

## Úton Nagyatádra

Új év, új tervek és felkészülés? Kemény edzések és fáradtság? Következetes vagy és mégis változtatsz? Jobb leszel vagy stagnálsz? Hol találsz meg a szükséges pluszt?

Néha kiírja magából az ember egy-két gondolatát, elmeséli a nagyérdeműnek, hogy mi foglalkoztatja. Ha jól sejtem túl vagyok a 10000 órás edzeshatáron, amit egy mérőföldkőnek hisznek a nagyok. Ezután tényleg ismered magad, tudsz majdnem mindent a sportodról, megtapasztaltad azt, amit másnak nem lesz ideje. Ezért is kezdek mostanában egyre többször, egyre több embernek próbálni tanácsokat adni. De érdemes tudni, hogy még mindig el tudok én is bizonytalanodnia részletekben.

Ebben az évben, mint sokan tudjátok, próbálom túlszárnyalni magam és győzni megyek a Nagyatád Extremaman Ironman Ob-ra. Számos nehézség egyértelmű, hogy nehezít egy ilyen utat: betegség, sérülés, időhiány vagy nem megfelelő felkészülés. De ami különösen keménnyé teszi majd az ideit viadalt az szerintem az élmény sűrűsödése. Konkrétan én 8:30 környékére várom a bronzérmest, további 2-3 új ember fog becsusszanni a 9 órás álmhatár alá (mondom ezt az új pályavezetés ismerete nélkül). Eddig sikerült minden évben megújulnom, edzést edzettséget egymásra építeni és javulni évről évre. Ez a nehéz az Ironman távon, ez az, amihez a 20 évnyi vegyes, változó intenzitású edzéseim után és egy 4-5 év szisztematikus, fokozódó felkészülésre volt szükség. Ha jól csináltam eddig és jól csinálom a felkészülés utolsó pillanatának számító 3 hónapot, akkor komoly esélyesként érkezek meg Nagyatádra.

De mi az, amit lehet újítani vagy változtatni, amit lehet fokozni azért, hogy az ember tovább javuljon a kimerülés és, vagy túledzettség nélkül? Nézttem egy videót az aktuális világbajnokról és az egyik edzésnapjáról ahol kiemelte többek között az emelkedőn futást. Szerencsémre télen mikor a Mátrában síoktatok, van szerencsém hetente többször is hegyen völgyön át edzeni ezt idén sem csináltam másképen. Az egyre kifinomultabb táplálkozásomnak következetes életvezetésemnek hála kicsivel többet és talán jobban is tudtam futni. És, hogy lemérjem a fejlődést Idén is futottam egy maratont ami rosszul esett, de cserébe sikerült javítanom az egyéni csúcsomon 2:40 alá.

Kerékpáron a téli görgözgetés nem az igazi nem nagyon lehet építkezni maximum próbálni nem túl sokat romlani és nem túlságosan leölni magamat. Szerencsére a hegyi futás is segít karban tartani a kerékpáros izmokat. A jó idő miatt idén is korán kezdhettem a kinti kerékpározást, ami vegyesen sikerült eddig. Volt pár rövidebb edzés hidegben pár hosszabb edzés majdnem 20 fokban és természetesen egy időfutam verseny ahol próbáltam lemérni magam. Mivel ez csak egy röpké 30 km volt nem lehet túl nagy következtetéseket levonni abból, hogy 2-3 percet kaptam a dobogótól és 5 perc körül az elsőtől, de nem érzem azt a földöntúli erőt, amit külföldi vetélytársaink birtokolnak sajnos.

Idén tehát nem indultam duathlonokon eddig, Káptalanótiban sem álltam rajthoz. Kicsit szomorú szemmel nézem a duathlon versenyek alacsony népszerűségét, de mit lehet tenni? Én személy szerint olyan intézkedések mögé tudnék odaállni, ahol egy OB nem kerül 12K nevezési díjba és nem az dönti el, hogy ki mehet el, hogy kinek van még arra is pénze száz más a sporthoz köthető költség mellett. Sajnos a pénztárca amúgy is akadályt emel a szegényebbeknek elég csak a kerékpárokra gondolni vagy a táplálékkiegészítőkre. Cencz Péterrel már meg is osztottam egy ötletet, hogyan lehetne csökkenteni ezt a szakadékot...

Éppen ezért döntöttem úgy, hogy egy kedves családi szerethető, de nem sznob rendezvény mellé állok és indulok a rendezvényeiken edzéseként ahol 1400 Ft a nevezésem, itt van Pest megyében és kedves ajándékok érmek kupák, frissítő és tombola várja az indulókat. Ez a rendezvénysorozat pedig a **Futapest** terepfutó sorozat. Idén a már említett maratonom túl 5 eseményükön indultam zömében 11-21 km a hosszútáv. Kiváló felkészülés nem csak rövidtávra és féltávra készülő triatlonistáknak hanem gyerekeknek és sprinteseknek is. Ma Törökbálinton rendeztek 12 km-es futást erős terepen. Kicsit fásult is voltam nem éreztem a pörgést nehezemre esett a légvétel az emelkedők ennek ellenére sikerült összeszednem magam egy meredeken, séta közben, hogy magam mögé utasíthattam a táv végén a kicsit sem tapasztalatlan kollégákat. Holnap is megyek, futok egy félmaratont egy Szigetszentmiklósi versenyen, de hol itt a megfelelő mennyiségű pihenő, kérdezhetné aki szemfüles és olvasta már írásaim? Nos, az majd hétfőn a rossz időben és valószínű kedden fog megvalósulni ☺ Egy szónak is száz a vége, idén eddig én vezetem a Futapest sorozat hosszútávjának az összetett pontállását 3 győzelemmel egy 3. és egy 4. hellyel. Jól indul az évem, azt kell, hogy mondjam, köszönet a támogatóimnak lentebb ☺

De mi lehet az a szükséges plusz amivel évről évre többet keményebbet tud az ember edzeni? Nekem idén a törzsizom erősítés az egyik újdonság, amit bevetek. Szó szerint bevetek, mivel én nem tornatermi edzésen vagy konditeremben hanem kint a telken ások, fát vágok, gereblyézek, kapálok ültetek, locsolok, gazolok stb. Nem kell ezért sajnálni, mert így lesz saját bió zöldségem és gyümölcsöm ami szintén az a többlet ami kellhet egy Ironmannek a felkészüléshez.



Másik oldalról a táplálék kiegészítés az, ami hozzásegít az emberfeletti munkához. Erről a témáról már írtam egy ködösítést. De szerencsére azóta találok egy úriemberrel, aki már meg is előlegezett nekünk egy zöldségfőzést port, hogy kipróbáljuk, és jobban regenerálódjunk és szerencsére körvonalazódik egy együttműködés is.

Akik még támogatnak teljesítménydiagnosztikával az az Ensport, <http://ensport.hu/hu/>

Valamint futócipővel a Nyúlciplibolt, <http://www.nyulcipobolt.hu/>

Keresem továbbra is azt a kerékpár márkát aki bizik annyira az időfutam gépében, hogy miután edzhetek és versenyezhetek rajta, azon megnyerem az OB-t ☺

Petsuk Zoltán