

# Detti 13. helye



Írta: Gösswein Csaba

2008-08-19 15:12



Az idei, Csehországban megrendezett Világ bajnokságról Kelemen Bernadett szállította a magyar csapat legjobb egyéni eredményét, amikor a 13. helyet szerezte meg a hosszútávú számban. Az alábbiakban a vele készített interjú olvasható.

## **Gratulálok a nagyszerű 13. helyezéshöz. Hogyan értékeled az eredményed?**

Nagyon örülök neki, hogy az első tizenötbe verekedtem be magam, és összességében a futással is elégedett vagyok.

## **A jól sikerült selejtező után a mezőn sűrűjében rajtolhattál. Hogyan készültél fel arra, hogy világsztárok között fogsz indulni?**

Nagyon elégedett voltam a selejtezőben elért eredményemmel. Ez volt a célom, hogy minél jobb helyre kvalifikáljam magam a döntőre. Én sem hittem, hogy ennyire jól fog majd sikerülni, de nagyon örültem, amikor megláttam az eredményjelző táblán a nevemet a negyedik helyen. Ez azt jelentette, hogy a legjobbak közt indulhatok majd. Nagyon vártam a döntőt.

## **Volt a valami taktikád?**

Mindenképpen szerettem volna hibátlan pályát teljesíteni, de számítottam rá, hogy a jobb futók utol fognak érní. A tervem erre az esetre az volt, hogy megpróbálok elmenni velük ameddig csak lehet, mert úgy gondolom, hogy a jobbaktól csak tanulni lehet és érdemes is. Akik mögöttem indultak, azok ritkán hibáznak. A hosszútávon évek óta mindig kialakul egy-két vonat vagy csoportos együttfutás, amit érdemes kihasználni, mert az ember mentálisan pihenhet, miközben a tempó nagyobb, vagyis egymás segítségével kölcsönösen jobb eredményt lehet elérni. A Tour de Francon se hiába bicikliznek együtt és segíti egymást a csoport. Úgy sokkal könnyebb, mint egyedül. Persze azért ilyenkor is oda kell figyelni.

## **Mi volt a célod a versenyre?**

A döntőben egyszerűen csak jót akartam menni, egy hibátlan futást, meg célom volt az is, hogy élvezzem a versenyzést. Ennek nagyjából a fele sikerült, de úgy érzem, így is a maximumot hozom ki az adott naphól.

## **Mondj pár szót a futásodról!**

Az első két pontra jól kezdtem, a hetedik és 11. részidőket futottam, a negyedik helyen álltam. A harmasra viszont nagyot hibáztam, ami ki is zökkentett egy kicsit a ritmusból, ezért a négyesre is hibáztam, arra már kisebbet. Az ötösre menet megláttam az utánam 4 percre rajtoló svéd Sofie Johanssont. Az ötöst még előtte fogtam, de sajnos a hatosra nem sikerült meglépnem tőle, így onnan együtt futottunk.

## **Mennyire működtek együtt Sofival?**

Úgy érzem nagyon jól együtt tudunk működni. Szerintem látta, hogy nekem is vannak jó döntéseim, és ő is követett engem, amikor épp én voltam elől. Az is előfordult, hogy kicsit rossz fele mentem, vagy pont közelben bizonytalankodtam, és mivel jött utánam, ezért ő is hibázott. Úgy gondolom ez fordítva is igaz volt. A hosszútávon felváltva vezettünk, majd egy két kisebbben ő ment elől, majd az átfutó előtt és után pár átmenetben én. A végén a zöldebb átmenetekben ő került előre, mert én egy kicsit hibáztam, tény hogy ő ott jobban tájékozódott, viszont a tisztább erdőben én voltam az ügyesebb.

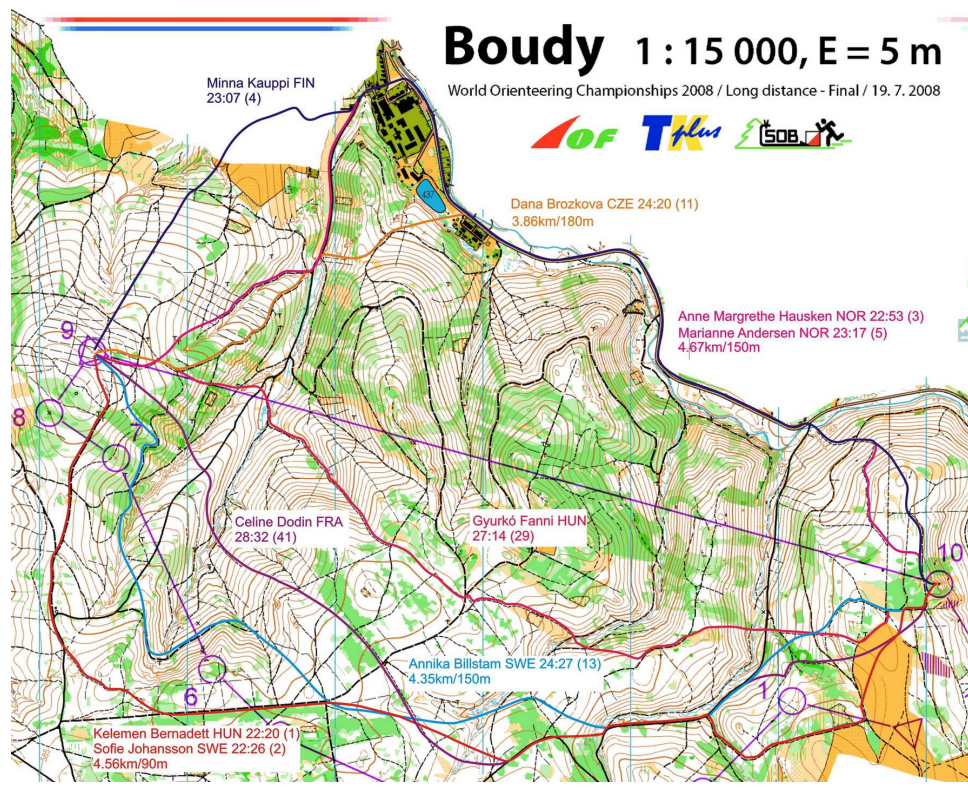
## **A hosszú átmenetben te futottad a legjobb részidőt, hogy sikerült ez?**

9-10-es átmenet: Hogy ne lehessen előre gondolkodni a hosszútávon utóvonalválasztásán, a pályakitűző térképcserét alkalmazott a 9-es ponton. Sofie nagyon gyorsan döntött így nem maradt sok választásom. Alig néztem rá a térképre, meg még ittam is, amikor elindult, sietnem kellett nehogy lemaradjak. A felső kerülőt választottuk, én már csak azért is, mert nem akartam leszakadni, ha már úgyis utolért. Ez az utóvonal nagyobbak tűnik, mint az alsó, viszont fele annyi a szint benne. Talán lehetett volna még nagyobbat kerülni a rétek felé, de ez így is jó volt. Sokat lehetett úton futni, ami gyorsított az átmeneten, a szintesebb részeket az ösvényeken nagyon jól meg lehetett futni, a végén a nagy rét már megvezetett,

aztán ösvény és beugrani pontra, ahová már csapás is vitt. Ami még megkönnyítette az útvonalat, hogy a kifutás is ismerős volt, mert a 7 pontra is arra mentünk. Később elmentünk az egyes pont és a rajt mellett is, vagyis sokat futottunk már ismerős helyeken.

Ezek mind olyan tényezők, amik meggyorsították a tájékozódást és a tempót emelték az átmenetben. Biztonságot adott az is, hogy nem egyedül futottunk, mindig ott volt egy kontroll, segített a közös munka. Hol ő volt a gyorsabb, bizonyos helyeken, például egy-két gallyazásos részben, hol én, főleg a könnyebb részekben illetve az utakon.

A választás egyébként azért is eset erre az útvonalra, mert még a hetesre menet láttuk Emma Engstrandot erre futni, ami rögtön beugrott, amikor megkaptuk az új térképet a hosszúátmenettel.



Útvonalválasztások a hosszú átmenetben - kattints!

### Milyen visszajelzéseket kaptál az eredmény után, sokan gratuláltak?

Igen! Nagyon sokan gratuláltak, a csapattársaim nagyon örültek a sikeremnek, ez esett a legjobban. Mindenki odafutott hozzám a célba érkezésem után, sok magyar gratulált, érkeztek az SMS-ek. Fantasztikus volt. Olyanok is észrevettek, akiket csak látásból ismertem. Gratulált a spanyol leányzó, egy-két versenyzőtárs, a svájci meg a dán edző, meg az a rendező is, aki a GPS trackinget üzemeltette. Még a Noname-es manager is odajött hozzám és adott egy névjegykártyát, emlékezett rám, mert találkoztunk Finnországban.

### Mik a terveid jövőre, hazai pályán?

Valahogy meg kellene ismételni ezt az eredményt, vagy egy ehhez közelit teljesíteni. Persze titkos álmom még ennél is jobban futni. A terep nehezebb lesz a hosszútávon, mert nekem elsősorban a kövek/sziklák okoznak gondot. De most először is szeretnék egy nagyon jó őszi felkészülést a klasszikus OB-ra, mert remélem sok külföldi lesz. Aztán kell egy nagyon jó téli alapozás, ami közben szeretnék nem lesérülni. Valami hasonlót szeretnék, mint tavaly ősszel, de az ideinél jobb, pontosabb, precízebb felkészülést. Amiben fejlődni kell az a gondolkodás, maga a tájékozódás, a gyorsabb döntéshozatal, több technikai feladatot kell végezni, mint eddig. Valamint nagyon kell még fejlődni terepfutásban is, főleg nehéz domborzati és fedettségi viszonyok között. Tervezem, hogy többet fogok futni sziklás talajon, és olyan terepeken, amilyeneken a hosszútáv lesz.

Jövő ilyenkor, amikor lesz a VB, szeretnék úgy visszatekinteni a felkészülés utolsó évére, hogy maximálisan megtettem mindent, amit megtehettem, és amit elterveztem azt meg is valósítottam. Nagyon fontos ez VB, remélem összejön egy hasonló eredmény mint idén.

### Köszönöm a beszélgetést, és még egyszer gratulálok!

Én is köszönöm!

**Köszönöm a beszélgetést, és még egyszer gratulálok!**

Én is köszönöm!



Légy Te az első hozzászóló



Csak a regisztrált látogatók szólhatnak hozzá.

Kérjük, hogy jelentkez be vagy regisztrálj.

Powered by AkoComment Tweaked [Special Edition](#) v.1.4.6

AkoComment © Copyright 2004 by Arthur Konze - [www.mamboportal.com](http://www.mamboportal.com)

All right reserved

[Ablak bezárása](#)