



A felhők felett Montenegróban a magyar felnőtt válogatott

Az MSTSZ egy cikksorozattal szeretne méltón visszatekinteni a 2023-as év nemzetközi terepfutó bajnokságaira, ahol az ifjúsági, felnőtt és masters versenyekre is delegált magyar válogatott csapatot.

A Magyar Túrasport és Terepfutó Szövetség 2017 óta indít az International Skyrunning Federation Európa- és világbajnokságain magyar terepfutó válogatottat. A 2023-as évben a felnőtt Európa Bajnokságon, az először megrendezésre kerülő masters világbajnokságon, valamint az ifjúsági világbajnokságon is indult magyar csapat. Cikksorozatunkat a felnőttek szereplésének bemutatásával indítjuk, ezt követően a masters, majd pedig az ifjúsági vb történéseit, élményeit szeretnénk elmesélni a terepfutás iránt érdeklődőknek.

A 2023-as felnőtt Terepfutó Európa Bajnokságot a Montenegró és Albánia határán húzódó Prokletije Nemzeti Parkban rendezték meg július 13-16 között, ahol versenyzőink vertikál, sky és sky ultra versenyszámokban, 2000 méter feletti csúcsokon, extrém körülmények között küzdöttek meg a rájuk váró kihívásokkal.

A montenegrói versenyszervezők nagyon komolyan vették a feladatukat, így olyan elrettentő mondatokkal éltek, mint „Prokletije maximális összpontosítást és tiszteletet igényel. Egy másodperc is elég egy súlyos sérüléshez. Légy óvatos!“, vagy „Ezen a szakaszon szigorúan kövessétek a zászlókat, mert a bal oldalon tátongó szakadék. A legnagyobb összpontosításra van szükség.“ Az én személyes kedvencem mégis az „A Katun Balića és Gusinje közötti szakasz tele van medvékkel, aki fél, menjen csoportban, vagy viseljen medvecsengőt.“



A skyrunning versenyek sajátossága a táv-szint arány, amit idén fűszerezett a balkáni hangulat és a bokaforgató, sziklás, mászós, bozótos szakaszok és a kánikulában kitett hegygerinceken leküzdött kilométerek – na meg az ultra távon a medvék. Szerencsére egyik versenyzőnk sem esett medvék martalékául, és az ultra távon (50k, 4400+) legjobban szereplő Dendel Nikolett 8 óra 44 perc 48 másodperccel nők között az előkelő 5. helyen végzett. Utána ért célba az első bálozó Szőcs Anna, majd a már tapasztalt, állandó kerettag Dr. Paál Emőke és végül a szintén először válogatottként futó Antal Csaba. Niki szerint, aki 2019 óta minden évben tagja a magyar terepfutó válogatottnak, „minden verseny az adott helyszíntől válik speciálissá.“

„Montenegró ugyancsak méltán büszkélkedhet más helyekhez nem hasonlítható, „elátkozott“ csoda-hegyeivel, melyek között ismeretlen, új élmény volt futni. A pályabejárás alkalmával éreztem, hogy a kihívást elsősorban a nem kijárt ösvényen vezetett, bokaforgató pályaszakaszok fogják jelenteni. Minden kihívást felülmúlt számomra a célkapu előtti utolsó pár kilométer, amikor a hegyek közül, az erdőből megérkezve a forró aszfaltra csöppentünk.“ – Dendel Niki



A sky távon (30k, 2150+) az ultráéhoz hasonló nehézségekkel kellett megküzdenie a versenyzőinknek, akik közül Dalos Máté ért célba először 3 óra 44 perc 38 másodperces idővel, amivel a férfiak között a 13. helyet szerezte meg egy igazán erős férfi mezőnyben. Utána a nők között 10. helyen végző Tiricz Irént, majd Vásárhelyi Mátét, Lantos Borbálát és végül az együtt befutó Jánosi Lillát és Spitzmüller Zsoltot fogadta ujjongva a csapat. Irén és Bori évek óta erősítik a magyar válogatottat, míg „a két Máté“ idén második alkalommal, Lilla és Zsolt pedig első alkalommal színesítette a felnőtt csapatot. A válogatottak egybehangzóan úgy nyilatkoztak, hogy az edzőmunka során a mentális felkészülés legalább olyan fontos, mint a fizikális, és a futás mellett nagy hangsúlyt kap a regeneráció és a megfelelő étkezés is. A versenyről Dalos Máté így nyilatkozott:

„Magáról a versenyről mit mondhatnék, amikor a csodálatos magas hegyeken, sziklás hasadékokon kitett gerinceken visznek keresztül minket?! Csak hálás lehetek, hogy abban a pár órában igazán elevenen élhetek, nem igazán tudok rossz érzésről beszámolni soha egy ilyen verseny során.“ – Dalos Máté

A vertikál versenyszámban induló Jánosi Lilla, Tiricz Irén, Dalos Máté és Vásárhelyi Máté mindössze 3,9 kilométer alatt 1000 méter szintemelkedést tett meg, hogy végül egy június közepén is havas csúcson érjen célba a Krošnja hágó közelében, ahol sem a lelkesen szurkoló csapattársak, sem pedig víz nem fogadta őket. A túhegyes kanyarok, és az omladékos sziklás ösvény mellett a vertikál táv sajátossága volt, hogy a versenyzőket csak a hegy aljából lehetett figyelni, és a távon sem frissítést, sem vizet, sem pedig szurkolást nem

kaptak a versenyzők – a vízhiány egyébként a az útszakaszok megközelíthetlensége miatt az összes montenegrói versenyszámnak sajátossága volt.

A régi motorosokból és lelkes újoncokból, valamint a tisztséget 2023-ban először betöltő csapatvezetőből, Buka Lajosból álló magyar terepfutó válogatott a verseny egésze során együtt mozgott, ami összekovácsolta a csapatot, és igazán jó háttérrel biztosított a versenyzéshez. Az éppen nem induló csapattársak frissítéssel és szurkolással támogatták a versenyzőket.

„Mindenki a másik sikeréért is dolgozott, szorított, olyan atmoszférát teremtve, amiben sokkal könnyebb volt felszabadultan futni és teljesíteni“ – mondta D. Máté a csapatról.



„Mindkét verseny egyéni és csapateredményeivel elégedett vagyok, de leginkább örömteli és hálás, hogy a magyar csapat összetartó volt, és felkészült csapatvezetőnkkel együtt, derűs, jó hangulatú, a versenyzéshez legmegfelelőbb érzelmi környezetet tudott teremteni“ – mondta Dr. Paál Emőke, aki a 2017-es kezdetek óta a magyar válogatott tagjaként minden évben részt vett az ISF bajnokságain.



„Óriási élmény volt a 2023-as év. Versenyzőink elszántsága, odaadása, a csapatként való működésük lenyűgöző volt. Valamennyiünket friss energiával töltött fel, és úgy éreztük, hogy minden belefektetett energiát és időt megért“ – lelkesedett Buka Lajos, aki teljes erőbedobással támogatta a felnőtt válogatottat az út egésze alatt, és sofőrként, csapatvezetőként, sőt, egyesek szerint „pótapukaként“ funkcionált a csapat élén.

Az MSTSZ 2024-es célkitűzése, hogy szélesebb körben népszerűsítse az évente megszervezett Magyar Terepfutó Bajnokságot és a nemzetközi bajnokságokat – előbbieik fordulói eddig egyben a skyrunning Európa-és világbajnokságok minősítő versenyei is voltak, azonban az eddigi tapasztalatok alapján a jövő évi válogatási elvek kiegészülnek néhány további feltétellel, amit hamarosan közzétesz a szövetség. Addig is próbáltuk csokorba gyűjteni, hogy a 2023-as válogatott tagok miért ajánlják a skyrunning felé kacsingatóknak a terepfutás e sajátos műfaját.



„Azt javaslom mindenkinek, aki készülni szeretne egy ilyen versenyre, hogy menjen ki a hegyekbe és élvezze a természet atmoszféráját. Ha erre valaki rákap, azaz „függővé” válik, akkor a fizikai felkészüléssel nem lesz gond. Még egy apró javaslat, amelyet Pelsőczy Atti edzőm szokott mondogatni: keresd az emelkedőt a futás során.“ – Dalos Máté

Szeressék a hegyeket! – Dendel Niki

„Szerintem kevés olyan verseny van, ami ennyire próbára teszi az ember akarateréjét és testét. Sokszor érzem azt egy-egy ilyen versenyen, hogy párhuzamba tudom állítani az életemmel. Olykor igen, baromira nehéz, de minden akadályt és emelkedőt megéri leküzdeni, mert általuk egyre erősebbé válok és előrébb jutok a célom felé. Azt gondolom, aki csak egyszer is végig csinált egy sky versenyt, az büszke lehet magára!“ – Jánosi Lilla

*„Ez az a sport, amit nem lehet „csak úgy” üzni!
Döntse el az ember, hogy mennyire fontos neki,
mik a céljai, és mindent úgy rendeljen alá vagy
fölé. Ez a sport teljes embert kíván, ez a hegyi
futás legkeményebb műfaja, ezzel tisztában kell
lenni.“ – Lantos Borbála*

