

Duplázás, avagy ilyet is lehet

Van, amikor az ember nem akar lemaradni egy versenyről, és bár kicsit szorosan, de még bele is tudja sűríteni a napirendjébe. És ez teljesen rendjén van így, még akkor is, ha az a bizonyos napirend egyből kettő, azaz kettő szervezett futást is tartalmaz.

Verseny, szervezett futás, futás... Érdekes a szóhasználat, igazából ez nem mind verseny, vagy nem abban a klasszikus értelemben, és nem is mindig 😊 azért versenyzünk, hogy mi nyerjünk, mégis a szervezett futás hosszú szókapcsolata és a futás kicsit kevesebb embert sugalló kifejezése helyett a verseny a legjobb szó ilyenkor. És igen, valaki mégiscsak nyer, ezt többnyire díjazzák is, de számunkra a legfontosabb, hogy mi is nyerünk: a tapasztalaton kívül sok-sok élményt, tanulnivalót és önmagunk legyőzését. És általában a jól megérdemelt érem is ott csüng a végén a nyakunkban, aztán majd a többi között.

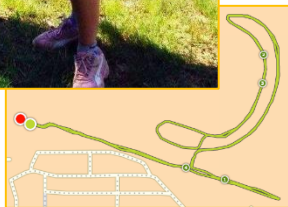
A Color Run – A világ legboldogabb 5 km-e egy nagyon izgalmas és érdekes dolgot ígérő elnevezés, és nem is áll messze a valóságtól. Ki ne akarná kipróbálni, milyen az, amikor a csodálatos színes porok ellepik őt és társait futás közben, és mindenki egyedi színekombinációban pompázva és hatalmas mosollyal az arcán nyargalászik végig a pályán. Én a magam részéről idén már harmadszor színeződtem be, de simán lehet, hogy a magyar igazságnál meg is állok.

Szeretem, mert ide olyanokat is el lehet csábítani a bulival futni, akik amúgy versenyen nem indulnának, itt nem véresen komoly a tét, itt nem olimpiai szintidőket produkál senki, hanem egy jó kis móka, egymás összefestékezése a különböző színekkel, közös bolondozás, mintha mind gyerekek lennénk – ahogy vagyunk is! 😊 Lazácska futás, egy kis időtelenséggel (és festékporrall) fűszerezve.

Valami miatt viszont mégsem olyan nagyon igazi, sokáig állni a délutáni tűző napon, értetlenül várni 20 percet a második rajtcsoporthoz, szerencsére csak 5 további percet várva a harmadikra, de mivel nagyon



sokan voltunk, akik szurkoltak majdnem 5 km-t a Kincsem vagysis akarom mondani egy



sokan voltunk, nem irigylem azokat, akik a végére maradtak. Az idén legalább volt csomagmegőrző, ismét egy másik helyszínen jártunk, de ennyi embernek ilyen melegben minden mennyiségű toitoi kevés lenne.

A vidámságot azért megoldottuk, kocogtunk egy jót, színesek lettünk, kaptunk kéket, narancsot, lilát, zöldet, sárgát, kaptunk a fülünkbe, a hajunkra, a póló alá, és van, akinek a végén még a lábujjai is kékek lettek (ki tudja, mitől). 😊 Áldassék a neve, aki kitalálta a dörzsis tusfürdőt! És áldassék a tény, hogy nem kell semmi más a jókedvhez, csak minden körülmények között jókedvű vagy vidám paci módjára nyargalásztak parkban! Így futottunk egy Kossuth-kiflit, Kincsem-patkót.

Mivel a ruha továbbra is takart, ezért nem volt gond, hogy kicsit sikerült hupikék törpike avatárnak maradni, és így nekivágni a napi második izgalomnak.

Már nem tudom, hogyan találtam, talán a közösségi portál csodás világ hívta fel rá figyelmemet, de nagyon megtetszett az Éjszakai Panorámafutás gondolata. Azám, csak ha este van egy verseny, akkor nem olyan könnyű az éjszakásokat rábeszélni. Épp ezért gondoltam egy merészet, és társaságot

kerestem. Azt hiszem, ez volt az első ilyen, hogy teljesen vadidegen emberekkel, igazából teljesen magamban, ismerősök nélkül indultam meg futni, ráadásul vidékre.

Na persze ez az állapot nem tartott sokáig: két kedves útitársnőmmel, Ritával és Andival szerintem öt percre sem voltunk idegenek, de majd ők megcáfolják, ha szerintük nem így történtek a dolgok. ☺
Örülök, hogy a futók ilyenek!!!

Kellemes kis kocsikázás Nagymarosra, mázlista parkolás lényegében a célban (így legalább majdnem biztos, hogy el bírunk majd vánszorogni az autóig). Hogy ne legyen unalmas az életünk, a vonatra várva végigéltünk egy élő Mónika-showt, aztán az időközben összegyűjt futótársakkal elvittük a vonatot Szobra, hogy a naplemente közeledtével felvehessük a rajtszámot és készülhessünk a rajtra.



A meccs eredményét már tudjuk ☺, egy fotó előtte, egy kis bemelegítés, csomagok leadva, mellkaslámpák beizzítva, és...

Ügyesen elrajtolt a kis tömeg, az elején még kicsit nehezebben mentünk, de aztán lassacskán csak sikerült annyira megelőzgetni az embereket, hogy már csak kicsit kellett kerülni.

5:15 és 5:45 közötti kilométereket lőttem be (tanulva a múltkoriból többször is ellenőriztem Tomit, hogy ugyanarra gondolunk-e), és ezt az első párszáz méter után sikerült is tartani. Nem mondom, hogy egyszerű volt, figyeltem megint magamra, az emberekre, kismaciként köszöntem a Veresi Futóknak, de amúgy hajtani kellett magam, hogy maradjak a tempónál. Igyekeztem a lenyűgöző Dunakanyart, a naplementés rózsaszín felhőket, a túlpart lámpáit, a kivilágított kastélyt, a várat és a gyönyörű természetet csodálni, magamba szívtam a friss illatokat, a természet hangjait és a csendet. Csodaszép volt az este! Hatalmas mosolyba és örömbé öltöztette a szívemet a még ilyen későn is kinn álló szurkolók, az út szélén pacsit kérő, vagy épp egy kanyarban tapsoló-szurkoló gyerekek élménye. Mindemellett harcoltam. Harcoltam, mert már mögöttem egy egész nap és egy futás, mert a végére már azt is éreztem, hogy talán picit sokat ittam (vannak napok, amikor muszáj kicsit jobban rehidratálni), mert ismét kiléptem a komfortzónámból, és mert nem engedtem magam lassítani, pláne nem a megcélzott sávon kívülre.

Mentem folyamatosan, próbáltam könnyed lenni (nem mindig sikerült annak éreznem magam ☺), de sikerült tartani a tempót, sikerült folyamatosan egyre előrébb kerülni, és bár sejtettem, hogy első nem leszek, reménykedtem, hogy sikerül elég előkelő és egyre előkelőbb helyre felküzdenem magam, és ez segített. Számoltam (vissza) a kilométereket, a felétől már egyre jobb érzés volt, 8-nál már nem aggódtam, hogy a maradék négy is meglesz. 10 km körül volt egy kis törés, a 11-es nagyon nehezen akart elkövetkezni, de végül az is meglett, aztán már csak egy!!! Egy darabig Andi követett engem, aztán elém kerekedett, de cél volt tartani a távolságot és nem lemaradni tőle, a véghajrában még majdnem be is fogtam. Az utolsó párszáz méteren hallottam egy lány lépteit és légzését a hátam mögött, de nem engedhettem, hogy megelőzzön, lett is belőle egy kis küzdelem a végére, de én nyertem. Kicsivel utánunk pedig Rita is befutott. Ügyesek voltunk, csajok!



Érem, gratuláció (megdicsértettünk, hogy milyen erősek vagyunk ☺), nyújtás, lilahagymás zsíroskenyér, iso, fotó, ami csak ilyenkor jár.

És az eredmény? 12 km kereken 1:07:00! Mivel chipes időmérés itt nem volt, hanem egy egészen szűkre szabott, egyszemélyes, manuális rajtszámrögzítéssel spékelt befutókapuba érkeztünk, már a megállításunk után sikerült a kedves hölgynek belépnie elem, így a listában előzőként szerepel, de én tudom, hogy mi volt a szitu, így most már nem bosszankodom többet rajta. Még szebb is lett: a nyerő 21. lettem a lányok között, abszolútban pedig 61. (összes induló: 279, lányok: 167), végigfutva, nem sétálva, menet közben frissítve a saját kis sportkupakos kulacsomból, mert abból tudok inni.

Szép eredmény, nem? Szerintem igen, és igen, ez az, ami még utólag is ad egy energialöketet!!!

km		PACE	SPEED	HR
2		5:38	10,62	167
3		5:24	11,08	173
4		5:24	11,11	174
5		5:38	10,64	176
6		5:16	11,36	174
7		5:33	10,79	176
8		5:24	11,08	176
9		5:23	11,14	177
10		5:20	11,23	170
11		5:20	11,24	171
12		5:15	11,4	164

És akkor most kicsit update-elem saját magamat, mert ezt a részt már megírtam, mire megnéztem a tényleges eredményeket: abetyármindenit!!! Az első 6:44-es helyezkedő kilométer után a folytatás jellemzése egy szóval: **abetyármindenit!** Szerintem nem is fűzők ehhez már semmi továbbit, csak örömködöm magamban még egy sort, hogy van remény! És ezek szerint jó, ha fáradtnak érzem magam. Szóval szép eredmény? ☺

Mindenben van egy kis tanulnivaló, ebből is megtanultam, megtanulom, amit meg kell, hogy egyre jobb legyen, hogy fejlődhessek, és bennem az erő, érzem, hogy megállíthatatlan leszek, szépen megyek előre! ☺

Elfáradtam azért a nap végére, hazafelé a kocsiban már csak néhány „igen” erejéig voltam néha jó társaság, amikor megébredtem, kicsit beállt vádlikkal hazasétáltam (nem, nem nézett hülyének a meccsről hazafelé tartó tömeg az éjszaka közepén futócuccban, rövidgatyában!), bedőltem az ágyba, és próbáltam eléggé kialudni magam a másnapi keresztzedzésre: a röpke egész napos pakolásra és költözködésemre. Már nem fájnak a vádlijaim. ☺