



A magyar válogatott csapat az első Masters Skyrunning Világbajnokságon Olaszországban

2023-ban került először megrendezésre a Masters Skyrunning Világbajnokság, ahol a 40 évnél idősebb terepfutók állhattak rajthoz az olasz Gran Paradiso nemzeti parkban.

A masters világbajnokságon 17 nemzet csapata vett részt, köztük a négy főt számláló magyar válogatott is. A versenynek a Royal Ultra Sky Marathon Gran Paradiso verseny adott otthont, melynek 55 kilométeres útvonala két 2900 méter feletti és egy 3000 méter feletti csúcsot is érintve átlagosan 2500 méter tengerszint feletti magasság között haladt a Gran Paradiso nemzeti parkban. A táv mellett a versenyzőknek 4141 méter pozitív szintemelkedést kellett leküzdeniük, hét magashegyi csúcs megmászásával, rendkívül kemény, technikás ösvényeken haladva.

Farkas Árpád, Dr. Paál Emőke, Sáringer-Kovács Szilvia és Wermescher Ildikó a 2000 méter magasságban fekvő Lago di Teleccio tótól rajtolt el a 220 fős mezőnnyel. A pálya nagyrészt hegyi ösvényeken haladt, amelyek olykor keresztelték a régi királyi vadászútvonakat. Emőke, aki tapasztalt ultrafutó, és 2015 óta állandó résztvevője a skyrunning Európa- és világbajnokságoknak, továbbá számos nemzetközi magashegyi versenyen szerepelt már sikeresen, így nyilatkozott az útvonalról:

„A legtöbb része nagyon technikás, billegő, éles köves lejtő, helyenként kisház méretű sziklákkal. Hasadékokon kell átugrálni, az ösvényeket helyenként csúszós hófoltok tarkítják, majd a bukdácsolós szintösvényre leérve nagy meredekségű, kapaszkodós emelkedők következnek. A nagyon lassú haladást engedő, víkendház méretű, csúszós sziklákból álló, végtelennek tűnő szakaszokon a többi, csodabogár futó, zergemódra ugra-bugrált lefelé, ami által elképedve detektáltam: ezen az órán hiányoztam a suliból...”

Talán elképzelni sem tudjuk a körülményeket, ha még egy ilyen tapasztalt ultrafutónak is ekkora kihívást jelentettek...



Ha a pálya technikás mivolta nem lenne elég, egy ilyen magashegyi körülmények között rendezett versenyen komoly kihívást jelent az akklimatizáció is. „A legnagyobb kihívás mindenképpen az akklimatizáció és az oxigénhiány volt. Hiába értünk ki időben, sajnos a magaslaton keveset edzettünk, inkább kirándultunk. Nekem a legnagyobb tanulság ez volt.” – mondta Árpi.

A skyrunning versenyek sajátossága továbbá a táv-szint arány, amit különösen jól szemléltetett a masters pálya. Az első frissítőhöz 4,5 kilométer alatt 1200 méter szintemelkedést kellett megtennie a versenyzőknek, tehát kilométerenként bő 250 métert, amiről Emőke viccesen csak ennyit mondott: „Egynyomos ösvény, lakógyűlés feeling a rengeteg ‚lépcsőző‘ emberkével.”

Versenyzőink közül Wermescher Ildikó ért be elsőként, 10 óra 44 perc 5 másodperces idővel, kategóriájában megszerezve az első helyet, és ezzel a világbajnoki címet. A Németországban élő Ildikó rendszeres tagja a magyar terepfutó válogatottnak a nemzetközi bajnokságokon, emellett rangos nemzetközi versenyeken végzett dobogós helyen, így világbajnoki címe hosszú évek kemény munkájának gyümölcse. Nem sokkal Ildikó után, 10 óra 51 perc 42 másodperces idővel Emőke ért be, a csapatból másodikként, kategóriájában az ötödik, nők között az abszolút 15. helyen. Őt követte Árpi, 12 óra 2 perc 43 másodperces idővel. Szilvit bármennyire is szeretett volna tovább haladni, sajnos az ellenőrzőpontok közötti időkorlát túllépése miatt 42 kilométernél nem engedték tovább, így ő nem fejezhette be a versenyt.

Az erős mezőny, valamint a speciális, Magyarországon nem gyakorolható körülmények és az akklimatizáció hiánya ellenére a magyar csapat a nemzetek versenyében így is megszerezte a 7. helyet!

Egy kis érdekesség Emőkéétől: „A nemzetközi mezőny elképesztő gyorsasággal erősödik, nagyon sok jó és felkészült futó van. A pályák technikai nehézsége mindig feladja a leckét és már többször zártam úgy versenyt, hogy na, ennél már nem lehet nehezebb, majd a következő, valamilyen más módon, mégis nehezebb lett.” Emőke egyébként a saját teljesítménye vonatkozásában a legmeghatározóbbnak és legfontosabbnak azt tartja, hogy sikerült az évek alatt végig fenntartania a lelkesedését, kitartását, valamint a szenvedéllyel való felkészülést és versenyzést.



„Sok-sok keresztelés, lépcsőzés, guggolás, és core izom edzés mellett a karok, felsőtest edzésére is hangsúlyt kell fektetni. Nem árt, ha megtanul a futó rendesen botozni, mert a 250-300 méter emelkedéssel társuló kilométereknél ezek komoly előnyt jelentenek. Sok specifikus futóedzés, technikázás is javasolt, sziklás, meredek lejtőket lendületesen megfutni újra és újra, a fokozatosság betartásával.”

Már kiírásra került a 2024-es masters világbajnokság, amely ezúttal már két versenyszámmal (sky és ultra) várja a negyven év feletti futókból álló nemzetközi válogatottakat. Négy korosztályban fog a világ versengeni Portugáliában, a Zela Ultra Marathon pályáin. A jövőbeli kerettagokat néhány jó tanáccsal látta el Árpi, aki maga is idén volt először nemzetközi bajnokságon.



A szövetség képviselőjében Buka Lajos úgy nyilatkozott a Masters VB kapcsán, hogy míg a szövetség évről évre igyekszik a lehetőségeihez képest a maximumot nyújtani versenyzőinek, az idén első alkalommal megrendezett masters világbajnokságra a felhívás meglehetősen későn jelent meg, így arra a szövetség sem a bajnokság, sem a válogatás, sem pedig a költségek szintjén nem tudott a saját sztenderdjei szerint felkészülni. „Ennek ellenére az, hogy ilyen eredménnyel tért haza a csapat az rendkívüli büszkeséggel tölt el bennünket.” – mondta Lajos.

Kérünk minden sporttársat, a terepfutás iránt érdeklődő barátot, hogy áprilisban kövesse figyelemmel a masters csapatunk portugáliai szereplését, és szorítsunk nekik együtt!

„Ennek ellenére az, hogy ilyen eredménnyel tért haza a csapat az rendkívüli büszkeséggel tölt el bennünket. Azon dolgozunk, hogy a 2024-es évben egy még erősebb csapatot tudjunk kiállítani a nemzeti színek képviselőjére, és a lehető legjobb körülményeket tudjuk számukra biztosítani.”



Írta: Szócs Anna, az MSTSZ megbízásából