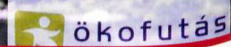


Szerző: Losonc Timi



Verseny önmagammal

Még augusztusban történt, hogy végre egy hosszabb versenyre látogattam újra. Az Ökofutás meghívására az UltraKék Trail újabb szakaszán futottam, ami Hollókő és Mátrafüred között húzódott. Az UltraKék sorozatról érdemes tudni, hogy évente rendeznek belőle lehetőség szerint egy-két hosszabb versenyt, amelyen az Országos Kék Túra útvonalát érintik. A mostani szakasz 68,4 kilométer volt, és 2426 méter szintemelkedést tartogatott. A csel az egészben az volt, hogy a szintemelkedés nagy része az útvonal második felében volt elrejtve, abból is egy hosszabb szakaszon, a Galyatetőre vezető úton.

Előkészületek a „nagy napra”

Mátrafüredre foglaltam szállást, és a hétvégét már ott töltöttük. Péntek este egy utolsó átmozgató futás keretében meglátogattuk Kékestetőt, hazánk legmagasabb pontját, a maga 1014 méteres magasságával. Éjszaka elindulni az erdőbe futni, félig már lemerült fejlámpával, pont verseny előtt nem a legtanácsosabb. A felfelé vezető úton még nem is volt gond, de lefelé már egy fél fejlámpával és egy telefonnal világítva kevésbé tűnt jó ötletnek az aznapi átmozgatás. Estem is egyet, jól bevertem a térdemet. Kicsit szidtam magam, és aggódtam is, hogy mennyire fog ez hatással lenni a vasárnapra, de bíztam benne, hogy nem vesztes a dolog. Szerencsére valóban nem volt az. Néha már sajnálom szegény térdemet és tenyeremet, mert annyit kapnak, pedig igyekszem vigyázni és óvatosnak lenni, de hát na, nekem a terepfutás ilyen.

A szombati pihenőnap

Ha már Hollókő a rajtközpont, akkor a versenyt megelőző napot érdemesnek találtam arra, hogy szét is nézzek ezen az ikonikus helyen, amelyet az UNESCO a világörökség részévé nyilvánított. Csak ajánlani tudom, hogy aki a környéken jár, tegyen itt egy látogatást. Visszacsoppenhetünk kicsit a múltba, a kézműves és régi szakmák rejtelmibe kukkanthatunk bele. A történelem részeivé válunk néhány órára, ahogy a régmúltat idéző házak között sétálunk. Regenerálódás, kikapcsolódás, testi-lelki feltöltődés. Ez volt jellemző a szombati napra, és így pont jó volt felkészülni a vasárnapi versenyre.

Végre újra versenyezni akartam. Nem mással, magammal. Célt tűztem ki magam elé, hogy milyen idővel, milyen frissítési tervvel szeretném teljesíteni, és elvárást magam felé, hogy végig jól csináljam. Ez egy visszaigazolás is arra, hogy a

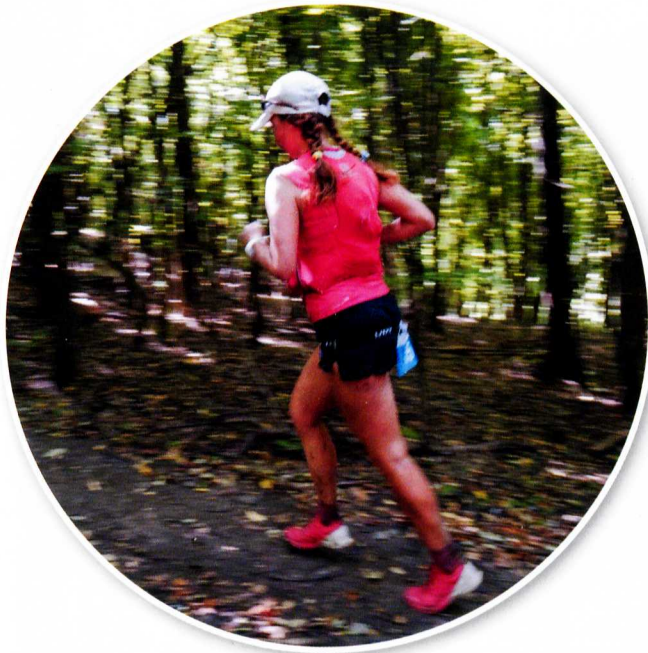
befektetett munka megéri. Nem hiába kelek fel reggelente, vagy éppen helyezek előtérbe olykor egy futóedzést. Nincs feleslegesen elpazarolt idő nyújtásra, regenerálódásra, erősítésre, átmozgatásra, hiszen mind azért van, hogy a céljaim felé haladjak, és azokat megvalósítsam. Szeretek futni, és élvezem az erdőben töltött időt. Azonban a motivációmhoz hozzátartozik az is, hogy időnként a magam elé állított célokat sikeresen teljesítem, és ezek egy újabb lépcsőfokra emeljenek. Végtelen ez a magasság, mert amint egy fokot megmászok, lehet, hogy újabb kettőt rakok magam elé. S ez így van jól. Építkezem, és haladok az utamon előre.

A verseny napja 2020. augusztus 30., vasárnap. Hollókőre utazunk Mátrafüredről. A rajt 7 órakor van. Családiás a hangulat, ugyanis kis létszámú mezőny áll rajthoz. Ezt nem is bánom, mert egy ilyen közegben jobban érzem magam, amikor nem több száz ember közé szorulok be, hanem kellemesen el tudunk fénni egy szabadtéri helyszínen. Ilyenkor kevésbé kell helyezkedni is az elején, hogy elindulva ne legyen olyan érzésem, hogy eltapos a tömeg. Nem szeretek „beragadni” az emberek közé, és vonatozni az egy nyomtávós úton, olyankor azt érzem, hogy nem a saját futásomat csinálom. Valakit követek, vagy valaki nagyon a nyakamban van. Lehet, hogy épp akadályozom vagy feltartom, és menne, én viszont nem akarok ennél gyorsabban haladni. Úgyhogy a verseny eleje mindig arról szól, hogy megtaláljam magam a mezőnyben, elhelyezkedjek, és a versenytársaimtól kellemes távolságra tudjak haladni.

A mostani alkalom annyiból volt más, hogy a tervek szerint Bencével együtt futottunk volna. Azt nem lehetett tudni, hogy a teljes útvonalon tudjuk-e tartani az azonos tempót, de a kiindulás ez volt. Elindultunk. Eleinte együtt haladtunk Csipivel is, dumálgattunk, nevetgáltunk. A tempót nem vettük nagyon durvára, hiszen előttünk állt az egész táv. Jólesett a mozgás, és jólesett felfedezni újabb helyeket.

Fejben a versenyt a frissítőpontok szerinti szakaszokra osztottam magamban is. Ez belátható és elfogadható távolság volt, hogy előre tervezek. Persze tudtam, hogy összességében mi vár rám aznap, de egy ilyen távon is már, nekem sokkal könnyebb, ha csak részletekre gondolok, és úgy haladok az úton.

Első pont – Alsótold, Bableves csárda: : 10,3 km. Kellemesen hullámzó volt az út az első pontig. Egy nagyon kicsi emelkedés az elején, mező, rálátás a Mátrára. A Cserhátban sose jártam korábban, de voltak nagyon szép részek, amelyeket az ébredező természet mutatott aznap reggel. Egy jó kis lejtős ereszkedéssel meg is érkezünk az első pontra, kezdtem érezni, hogy bemelegszem. A tervekhez képest néhány percet hoztam az ellenőrző pontig, egy gyors becsekkolás, és már haladtunk is tovább.



Második pont – Sámsonháza, 26,5 km: a következő 5 kilométer is nagyon szép részen vitt keresztül. Tetszetek a single trail részek, a kilátás. Minden jól alakult, amikor egyszer csak Bence

szólt, hogy valami megcsípte. Elsőre nem vettük komolyan, mentünk tovább. Nem érezte jól magát, és egyre durvább jelei voltak, hogy ez bizony sokkal súlyosabb dolog, mint egy sima csípés. Az arcán, a karján is jelei voltak, hogy allergiás reakciója van. Az erdő közepén voltunk, olyan sokat nem tehattünk, onnan ki kellett jutni. Útközben telefonon segítséget kértem, s a tanulságot most megosztanám. Ha megcsíp valami, ami gyanúsan darázs, akkor nem szabad megállni, haladni kell tovább. A szervezet ilyenkor adrenalinot termel, amíg futunk, és ez kicsi ellenszer is, amíg nem tudunk sürgős segítséget igénybe venni. A nehézség persze az volt, hogy 10 kilométerre volt a következő pont, így kénytelen volt tovább haladni. Nagy tempót vettünk fel, és meg se álltunk. Nehéz egy ilyen helyzetben eldönteni, hogy mit tegyél. Őt kórházba szállították, de segíteni nem tudtam. Arra kért, hogy menjek tovább, versenyezzek, és megnyugtattott: nem lesz gond.

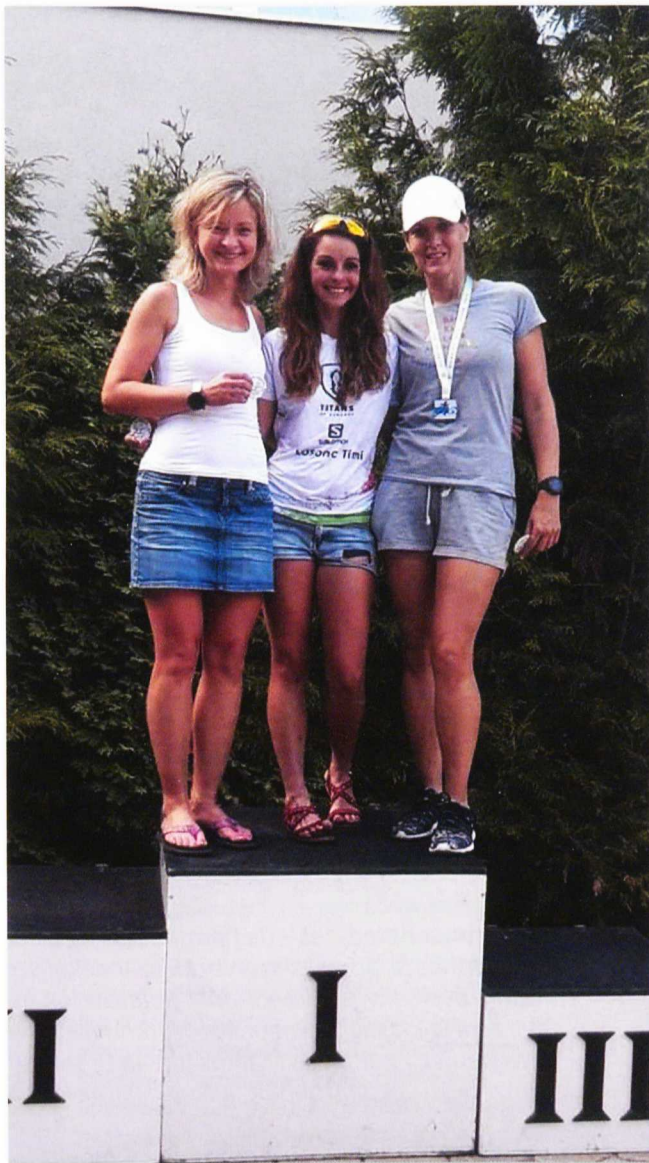


Harmadik pont – Mátraverebély, 36,7 km: úgy menni tovább egy versenyen, hogy azt, akivel elindultál, és akivel egymás iránt is felelősséggel tartoztok, bár nem szó szerint, de ott kell hagynod, nem egyszerű... Fejben ezt nagyon erősen össze kell rakni ahhoz, hogy tudj koncentrálni, és teljesíteni a feladatot. Kapom az infókat telefonon, hogy nem lesz gond, így megyek tovább. Ekkorra már teljesen egyedül maradok az erdőben. Próbálok élvezni a tájat, a körülöttem levő, csodás részeket. Megérkeztem a Mátrába. Itt már a növényzet is sűrűbb. A pontokon nagyon sok az ismerős, a nevemet skandálva szurkolnak nekem, ami nagyon jólesik. Néha váltunk egy-egy szót a versenytársakkal, vagy akik épp párban, váltóban teljesítik a versenyt. A kisebb kiesések ellenére továbbra is egész jól tartom a tervem, frissítek, vezetem magam, hisz egyre melegebb lesz az idő is.

Negyedik pont – Galya-tető, 52,5 km az utolsó ellenőrző pontig: Mátraverebélyen se időzöm sokat, haladok tovább. Itt jön az a szakasz, amit a legjobban vártam a versenyen. Az út egy részét ismerem, a másik fele pedig újdonság. Nagyrészt felfelé kell menni, bő 15 kilométer Galya-tetőig. A feladat annyi, hogy ne álljak meg, és ne sétáljak, csak haladjak. A lábaimban gyűlnek a kilométerek, de mivel szintemelkedés nem volt olyan sok, így tudok kocogni. A tipegő felfelé mozgásom most is beválik, és jó erőben érzem magam. Végre ismerős részekhez érek, Ágasvár, Mátraszentistván, Mátraszentlászló, végül Galya-tető. Itt már jártam korábban. Tudtam, milyen lesz a felfelé vezető út vége, s azt is tudtam, hogy a lefelé rész milyen, legalábbis ezt gondoltam. Bőven van nálam víz és ennivaló, így a ponton ismét csak áthaladok. Üzenek Bencének, hogy másfél óra, és a célban leszek. Addigra már ő is jobban van, és úton vissza Mátrafüredre. Vagyis a célban majd találkozunk. Ez megnyugtat, így koncentrálok tovább az utolsó szakaszra.

Ötödik pont – Mátrafüred, 68,4 km: A cél. Már csak egy jó hosszú lefelé, és ott is vagyok. Gondoltam én magamban. A térképet és a szintrajzot tanulmányoztam, ez alapján raktároztam el az útvonalat is. Tudtam, hogy lesz benne két kis hupli még, de alábecsültem. Valószínűleg a már megtett táv és a hőmérséklet is hozzá tett, de azt a két kis huplit jobban megéreztem és nehezebben viseltem, mint azt a hosszú felfelét Galyáig. Vártam a patak menti részt, mert tudtam, hogy ott az erdő hűs lesz. Vártam, hogy rátérjek a piros jelzésre, mert az már Mátrafüredre vitt. Közben elfogyott a vízem, és Mátraházán a kút alá feküdtem. Kellott az a felgyógyulás, ami kitarthat a végéig. A célba 7 óra 37 perc alatt érkezem. Az elsődleges célom a 7 óra volt, a másodlagos a 8 óra. Ezt tudtam, hogy biztosan teljesítem. S valójában elégedett voltam magammal.

A mezőny kicsi volt, összesen 31 egyéni teljesítő ért célba. A második helyen érkeztem meg, 4 percet kaptam egy sráctól, így a női



első hely is az enyém volt. Ezt a versenyt inkább magamnak akartam, megnézni, hogy milyen állapotban vagyok, felmérni, hogy a frissítéseimet, edzéseimet hogyan hasznosíthatom. Elégedett voltam, mert a saját képességeimmel és igényeimmel tisztában vagyok, ami egy hosszabb és nehezebb versenyen is kamatozni fog. ■