

Nulláról majd négyezerre



Írta: Gösswein Csaba

2008-02-04 23:58



Az elmúlt évek, és egyben talán minden idők legsikeresebb junior tájfutója, a norvég Olav Lundanes, javában készül első felnőtt szezonzárára. Az egyik közelmúltban megejtett edzéséről az OPN.no internetes portál is beszámolt, és így teszünk most mi is. Amit ugyanis Olav művelt, azt nehéz szó nélkül hagyni.

- Egyik lábamat belemártottam a tengerbe, 5 órával később pedig már fent álltam a Teide csúcsán. – meséli Olav, aki még január elején edzőtáborozott Tenerifén. A két hetes tábor célja az volt, hogy a sikeres junior évek után átszoktassa szervezetét a „felnőtt élethez”, és ezt a célt néhány különösen kemény edzés beiktatásával kívánta elérni.

Az egyik ilyen az volt, amikor az Atlanti óceán partjáról, azaz nulla méteres tengerszint feletti magasságból, felfutott Spanyolország legmagasabb csúcsára, a Pico del Teide-re, 3.717 méteres magasságba.

- Az edzőtábor elején Puerto de la Cruzban laktam, ahonnan egy órás laza futás után jutottam el a tengerpartra, ahonnan a mászást meg akartam kezdeni. Itt belemártottam egyik lábam a vízbe, majd pedig megindultam a Teide felé.

- Gondoltam rá, hogy a levegő ritkulásával egyre nehezebben fog menni a futás, és azt hiszem, minden igyekezetem ellenére, sikerült kicsit túl gyorsan is kezdenem. De ettől függetlenül úgy érzem, összességében jól ment a felfelé út, persze azért mikor összesen 6 óra futás után felértem a csúcsra, már nagyon fáradt voltam.

Eredetileg úgy tervezte Olav, hogy lefelé menet majd igénybe veszi a csúcsra közlekedő felvonó szolgáltatásait, annak alsó, 2300 méteren lévő végállomásától pedig busszal megy majd vissza szállására, ám a csúcsra felérve némi meglepetéssel kellett szembesülnie: A felvonó zárva volt.



a Pico del Teide
2000 méterről
nézve

- Amikor megláttam, hogy nem üzemel a felvonó, egy pillanatra elgondolkoztam rajta, hogy ilyen körülmények közt hogyan fogok tudni lejutni a buszhoz. Egyértelmű volt, hogy lefelé is futnom kell majd, amitől természetesen tartottam egy kicsit. De aztán ahogy egyre lejjebb értem, egyre több oxigénhez jutottam, és végülis nem volt probléma a lefelé út. Tulajdon képpen nagyon jól ment! Viszont, mindezek után, lekéstem az utolsó buszt.

Olavot végül német turisták mentették meg, akik felvették kocsijukba, és hazavitték egészen vissza Puerto de la Cruzba.

- Nagy szerencsém volt, hogy beléjük botlottam – zárja sorait Olav, majd még megjegyzi, hogy a következő napokban meglehetősen fáradt volt, és nem igazán volt étvágya - ami talán nem is olyan meglepő...

Az eredeti cikk [itt olvasható](#) . (norvégul)

“ 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

All right reserved

Írta: Gösswein Csaba

2008-02-04 23:58



Az elmúlt évek, és egyben talán minden idők legsikeresebb junior tájfutója, a norvég Olav Lundanes, javában készül első felnőtt szezonzárára. Az egyik közelmúltban megejtett edzéséről az OPN.no internetes portál is beszámolt, és így teszünk most mi is. Amit ugyanis Olav művelt, azt nehéz szó nélkül hagyni.

- Egyik lábamat belemártottam a tengerbe, 5 órával később pedig már fent álltam a Teide csúcsán. – meséli Olav, aki még január elején edzőtáborozott Tenerifén. A két hetes tábor célja az volt, hogy a sikeres junior évek után átszoktassa szervezetét a „felnőtt élethez”, és ezt a célt néhány különösen kemény edzés beiktatásával kívánta elérni.

Az egyik ilyen az volt, amikor az Atlanti óceán partjáról, azaz nulla méteres tengerszint feletti magasságból, felfutott Spanyolország legmagasabb csúcsára, a Pico del Teide-re, 3.717 méteres magasságba.

- Az edzőtábor elején Puerto de la Cruzban laktam, ahonnan egy órás laza futás után jutottam el a tengerpartra, ahonnan a mászást meg akartam kezdeni. Itt belemártottam egyik lábam a vízbe, majd pedig megindultam a Teide felé.

- Gondoltam rá, hogy a levegő ritkulásával egyre nehezebben fog menni a futás, és azt hiszem, minden igyekezetem ellenére, sikerült kicsit túl gyorsan is kezdenem. De ettől függetlenül úgy érzem, összességében jól ment a felfelé út, persze azért mikor összesen 6 óra futás után felértem a csúcsra, már nagyon fáradt voltam.

Eredetileg úgy tervezte Olav, hogy lefelé menet majd igénybe veszi a csúcsra közlekedő felvonó szolgáltatásait, annak alsó, 2300 méteren lévő végállomásától pedig busszal megy majd vissza szállására, ám a csúcsra felérve némi meglepetéssel kellett szembesülnie: A felvonó zárva volt.



a Pico del Teide
2000 méterről
nézve

- Amikor megláttam, hogy nem üzemel a felvonó, egy pillanatra elgondolkoztam rajta, hogy ilyen körülmények közt hogyan fogok tudni lejutni a buszhoz. Egyértelmű volt, hogy lefelé is futnom kell majd, amitől természetesen tartottam egy kicsit. De aztán ahogy egyre lejjebb értem, egyre több oxigénhez jutottam, és végülis nem volt probléma a lefelé út. Tulajdon képpen nagyon jól ment! Viszont, mindezek után, lekéstem az utolsó buszt.

Olavot végül német turisták mentették meg, akik felvették kocsijukba, és hazavitték egészen vissza Puerto de la Cruzba.

- Nagy szerencsém volt, hogy beléjük botlottam – zárja sorait Olav, majd még megjegyzi, hogy a következő napokban meglehetősen fáradt volt, és nem igazán volt étvágya - ami talán nem is olyan meglepő...

Az eredeti cikk [itt olvasható](#) . (norvégul)

“ 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.mambportal.com

All right reserved

Ablak bezárása

[Ablak bezárása](#)