

K&H FM PB 2016, avagy egy felemelő futónap

Hogy mire is jó a versenyzés? Arra, hogy az embert napokig hatalmas energialökettel lássa el, hogy értelmét lássuk (így is) annak, hogy miért csináljuk, és hogy méginkább és még jobban akarjuk csinálni. És hogy mindehhez akkora energiát kapjunk lelki irányból, hogy meg is tudjuk valósítani!

Szeretek futni, persze! Természetesen néha nekem is kell egy kis pihenő, néha nem akar(ódzik) annyira menni, egy maraton után persze, hogy kijár, hogy egy kicsit ne legyen futás, de alapvetően csinálom, hajtom, akarom, és igyekszem úgy szervezni az életem, hogy ez a része se sérüljön. És most ismét nekivágtam az útnak!

Nagyjából belőttem már, hogy a félmaraton az én távom, azt szeretem és tudom még úgy csinálni, hogy ne menjen el a kedvem tőle. Maraton is lesz még, mert az meg olyan érzés, mintha adnék magamnak egy kicsit nagyobb jutalmat. ☺

A félmaraton-mánia valószínűleg nem ismeretlen azok számára, akik szintén futkosnak. A tavaszi állomásokat az idén („sajnos”) elpasszoltam, egyiket a maraton, másikat egy kirándulás miatt, de a nyáritól haladunk szépen tovább, max nem novemberben lesz a negyedik.

Revans, határok, élmény:

A tavalyi K&H félmaratonon nagyon nem voltak a futóknak kedvezőek a körülmények: tűző nap, 39-40°C, viszonylag sok árnyékmentes rész, szóval nagyon-nagyon nehéz volt. Életem legrosszabb félmaratonjára pont elég. ☺

Most azonban csodás futóidő volt: az előző napi eső is kellőképpen felfrissítette a Városligetet, a felhők sem engedték, hogy közvetlenül megsüssön minket a nap, nem volt fullasztóan párás a levegő, kellemes volt a hőmérséklet és a fújdogáló szél igencsak jól esett.

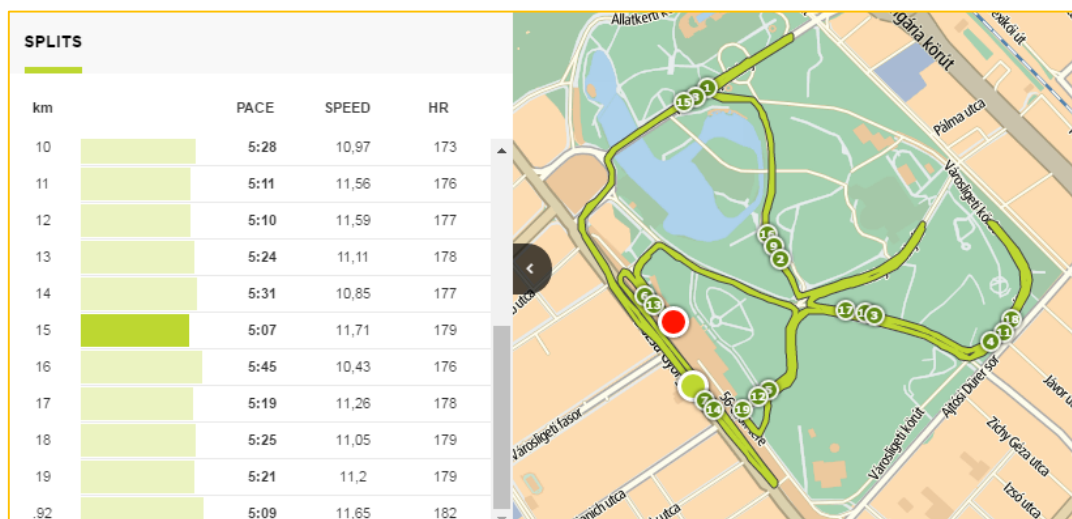
Az új futótársammal, Tomival futottunk. Nagy tanulság: inkább ellenőrizd le előtte, hogy valóban úgy van-e beállítva az órad, mint ahogy hiszed, minthogy közben kelljen elkezdni állítgatni... Szóval miután sikerült az elkezdett mérés leállításával beállítani a kívánt társaságot, igyekeztem az előirányzott, és folyamatosan a csuklómra rezgett tempót tartani 5:15 és 5:45 között (ha már a fülest otthon hagytam, de nem is volt baj). Próbáltam tartani ezt a sávot, de nem volt gond, ha kicsit kilógtam belőle, akármelyik irányba. Sőt, egy idő után meg is állapítottam, hogy még tán jobban is esik némi váltakozó tempó beiktatása, megyek, ha bírok (és megyek a lejtőn lefelé is, de ha lehet, felfelé is), és ha picit befáradtam, akkor kapok egy szusszanatnyi lazábbat, de nem túl lazát.

Figyeltem magamra, figyeltem a lábamra, a térdemre, a talajfogásra, a tartásomra, figyeltem a légzésre, figyeltem a tempóra. Figyeltem arra, hogy hogy bírom, és csodálkoztam, hogy megyek, mint a gép, szaladok, mint egy nyuszi! Figyeltem a frissítésre, próbáltam agyban megszervezni és felmérni, hogy mikor mire van szükség. Aztán nem is esett jól, amikor egyszer az áhított víz helyett iso került a kezembe, de bennmaradt és túléltem. Jól voltak elhelyezve a frissítők, a saját frissítóm is fix pont volt, így ezzel nem volt gond. Viszont továbbra is képtelen vagyok pohárból inni útközben, úgyhogy ilyenkor pár lépés nagyon laza kocogás vagy séta volt, amíg megtörtént az öblítés utáni egy-két korty bekebelezése.

Sokat segített az is, hogy tudtam tartani a helyem. Tudtam, ki mikor jön majd szembe egy fordítónál, vagy azért, mert előttem van, vagy azért, mert én vagyok előtte, és mivel sok fordító volt, így kellemesen sűrű volt a „szembeszurkolás”. Mentem, mint a gép, de azért ügyeltem arra, hogy lehetőleg végig bírjam, hogy csak annyival lépjem túl a kényelmes szintet, hogy lássak esélyt annak a végéig való megtartására. És egy kör után még mindig bírtam, és még mindig mentem a másodikban is! Első kör 40 perces, úgy, hogy nem 0-nál léptem át a rajtkaput. Nagyon szuper!

A második körben még mindig tartottam, sőt, talán kicsit fokoztam is a tempót, vagy a sáv alján tartottam legalább, érzésre és az idő alapján is. Második kör vége 1:18-nál, szóval 38 perces kör, szuper! Valahol itt már elkezdtem érezni, hogy jövök is felfele.

Pontosan nem emlékszem, hol, de megelőztem addig előttem lévő futóbarátokat, és ez adott még egy löketet (persze a fordítóknál továbbra is lehetett szurkolni, bár itt már néha elvesztettem a fonalat, hogy kik vannak előttem és kik utánam ☺), így a harmadik kör is ment végig, még ha kicsit el is kezdtem zsibbadni, de ez inkább csak érzésben volt rosszabb, idő alapján tartottam a szintet, befutáskor az óra 1:56-ot mutatott, vagyis szinte biztos volt az egyéni csúcsos futam! ☺ Már csak a pontos időt nem tudtam a kezdeti incidens miatt, az órák szerint folyamatos kb. 1,2 km-es hátrányban voltam.



Revans: a tavalyi legrosszabb félmaraton után most itt döntöttem csúcsot!

Határok: ha nem is nagyon durván, de próbálgattam, hogy meddig tartok, hol is van az a képzeletbeli vonal, és így érkeztem inkább a túloladalán tartózkodni.

Élmény: nagyon jó volt így száguldani! Voltam már gyorsabb is ennél, de tudom, hogy ahhoz most megint nagyon és okosan kell dolgoznom, viszont élveztem, hogy nem vagyok tőle fényévekre, tudtam tartani a tempót és nem is haltam bele! És külön nagyon szuper volt a sok dicséret, mert ezek szerint nem csak én éreztem, hanem kívülről is látszott, és tetszetősnek látszott ez a tempós élvezet. ☺ Köszii!!!

Összegzés, mint olyan: nagyon jó volt, talán még nem is az egyéni csúcs esik az egészből a legjobban, szuper volt a szurkológárda ismét – ezúton is köszönet nekik!, örülök, hogy van remény megtanulni a jobbat mind mozgásban, mind frissítésben, és örülök, hogy a tudatosság meghozza az eredményét! Ha pedig mindez nem lenne elég, akkor az eredmények megjelenésével még tovább porgetheti magát az ember: 1797 egyéni félmaratonista közt nagyösszesítésben 642. hely, a 682 női indulóból 88.!!!, és a kategórián (W1 – 180 fő) belül pedig 20. lettem!!!

A hivatalos eredmény pedig: 1:55:08 (39:10; 37:52; 38:05) – új egyéni félmaratonos csúcs!

Megérdemeltem egy jó kis aszalt paradicsomos-mozzarellás csirkemellet, friss rukkola ágyon, tökmagolajjal bolondítva. Na meg az eperlekváros fehérjepalacsintát (ami nem érte meg a fotózkodást).



Juhééééé!!! Megyünk tovább vidáman!!!