



Páratlan elhivatottsággal álltak rajthoz az ifjúsági terepfutó válogatott versenyzői Olaszországban

2023 augusztus 4-6 között került megrendezésre az Ifjúsági Terepfutó Világbajnokság a Gran Sasso hegységben, az olaszországi Abruzzo tartományban.

A Magyar Túrasport és Terepfutó Szövetség 2017 óta delegál az International Skyrunning Federation Európa- és világbajnokságaira magyar ifjúsági terepfutó válogatottat. Az idei világbajnokság helyszínéül L'Aquila városa szolgált, a verseny útvonalai pedig a Gran Sasso hegység ösvényein és csúcsain kanyarogtak, kilátással Olaszország legnagyobb nemzeti parkjára, a fenséges Gran Sasso - Monti della Laga Nemzeti Parkra.

Ifjú versenyzőink két versenyszámban – vertikál és sky – négy korosztályban versenyezhettek: Youth A, azaz 15-16 évesek, Youth B: 17-18 évesek, Youth C: 19-20 évesek, valamint U23, azaz 21-23 évesek.

A világbajnokság a vertikál számmal indult, melynek során mindössze 3,8 km alatt 1033 méter szintemelkedést kellett leküzdeniük a fiataloknak.

A 17-18 évesek korosztályában a magyar csapatból Zahorán Milán ért be először, 47:27-es idővel, őt követte Kovács Máté és Lövei Vanda. Az U23 kategóriában a vertikál versenyszámban négy versenyzőnk indult, akik közül kiemelkedő eredményt el Juhász Patrik, aki 41:50-es idővel kategóriájában megszerezte a 10. helyet. Rokonay Szonja, Málits Péter és Farkas Balázs is mindent beleadva, szép eredménnyel teljesítette a számot.

A vertikál napját pihenőnap követte, amit az ifi csapat és kísérőik, Szentpáli-Gavallér Mónika és Oszaczi Géza az akklimatizációnak és a sky versenyekre való felkészülésnek szentelt. Bejárták a sky legfiatalabbaknak szóló pályáját, amely egyben része volt az U23 kategóriában versenyzők pályarajzának is. Frissítési tervek is készültek, és részletesen átnézték a pálya egyes szakaszait.



A vasárnapi 13 kilométeres, 1300 vertikális szintemelkedést tartalmazó sky youth számban A és B korosztályban versenyzett Gombár Zoé, Lővei Vanda, Kalász Bertold és Kovács Máté. Legifjabb versenyzőink közül többen is elsőbálozók voltak, míg Lővei Vanda már negyedik alkalommal képviselte Magyarországot az ISF nemzetközi versenyén. „Kicsit tartottam a magasságtól és a nagy szintkülönbségtől. Ami nekem végül nehezebb volt, az a lefelé futás, de óriási élmény volt, és mindent megteszek, hogy jövőre is a csapat tagja lehessen. Edzővel készültem, de a jövőre nézve több szintes edzést fogok csinálni, és a lefelé futás technikáját fogom fejleszteni.”

Gombár Zoé, aki első alkalommal volt sky-running világbajnokságon, szintén a technikai nehézségeket emelte ki. „2300 méteres tengerszint feletti magasságig felmentünk, és előzetesen ettől tartottam a legjobban, de talán ez volt az, ami a legkevésbé zavart. A lejtmenet elég technikás volt. Apró köves és csúszós, sok helyen éles kanyarokkal. Többször is elestem.” Az idei felkészüléséről Zoé úgy nyilatkozott, hogy „még több terepezést fogok beiktatni, és egy-két külföldi versenyre is szeretnék majd elmenni, hogy erősebb mezőnyben, technikásabb pályán futhassak.”



Az U23-as korosztálynak rendezett sky futamon Csiszár Vivien, Rokonay Szonja, Farkas Balázs, Juhász Patrik és Málits Péter állt rajthoz. Versenyzőinknek 23 kilométeren 2226 méter szintemelkedéssel kellett megbirkózniuk, ami ilyen tengerszint feletti magasságon akklimatizáció hiányában különösen nagy kihívás. „Sajnos magyarként nehéz felkészülni erre a tényezőre, a kis hegyeink miatt, így a célban mindenki érzi a tüdejét,” mondta Juhász Patrik. Málits Péter, akinek a 2023-as olaszországi megmérettetés volt a második fellépése a válogatott színeiben, így nyilatkozott a pályáról: „Minden terepnek megvan a maga saját karakterisztikája, és nincs két egyforma helyszín. Az idei VB többségében jól futható útvonalon zajlott, de a szakágnak megfelelően nagyfokú odafigyelést és technikát követelt meg, különösen a lejtők kapcsán.”



„A csapattársak szuperek, nagyon összetartó kis közösség alakult ki, önfelelt szurkolás és motiválás volt jelen, és természetesen a jókedv sem maradt el.

Az ország legjobb fiatal hegyi- és terepfutói képviselték Magyarországot, így az eredményeket megtekintve is látszik, hogy milyen teljesítményt produkáltunk. Sok magashegyi nemzetet sikerült nekünk magyaroknak megelőzni! Csapatvezetőink nagyon sokat segítettek és sokat tettek, annak érdekében, hogy minden problémamentes legyen, és nekünk csak a világversenyre kelljen fókuszálni. Nagyon hálásak vagyunk nekik!” – Juhász Patrik

Ahogy a vertikál, úgy a sky versenyszámokban is sikeresen célbaért minden ifjú versenyző. A világbajnokságról, a csapatról és vezetőikről, Mónikáról és Gézáról mindannyian lelkesen nyilatkoztak.



„A Skyrunning VB-n fantasztikus élményekkel gazdagodtam. A csapattársaimmal nagyon jól éreztem magam, mindenki kedves, figyelmes volt, egymást segítettük, támogattuk. A csapatvezetők, Szentpáli-Gavallér Mónika és Oszacski Géza nagyszerű emberek, barátok. A VB előtt és után is lelkiileg támogattak bennünket. Szeretetüket, törődésüket és biztató szavukat nagyon szépen köszönöm.” – Kalász Bertold

„Nagyon szeretem, hogy a csapatból mindenki nagyon rugalmas, jófej, így minden utazás alkalmával van lehetőségünk útközben megállni, várost nézni. Odafele bementünk San Marinoba és megnéztük a várat, illetve utána Olaszországban a tengerparton is megálltunk fürdeni néhány órára. Ezek fel tudnak tölteni verseny előtt, megkönnyítik a hosszú busz utat és a csapatot is jobban összehozzák.” – Rokonay Szonja



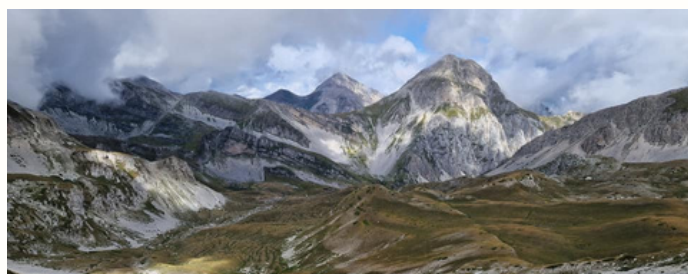
A válogatott csapatvezetőjét, Szentpáli-Gavallér Mónikát 2023-ban választották meg az MSTSZ elnökségi tagjának, így az ifjúsági világbajnokságra való kijutás megszervezése és lebonyolítása számára is teljesen új feladat volt, mégis úgy nyilatkozott, hogy tapasztalt terepfutóként és sportrehabilitációs szakemberként sokban tudta támogatni a csapatot a kintlétük során.

„Nagyon büszke vagyok az ifi válogatottra. 30 csapatból az előkelő 12. helyet szerezték meg. Megelőzték Andorrát, Kanadát, Szlovákiát, Németországot, Svájcot, Lengyelországot, Ausztriát. Ha jól tudom, a felsorolt országoknak több 1000 méteres csúcsa van, mint nekünk! Mégis a magyar Ifjúsági Válogatott végzett előkelőbb helyen.” – Szentpáli-Gavallér Mónika

Megkérdeztük az ifiket, hogy mennyire kap központi szerepet a futás és a nemzetközi terepfutó versenyekre való felkészülés a mindennapi életükben. Mindannyian nagy elhivatottsággal űzik ezt a sportot, és mindent ennek rendelnek alá. Nagy figyelmet fordítanak a regenerációra, a specifikus edzésekre, az étkezésre. Öröm volt hallani, hogy mennyire céltudatosak és ambiciózusak, és mennyire szeretik ezt a sportot, illetve ezt a szakágat. Lelkendezve motiválnak másokat is, hogy próbálják ki magukat a skyrunningban.

„Mindenkinek szívből ajánlom, hogy próbálja ki a skyrunningot, mert csodálatos élmény és kihívás.” – Kalász Bertold

„A skyrunning, és a tágabban értelmezett hegyifutás nagyon sok mindenre megtanít az élettel kapcsolatban. Amikor az ember egyedül néz szembe a ténnyel, hogy a következő 40-50 percben több mint 1000 métert kell megtennie vertikálisan, ahhoz, hogy sikerrel tegye ezt meg, le kell tennie minden nehezéket: nem csak fizikálisan, de lelkileg is. Aki pedig ezt a készséget elsajátítja, az utána az élete többi területén is tudja alkalmazni, és ez szinte minden területen a sikeres megbirkózás fontos alapját jelenti.” – Málits Péter



Írta: Szőcs Anna, az MSTSZ megbízásából