Úrgolyhók”, kénytelen voltam engedni, így lettünk a „Dupla Villám”.

Szabó Andi regisztrált minket, s mivel utána nem néztük meg, a rajtszám felvételnél gondjaink akadtak. Molnár Zoli és én is úgy emlékeztünk, hogy „Dupla Villám” vagyunk. Így azonban nem találtak. Aztán rájöttünk, hogy „Két Villám”-ok vagyunk. Ekkor kaptuk meg a rajtszámot. Felszerelésénél rájöttem, hogy megint elfelejtettem elhozni a Fekete Anti által kitalált gatyagumit, úgyhogy biztosítótűvel ki kell lyuggalnom a pólót.

A helyi vendéglátóegységben korán tettünk látogatást, a kocsmatöltelékek között azonban nem volt jó a hangulat, biztos a nyár elmúlása miatt búsultak. Utólag kiderült, a futást megbeszélve, hogy mindannyian a biztonságra törekedtünk, hiszen tényleg veszett meleg volt. Én ahol lehetett mindenütt frissítettem és nem hajtottam magam túl. Az út legszebb része a Zagyva menti erdőben volt, ott viszont nagyon vigyázni kellett a gyökerekre, mert könnyen a folyóban találhattuk magunkat. Láttunk szirénázó mentőt és rendőrautót, bizony a meleg több futót is megviselt.

Befutás után megkaptuk a mindig különleges érmet, egy korsó sört és a babgulyást. Aki akart többet is ehetett és ihatott a végén. Az eredményhirdetések folyamatosan zajlottak, a külön díjazottaknak egy üveg bor is járt a kupák mellé. Mi 9.ek lettünk csoportunkban, hogy ki hanyadik lett egyébként azt el lehet olvasni a

Jászberényi Triatlon Egyesület honlapján. Fényképekkel kapcsolatban pedig Bíró Sanyinál lehet érdeklődni.

A futás után megköszöntöttük Keresztesi Lászlót, a böszörményből elszármazó futót 50. születésnapja alkalmából, bár ő jelezte, hogy még csak egy hónap múlva lesz anyyi, kapott egy üveg bort és a Körútfutók emblémájával ellátott pólót. Időnk volt, mindenkit megvártunk, lehetőség kínálkozott beszélgetni, viccelődni. A futás nagy ünnepe volt ez Jászberényben, azért is tetszett, mert sokan nem rohantak azonnal haza.

Itthon megmutattam a kapott érmet, csak az volt a kérdés feleségemtől, hogy

- Ki nyomta meg hajnalban a csengőt?
  - Biztos Pistike volt, az szokta nyomogatni állandóan.
  - Na de hajnalban?
  - Biztos horgászni indult és jelezni akart.
- Végül ennyiben maradtunk.

Vastag György

## VIII. Zagyvamenti Maraton- 2015. augusztus 30.

Piros betűs nap volt ez nekem, mivel már nyár elején eldöntöttem, hogy ezen a Zagyvamenti versenyen én bizony lefutom a félmaratont. Komoly szándékomat egy július 9.-i nevezéssel és átutalással is megerősítettem. Honnan jött az ötlet? Belülről. Ez nagyon fontos. Aztán jöttek a külső hatások...

Valahogy úgy alakult ez az év, hogy rendszeresen tudtam edzeni és a Tour de Tisza-tónál megismerkedtem Hadháziné Csillával, aki Fekete Anti mellett szintén arra bátorított, hogy természetjáró lelkemnek el kell mennie Jászberénybe. Közös hétvégi futásokat tartottunk, erdőben, körúton, itt is ott is, aztán közeledett augusztus 30. Tipikus kínlódás a nyár végén, egyrészt az idei 5. hőségriadó miatt, másrészt az iskolakezdés előtti utolsó nyűgös vasárnapkal néztem farkasszemet.

A Böszörményi körútfutók csapatából Forgács Imi, és Szilvi, Áfra Andi, Bíró Sanyi, Hadháziné Csilla, Molnár Zoli, Molnár Tibi és Gyöngyi, a mókamester Vastag Gyuri, jómagam, valamint 2 vámospércsi sporttárs Ildikó és Sanyi együtt utaztunk mikrobusszal. A csapat szétszéledt, majd a 9 órai rajtnál még egy-egy jókívánság erejéig megkerestük egymást. Milyen sokat jelent ez! Egyéni és páros rajtszámmal feldíszítve indultam, ez utóbbinál Csilla várt rám féltávon. Szó se róla a 342-es egyéni rajtszámom azóta is kiragasztva díszileg az ajtón, mivel ennél találóbbat nem is kaphattam volna!! Minden benne van, tiszta személyi szám© Örülök annak, hogy Anti, Forgács Imi és Andi is azt a jól bevált taktikát ajánlotta, hogy ne engedjem magamat az elején elhúzni. A hosszútáv lelke a kitartás, a folyamatosság és a jó ritmus. Szerintem nagyon jól kijelölt útvonalat biztosítottak a szervezők a változtatások ellenére is, és a frissítő pontokért is örök hálával tartozunk!

Na de milyen volt, mesélj! Kérdezitek...Nagyon élveztem a futást is, és tényleg változatos útvonalon futhattunk.. de a Nap az idő előre haladtával egyre erősebben égetett. Nem vagyok én juhászbojtár! Puffogtam magamban egyszer, emlékszek is rá, mert kiégett kukoricatábla mellett poroztunk a homokon és taposni kellett a szűrős gyomtársulásokat... A frissítő ponton megkeresztelkedtem, aztán aszfalt fel és vissza, majd közeledtünk a hűtőgépgyár felé. Kihalt táj gyárdobozokkal, majd délibábos látomásomban egy magát keménynek tartó kamionos fenegyerekkel találkoztam, aki köpött egyet. Uram, hála nem tevének alkottad, mert akkor menekülnöm kell. Ő igazi szurkoló, a szemében is látni, hogy utál. Nyomás!! Végre itt volt a váltópont, Csillának gyorsan át kellett adni az időmérőt, aztán gyerünk tovább. Újra forró aszfalt se teve,

se hajtás. Közelgett a felüdülés az erdő szakasszal- 12-14 km környékén. Ez tetszett a legjobban, de nagyon kellett figyelni a lábunk elé a gyökerek miatt, végül visszakanyarodtunk, és egy jó szakaszon ugyanott futottunk. Tudtam, hogy a vége nehéz lesz, de azt is hogy legyőzöm! Nem mondom, hogy nem volt holtpontom, de hála Istennek átlendültem rajta. Jó az Úr!

Jászberényi Zagyvamenti maratont kinek ajánlom? Aki szereti a családias hangulatú versenyt, a lelkes önkénteseket, szeret futni a természetben, és eldöntötte, hogy jövőre jön velünk☺)) Itt nincs igazi szurkolótábor, nem húz a tömeg, a zene, csak TE vagy... és futsz, és lélegzel, ver a szíved, és ha belegondolok, hogy 1,5- 2-3-5 óra alatt hányszor teszi ezt meg!! Akkor miért adnád fel? Fejben dől el, hogy teljesíted-e a távot, de kell egy edzettség is az elhatározás mellé. Aztán amiről senki sem szeret beszélni az a lelkivilága, mert fontos hogy rendbe legyen, hogy ne valami elől meneküljön az ember, ne csak kipsztolja, hogy mit teljesített, ne kifelé mutasson, hanem főleg befelé, legyen jóban önmagával és másokkal, akkor jó tükörbe nézni verseny előtt és után is Igen, a végén letörölhetetlen mosolyomat senki emberfia el nem vehette, hiszen olyan jó volt kimondani, hogy lefutottam emberek!!! A hab a tortán, hogy a váltónk, a híres 1151-es „**Öri Barik**” együttesünk 3. helyezést ért el! Óriási volt a zsámolyokból összerakott egyszerű, mezei (DE!) dobogón állni!! Csillának nagyon sokat köszönhetek, ezt is ő fundálta ki aznap reggel, hogy menjünk váltóban. Öregbítette a böszörményiek hírnevét Bíró Sanyi, kategóriájának 2. helyezésével, Áfra Andi és Szilvi szintén 3. lett a Surranó kis árnyakkal. Számomra a nap csendes hőse és győztese Molnár Tibi volt, hiszen maratont futott ilyen embert próbáló melegben. Minden elismerésem, és szívből gratulálok mindenkinek! Eredményes futásokat szüretelő heteket kívánok!

Szabó Andrea

### **30. Wizz Air Budapest félmaraton**

(2015 szeptember 13 Budapest)

Az idei Wizz Air félmaraton számomra az újrakezdés szimbólumává vált. Sajnos az utóbbi másfél évben nem úgy alakultak a futással kapcsolatos dolgaim, mint szerettem volna, és emiatt távol kerültem annak a lehetőségétől, hogy hosszabb távú versenyen vegyek részt. A Spar Budapest maratonon való részvétel lemondásával viszont felszabadult egy keret, amit a budapesti félmaratonon használtam fel egy év eltolódással.

A nevezésemet már tavasszal leadtam, úgy gondoltam szépen lassan felkészülök, és újult erővel futok neki a táv teljesítésének. Ismételten sikerült rendszert vinnem az edzéseimbe, törekedtem a heti 3 alkalom betartására, és július végén már stabil 5 kilométeres távokat futottam. Ezt sikerült kitolni augusztus végére a rendszeres 10 km teljesítésére. Terveimben az szerepelt hogy teljesítek néhány 10 és 15 km közötti futást is, viszont egy nyaralás és egy többnapos megfázás ezt keresztül húzta. Ebben az időszakban juthattam el a legszebb és legkülönlegesebb edzés útvonalamra, a bolgár tengerpartra, ahol mezítláb a homokban sikerült több nap is a felkelő nap sugaraiban és a tenger hullámaiban gyönyörködve rónom a kilométereket, komoly terveket szövögetve. A félmaraton előtti héten már komolyabb edzést nem terveztem, a gondoltatom a nem éppen elégséges edzésterv miatt a túlélésen járt. Visszamondani nem szerettem volna a részvételt, mivel ez volt az első Budapest félmaratonom, és mindenképp részese szerettem volna lenni a verseny 30. évfordulójának. Rövidebb távra se lehetett már módosítani, így visszafogottan gyakoroltam és a jelenlegi 6:15-6:30-as km-enkénti tempómat 7:00- ra redukáltam. Elvileg van az a tempó amiben bármennyit képes megtenni az ember, viszont cáfolva ezt jobban elfáradtam a mozgásom visszatartásában, megtörésében, mintha hagytam volna magam szabadon haladni. Ilyen előjelekkel vártam a versenyt, ami az elvárásaimat messze felülmúlta.

Már szombaton elutaztunk Budapestre, ahol meglátogattuk Dóri nagyszüleit, és este elfoglaltuk a szállásunkat Dóri nagynénjénél, Zsuzsinál, amiért itt is szerepeljen hálás köszönetem. Este gyűjtöttem még az információkat, hol és mikor kell lennünk, merre halad az útvonal. Belebotlottam egy cikkbe, ami mellett sajnos nem tudok szó nélkül elmenni. Az útvonal lezárásokat taglalták, ahol néhány autós a hozzászólásokban már a világból is kiűzte volna a futókat, csak hogy ne kelljen pár



perccel meghosszabbítania utazását. Remélem akkor is hasonlóan gondolkodnának ezek az emberek, amikor a kedvenc zenészük, közéleti személyiségük, sportolójuk, ne adj Isten politikusuk miatt történik útlezárás. Egy ilyen nagy hagyományokkal rendelkező versenynek, amin rengeteg külföldi megjelenik (volt versenyző Brazíliából is), és aminek óriási társadalmi jelentősége van a kapcsolatok és a mozgás szeretetének népszerűsítésében nem is tudtam volna jobb útvonalat kitalálni. Szóval érdemes lenne egyszer kilátogatni egy ilyen eseményre mielőtt az önös érdek felülírja a közösségi élményt.

Az este folyamán a bokám még elkezdett riogatni, a jobb lábamban szúró fájdalmat éreztem, ami nem akart elmúlni. Ha mindez a verseny közben történik valószínűleg megakadályozott volna a sikeres teljesítésben. Szerencsémre reggelre ennek a rémképnek nyoma sem maradt, úgy éreztem 100%-os állapotban állhatok oda a startvonalhoz.

Időben keltünk, reggeli után pedig elindultunk a Városliget felé. Hűvös volt az idő, így hosszú és rövid ruhát is bepakoltam, és a többi futóra bíztam magam. Több mint 9 ezer ember nem tévedhet, útközben már láttam, hogy rövid ujjú lesz a dress kód. Könnyen megtaláltuk a versenyközpontot, és a rajtszám átvétel is viszonylag simán ment. Megfogadtam önmagam tanácsát a Spar 30 km-es futásom óta, és hoztam magammal papírt. Így nem okozott gondot a rajt előtti kötelező ballasztkidobás. Sokan javában bemelegítettek a színpad előtt, én pedig azzal voltam elfoglalva, hogy megfelelően helyezzem fel a csöcsragasztót (sajnos az egyik elcsúszott nem úsztam meg a dörzsölődést), és legalább harmadik kísérletre sikerült úgy ahogy középre elhelyezni a rajtszámot. Kijöttem volna a rutinból?

Szándékosan a mezőny legvégére álltam be, naiv pontosan érkezőként, aminek eredményeképpen 17 perc várakozás után léphettem át a start vonalat. Kavarogtak a gondolataim, biztos jó helyen vagyok-e? Készen állok? Induljak el ellenkező irányba? Végül mégis csatlakoztam a lelkes tömeghez, a babakocsit toló hadához, a mezőnyt csikós ruhában ostorral ösztönző jelmezes futóhoz. Belebokszoltam a startvonal felett elhelyezett labdába és elindultam a Hősök tere irányába.

A tempót próbáltam visszafogni, de az csak nem akart lassulni, hanem beállt 6:30 körülire. Úgy gondoltam felesleges küzdeni, lesz, ami lesz, elhagytam a 2 óra 30-as iramfutókat, viszont a záró busztól való félelmemben mindig fejben számolgattam, hogy hol kellene tartanom 7 perces tempó futása esetén. Ebben sokat segítettek a jól látható kilométerjelző táblák. Mindig volt valami látnivaló, hol egy nevezetes épület, hol

egy zenei produkció, és megannyi lelkes szurkoló, akik közül a Bátor tábor önkénteseinek hangorkánja, és a hazaiaktól teljesen más mentalitással szurkoló külföldiek biztatását kell kiemelnem. Rendszeres időközönként érkeztek a frissítő pontok is, és jó döntés volt magammal vinnem a szivacsot, amit a rajtcsomaggal kaptunk, mert nagyon jó szolgálatot tett az izzadság és a meleg elleni harcban. Sok helyen kiszélesítettem a pályát, ahol lehetett kerestem az árnyékot. Lassan de biztosan teltek a kilométerek, 5 km-nél keltünk át a Dunán, és a 10 km-es lélektani határ is a Dunántúlon ért. Kíváncsi voltam mi lesz, vártam a húha érzést, a lassulást, a sétálást, viszont nem történt semmi. haladtam rendületlenül tovább bámészkodva, lassuló és sétára váltó futókat szemlélve, az előttem haladókra kapaszkodva.

Álljon itt egy másik gondolat, ami mellett szintén nehéz tovább lépni. Ezen a versenyen én biztonságban éreztem magam, és úgy érzem a szervezők mindent megtettek ennek érdekében. Láttam több mentő autót a közelben, a tömegben bicikliző elsősegély táskával felszerelt segítőköt, akik közül az egyik épp ápolt valakit az út mentén valószínűleg izomgörcs tünetekkel. Viszont sajnós benne van a pakliban, ahol ennyi ember tartózkodik egyszerre, ott történhet tragédia is. Nem ismerem a pontos részleteket, de gondolatom szerint a szervezők minden tőlük telhetőt megtettek a szerencsétlenül járt futótársunk ellátásban, akinek azt kívánom, hogy legyen könnyű Neki a föld. És ebben az esetben sem jelentene megoldást a versenyek betiltása, amit sokan szorgalmaztak a fórumokon, mert sajnós bárkivel bárhol bármikor megtörténhet a tragédia.

Amikor már a 15. kilométert is elhagytam, és többen bekiabáltak, hogy már csak egy Szigetkör van hátra (én nekem inkább Körút jutott eszembe), már éreztem, ha innen kezdve fél lábon kell ugrálnom, akkor is beérek valahogy. Az utolsó nagy kihívást a Nyugati pályaudvarnál lévő felüljáró rejtette, ahol hagyományosan Monspart Sarolta biztatta a futókat. Tartottam tőle hogy gyalogolnom kell, de inkább erőt vettem magamon és apró lépésekkel felkapaszkodtam a kaptatón. Megállíthatatlanul haladtunk ismételten a Hősök Tere felé, ahol útközben a pszichológia a bolondját járatta velem. Előjöttek a „hangok”: „Eddig nem gyalogoltál, csak amíg frissítettél, de jó lenne most egy kis séta..” és a társaik. Persze mielőtt örültek kiáltanátok ki (még mindig büszkén viselem a Borvidék félmaraton hivatalos I am officially crazy pólóját) hallgattam rájuk, és kb 2szer 100 métert sétálgattam. Valószínűleg kifogyott már az üzemanyag és a lendület. Végig csak vizet ittam és szivacsot nedvesítettem, az utolsó előtt frissítőnél ettem egy kis banánt, az utolsónál pedig 2 szem szőlőcukrot. Ezek után

viszont jött egy másik „Hang” az a bizonyos nagybetűs, hogy a Hősök Terén azért mégse illik gyalogolni, így ismét futni kezdtem, és megérkeztem a célba.

Nagyon régen éltem már át ezt a diadalittas élményt, így ismételen a magasba került a két kezem, de már régen nem a rajtnál való bizonytalankodás által vezetve, hanem a táv és önmagam korlátai felett aratott győzelem kitörésének szimbólumaként. A rendezők kicsit trükköztek a távval, mert a hivatalos versenykiírásban az szerepel, akik lefutnak 21.1 kilométert azok érmet kapnak. Nos, ez így nem teljesen igaz, mert az éremért kellett még kb 150 métert gyalogolni. Viszont azért az éremért és az élményért minden méter megérte. A befutócsomag átvétele után megpróbáltam megtalálni Dórit, akivel a célnál beszéltünk meg találkát, viszont a nagy embertömegben ez nem sikerült. Legközelebb ügyesebbek leszünk és pontosabban beszéljük meg a részleteket. Így egy óra bolyongás után elindultam a szállásunk felé, vagy legalábbis azt hittem. Kikötöttem a városliget túlsó oldalán. Szuper kis levezetés lett belőle, végigsétáltam egyik sarokból a másikig, és aztán már irányba helyeztem magamat. Miután visszaérkeztem, sziesztáztunk egy keveset, és este még megünnepeltük a sikeres napot a Magyar Dal napja rendezvényen tartott Besh O Drom és Kerekes

Band koncertekkel.

A nagy tömeg miatt nem sikerült találkoznom a Böszörményi Futókkal, viszont többen is nagyon jó időeredménnyel teljesítették a félmaratoni versenyt. Beszámolóm végén álljon itt a résztvevők listája: Asztalos János, Áfra Andrea, Gyökös Réka, Hegedűs Sándor, Kovács Imre, Molnár Sára, Nagy Enikő, Szabó Zsolt, Vajda Nóra, Varga László, Vargáné Kathi Judit.

Mindenkinek gratulálok!

Hegedűs Sándor



## Tortúra 2015

2015 december 19-én vettünk részt többen is Hajdúböszörményből a Tortúra elnevezésű teljesítménygyakorlaton. Az út 34 kilométeren a Miskolc-Bükkszentkereszt-Bánkút-Ómassa vonal volt.

Mi hárman, Drén Gábor, Fekete Antal és én utaztunk együtt, hajnali 5 óras indulással, csak Forgács Imi kocsmájánál álltunk meg egy kávéra és egy sörre. Ilyen ősze és télre még nem emlékszem, hetek óta nem lehet látni a napot, szinte folyamatosan páras a levegő, vagy esik az eső. Ugyanilyen időjárás volt aznap is, el lehet mondani, hogy a tájból nagyon keveset láttunk.

Ahogy letértünk a műútról, kezdődött a dagonyázás és ekkor arra gondoltam, hogy több esze volt azoknak, akik nem jöttek el. A túra vége felé megtudtuk, hogy a különböző távokon több, mint 500-an vettek egyébként részt. A sárban mindenki szenvedett, csodálkoztam, hogy ilyen talajon és időben viszonylag sok embert láttunk, aki futócipőben volt és futva is tette meg a távot. Fekete Anti háromszor próbált spárgába lemenni, de sehogy sem sikerült neki, viszont rendesen összekente magát. Elmondható, hogy a túrán tulajdonképpen végig mi nem előztünk meg senkit, de bizony többen otthagytak az úton.

Drén Gábor diktálta a tempót, de az utóbbi időben emberségesebb lett, mert nem volt olyan kemény az iram. Egy helyütt többen is bizonytalanok voltunk, hogy merre kell menni tovább, de végül megtaláltuk a helyes utat. Volt ahol esett is az eső, én nem hoztam esőkabátot, mert abba meg bele lehet izzadni és az sem jobb, úgyhogy a katonakabát, amiben teljesítettem a távot, kicsit átázott. A surranó viszont ismét jó szolgálatot tett, nem ázott be és jól tartotta a bokát. Megjegyzem: Fekete Anti is surranóban volt. A hegytetőre érve aztán a fák teljesen át voltak jegesedve és a szél miatt a nyakunk közé hullott a törmelék.

Bükkszentkereszten vettem az egyik boltban két liter bort és az ellenőrző állomáson már azzal ízesítettük a teát. Itt találkoztunk egyébként Erdős Imréékkel (utolérték), akikkel egy darabon együtt mentünk tovább. Drén Gábornál saját pálinka volt, azt is kóstolgattuk. Később utolért minket Kacsó László és Szabó Andrea is és a szoboszlóikkal is találkoztunk, akiknek ez a túra a szokásos év végi lezárást jelentette borozással egybekötve.

Bánkút előtt a második ellenőrző pontnál már a tea mellé zsíros kenyeret is kaptunk, a teát továbbra is borral ízesítettük. Drén Gabi ekkor már előre ment,

tulajdonképpen mindenki elhagyott minket, Fekete Antit pedig rávettem, hogy ne a sárban ereszkedjünk lefelé-féltem az esésektől-, hanem a műúton tegyük meg az Ómassára bevezető utat. Igaz hogy így a másik irányból közelítettük meg a falut és egy kicsit hosszabb is volt, de ezt már tavaly vaksötétben egy alkalmi túratárssal megtettem és emlékeztem rá. Egy ideig egyébként a túraúttal teljesen párhuzamosan haladtunk, láttuk is őket, Anti pedig megjegyezte, hogy magas színvonalon haladunk (ők voltak alacsonyabban).

Beérkezvén megkaptuk a megérdemelt jutalmakat: kitűzött, oklevelet, forralt bort és egy kalácsot és beszélgetésbe elegyedtünk fiatal nyíregyházi túrázókkal. Anti mesélt a moszkvai olimpián szerzett élményeiről, elfogyasztottuk még a maradék vörös bort, aztán pedig nekem adták a maradék házi pálinkájukat. Azután megérkezett Drén Gábor, Fekete Anti pedig a kocsi mellett bemutatta vetkőző tudományát, a menetrendszerinti buszon közlekedők legnagyobb örömére.

Hazafelé a szokásos dolgok történtek, folyamatos beszélgetés közben Fekete Anti és én is aludtunk egyet, s amikor felébredtünk, már itthon voltunk. Egyébként visszafelé már négyen jöttünk, Szabó Andrea is velünk tartott és ahogy megjegyeztem neki, jelenlétével emelte utazásunk színvonalát.

Vastag György