

# Többor gyönyör

Írta: Gösswein Csaba

2008-01-29 15:48



Amikor megtudtam, hogy a cseh válogatott január végén a Mecsekbe tervez edzőtábort, három kérdés merült fel bennem szinte azonnal. Az idei, hazai pályán rendezendő világbajnokságuk előtt, miért jönnek Magyarországra edzőtáborozni a csehek? Ha már jönnek - a Miskolci VB előtt két évvel - miért nem a Bükkbe jönnek? Harmadszor pedig, hogy lehet-e hozzájuk csatlakozni? Nos, még így a program végeztével is, három kérdésem közül kielégítő választ csak a harmadikra tudok adni: Lehetett hozzájuk csatlakozni. Az eredetileg februárra tervezett válogatott edzőtábor helyett lett egy közös cseh-magyar, ahol öt nap terjedelemben igen színvonalas edzéseken vehetett részt mindenki, aki bírta. De ez utóbbi bizony nem volt könnyű.

A programot szerdán, a tereppel való megismerkedés jegyében, egy váltott vezetéses edzés nyitotta meg, melyen a magyar résztvevők száma még elég visszafogott volt, hiszen a többség csak este utazott le. Csütörtökön, amikor a VB középtávú programját modellezte a mezőny, már több volt a magyar a rajtlistában, de ettől még továbbra is leginkább a csehek uralták a terepet. A minél tökéletesebb szimulálás érdekében, itt is, akárcsak a VB-n, három csoportba osztották a mezőnyt, a különböző csoportokba besorolt futók pedig egyszerre rajtoltak, egymáséhoz nagyon hasonló, gyakorlatilag farsta kombinációt alkalmazó pályákon. A kiváló láthatósággal rendelkező terepen ez a körülmény jócskán emelte a hibázások lehetőségét, hiszen nem volt egyszerű elfeledkezni a látómezőben „össze-vissza” futkározó ellenfelekről. A döntőket meglehetősen szűkre szabták a cseh edzők, hiszen minden csoportból csak a legjobb három, a lányoknál pedig csak az első kettő juthatott tovább.



Középtáv  
selejtező, férfi  
pálya



Középtáv döntő,  
női pálya

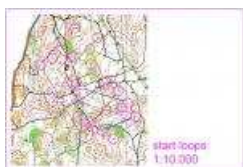
Az erős cseh mezőnyben ezt az akadályt sajnos csak két magyar, Lenkei Zsolti, és Dénes Zoli, tudta teljesíteni, de szerencsére az összehasonlíthatóság jegyében a „B” döntősök is ugyan azt a pályát futhatták délután. (ez volt az egyetlen dolog, ami nem felelt meg tökéletesen egy VB programjának) A döntőben aztán Zsolti, egy remek futással a harmadik helyet szerezte meg, besöpörve ezzel a csehek által felajánlott 5 Eurós pénzdíjat. A versenyen kívül induló „B” döntősök közt futva, Gösswein Csaba az

elméleti abszolút második helyre elegendő időt futotta, míg hasonló módon érhetett volna fel a lányok dobogójára Szerencsi Ildi, ha egy kicsit jobban fut a selejtezőben. A fiúknál nem meglepő módon, Michal Smola volt messze a legjobb, a lányok versenyét szintén a favorit Dana Brozkova nyerte.

Pénteken, a tábor gyakorlatilag egyetlen nem verseny tempójú edzése következett, Zobákpuszta mellett futhattak hosszú távú, útvonalválasztásokra kihegyezett edzést a két ország válogatottjai. Délután a csehek Pécs belvárosában múlták az időt városnézéssel, míg mi magyarok, az edzőtábor központjául szolgáló orfői átrium panzióban tartottunk megbeszéléseket a nyári világversenyek jegyében. No meg persze pihentünk, hiszen a hétvégére betervezett program már papíron is elég keménynek nézett ki.



Kovács  
ádám



tájfutó résztáv

Szombat reggel SportIdent bélyegző gyakorlatra ébredtünk, a reggelit követően pedig egy résztávú edzésnek is felfogható, 8 rövid hurokból álló technikai várt ránk a Vízfő északi részén. A nagy tempó mellett a hibázások elkerülése ezúttal még inkább hangsúlyos feladat volt, mint általában, az egyensúly megtalálása kulcsfontosságú volt. Ebben újfent Lenkei Zsolti bizonyult a legjobb magyar fiúnak, míg a lányoknál szintén nem meglepő módon Szerencsi Ildi várhatta a legjobb helyről a

délutáni vadászrajtos folytatást.

Erre, a változatosság kedvéért, a Szuadó nevű terepen került sor, és a bonyolultság kedvéért a vadászrajt mellett még Makro-O-nak beharangozott kombinációk is igyekeztek megzavarni a versenyzőket. A kódnélküli, elméletileg egymáshoz igen közel elhelyezkedő pontok azonban sokkal messzebb kerültek egymástól, mintsem, hogy az zavaró lett volna, ráadásul meglehetősen egyértelmű tereptárgyakra, így csak egy sima





Tavaszi idő a töbrösön

rohanásban ádám két Macro-O pontnál is bebélyegzett rossz pontot is, így a neki járó két perces büntetést is hozzáadva, már csak a negyedik helyre jó az ideje. A magyar lányok közt öldöklő küzdelem folyt a hatodik legjobb időért, mindhárom felnőtt válogatottságra pályázó résztvevőnk, Kelemen Detti, őry Eszter, és Szerencsi Ildi is 51:31 és 51:40 közti idővel, azaz kilenc másodpercen belül ért célba!

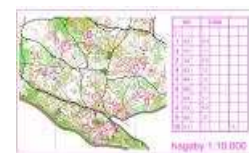
Sajnos mindezt, az ismét kiemelkedőt nyújtó Dana Bozkovától már elég tetemes hátrányban.



Vadászrajt, női pálya

Az edzésektől kimerült társaságnak este Baracsi Gábor tartott előadást a hibázások és a koncentráció ingadozásainak kapcsolatáról, de a záró akkordnak szánt „Catching Features”, számítógépes tájfutó szimulációs játék már a potenciális résztvevők aktivitáshiányába fulladt. De az elmúlt napokban kapott terhelés nyomán ezen nem is volt mit csodálkozni, és még hátra volt egy különösen brutálisnak ígérkező záró nap is. A hazautazás miatti behatároltabb időkeretet ugyanis úgy hidalták át csehek, hogy a máskor délelőttre és délutánra is elegendő edzőmennyiséget belesűrítették egyetlen, csaknem folyamatos edzésbe, melyben a szokásos köztes 3-4 óra pihenő helyett mindössze nagyjából 15 perc állt rendelkezésre a regenerálódásra. és ez is csak annak, aki az élmezőnnyel együtt végzett az első felvonással, úgyhogy sokat hibázni már csak ezért sem volt érdemes.

Az edzés első része tehát egy tömegrajtos, szakaszcsereélős kombinációt is alkalmazó, három körös váltó szimuláció volt. A részletgazdag, töbrös terepen elsősorban a rajthoz közel elhelyezett egyes pontok környékén alakult ki szinte már átláthatatlan kavarodás, de később azért szépen lassan rendeződtek a sorok, és a favoritok ezúttal is magabiztosan alapozták meg rajtpozíciójukat az edzés második részére. A lányoknál



Tömegrajtos kör

ezúttal Dana Brozkova, a fiúknál pedig Michal Smola diadalmaskodott, miközben a legjobb magyarok ezúttal Gösswein Csaba (4.), és a változatosság kedvéért Szerencsi Dóri (7.) voltak. A második felvonásban félperces rajtidőközzel engedték útjára a mezőnyt a kegyetlen cseh edzők, az örült rohanás mérséklésére pedig csak egy nyúlfarknyi kis lóherét terveztek be az ezúttal minden más tekintetben szokványos pályába. Persze, többek örült rohanását a fáradtság már épp eléggé visszafogta, voltak, akik már a rajtot sem vállalták. (a legjobbak közt némi kavarodás: Radka Brozkova, Petr Losman, illetve Szerencsi Ildi, és Kovács ádám)



Szerencsi Dóri A program zárultával két dologban volt egyetértés a résztvevők között; hogy nagyon elfáradtak, és hogy nagyon megérte. Sajnos ritkán adódik rá lehetőség, hogy két ország válogatottjai együtt edzőtáborozzanak, pedig érdemes lenne erőltetni a dolgot, hiszen nemzetközi mezőnyben a leghétköznapibb edzések is egész más színvonalon végezhetőek, hát még ha olyan profi előkészítés előzi meg őket, mint ahogy az a mostani esetben is fennállt. Ezúton is köszönet a pécsieknek a szervező munkájukért, és nem utolsósorban a cseheknek, hogy mindennek a részesei lehettünk.



Michal Smola

Sajnos a kiemelt válogatottaink közül Gyurkó Fanni és Zsebeházy István is sérülés miatt volt távol, illetve volt jelen, de nem edzett a csapattal Makrai évi. Aki pedig más okból kifolyólag maradt távol, az igazán sajnálhatja, mert nem mindennapi edzőtáborból maradt ki!

Eredmények a [Cseh válogatott](#) honlapjáról: [középtáv selejtező](#) , [középtáv döntő SI](#) , [résztávós végeredmény](#) , [vadászrajtos SI](#) , [tömegrajtos](#) , [lóherés](#)

További adatok a [Cseh honlapon](#) .

## Hozzászólások (3)

**1.** Írta: [Kelemen János](#), Dátum: 2008-02-28 23:40  
Jön az osztrák válogatott is. Velük is lesz közös edzőtábor????

**2.** Írta: [Marosffy Dániel](#), Dátum: 2008-02-01 14:42  
Az sem mindig egyszerű... Most Svájcban bármikor bementem a központba, minden sarokban egy litván

