

Nulláról a 14:25-ös Balaton Szupermaratonig...

2010 telén kezdtem el futni több okból. Édesapám 52 évesen meghalt, több infarktusa is volt bár halálát nem közvetlenül az okozta. Nagypapám is szívbeteg volt így rádöbbenem életmódot kell váltanom. Meg kell erősíteni a szívem. Elkezdtem pocakosodni is kicsit, sokszor gyengének, fáradtnak éreztem magam. Szilágyi Andi akkori lakótársam vett rá hogy menjek ki vele és fussunk egy szigetkört. 25 éves férfi létemre nagyon megszenvedtem azzal a szigetkörrel de örökre megfertőzött.



2008-ban készült kép. Utána 2 év alatt még híztam egy kicsit. Jobb oldalon György Attila barátom aki szintén sportol azóta...

2011 tavaszán már lenyomtam a vicicittá 12km-es távját 56 perc alatt, ősszel pedig a Budapest maraton 30km-es betétszámát 2:30-al. Még azon a télen hallottam vagy olvastam az IronMan-ról és elhatároztam hogy felkészülök rá. A rengeteg futóedzés közé beiktattam a bringás edzéseket és megtanultam úszni. 2012 július utolsó szombatján 13óra 28perc iszonyat szenvedés után én is IronMan lettem. Az a nap megtanított arra hogy tudatosan kell készülni. Az étkezési szokásaimon változtattam és gőzerővel készültem a 2013-as évre. Rengeteg versenyen indultam és 2013 végére már rendszeresen a mezőny első 10%-ában értem célba. Az IM-en több mint egy órát javítottam és végre élveztem minden pillanatát. Ősszel 3 óra 5 perces maratont futottam, célba értem az első 100km-es távomon 10 óra 15 perccel, lenyomtam a piros85-öt.

2014 változásokat hozott. A téli edzések harciasabbá tettek, beállt a versenysúlyom, fejben is összeszedettebb lettem. Év végére az étlapról kiiktattam a cukros és zsíros ételeket, vöröshúsokat, fehér lisztet, tejet. Rengeteg zöldséget ettem, számoltam a kalóriákat.

Azért tapasztalatlan voltam még de ultrákon már beálltam a „Nagyok” közé. Márciusban első 12 órásomon 121km-t mentem, a Balaton SzuperMaratonon megcsíptem a korosztályos 3. helyet, majd a sárvári 12 órásan 131 km-el lettem harmadik.



Pakson a 12 órán második, majd a tatai 12 órán a harmadik hely jutott. Stabilan 130km-hez közeli eredményeket értem el. Közben végigmentem az atom100+ versenysorozat összes állomásán. A hosszútávozás mellett azért a félmaratoni időm is 1:22 körülre szorult vissza.



Nyáron két IronMan távot is simán legyűrtem. Nagyatád után egy héttel a kecskeméti 24 órásan 201km-t futottam a bronzéremért óriási hőségben belső combjaimon féltényérnyi kidörzsölt sebekkel. Életemben először hallucináltam. Egy pocsolyára azt hittem a hajnali sötétben hogy fekete pokróc és valaki véletlenül elhagyta. Lehajoltam hogy felvegyem, pár másodperc múlva jöttem csak rá hogy a sárban turkállok...

Novemberben még jutott a 6 órás OB-on egy bronzérem, majd a BalatonMaratonnal zártam az évet. 2014-ben 40-szer futottam 42km-es vagy annál hosszabb távot. Úgy éreztem nem tudok már magamnak változatos és fejlettségi szintemnek megfelelő edzéseket kitalálni ezért ősztől Pész Attila edző irányítja a felkészülésemet. (hétköznap gyorsító futásokat végzünk, a hétvégét hosszútutás, hosszú bringa és úszás teszi változatossá)

Eljött a 2015-ös év. Január 30-án körbe akartam futni a Fertő tavat de a hideg eső ronggyá áztatott 40-nél, teljesen átfagytam így 87-nél kénytelen voltam feladni. Március elején, bár alapvetően jó formában voltam, feladtam a 12 órás OB-t is. Az okok a következők voltak: Az előtte levő héten 5 nap alatt 65 órát melóztam (építőiparban), a pulzsmérőm lemerült így nem tudtam kontrollálni a gyorsaságom, idegeskedtem amiatt hogy csak 8. vagyok pedig még csak pár óra múlt el, a párom Beus nem tudott eljönni az elejére, nem volt segítóm, valamint egy új cipőt vettem be ami hiba volt... 80-nál elfáradtam testben-lélekből és szintén 87-nél kiszálltam. Úgy látszik ez a 87km nekem fordulópont. Az hogy nem mentem tovább valószínűleg jó döntés volt mert nem futottam szét magam 10 nappal a Balaton kör előtt. Szóval végre kipihenten álltam rajthoz.

Balaton Szupermaraton 2015

Ez egy elég kegyetlen verseny, 4 napig minden nap kellett futni egy ötvenest, persze a lehető leggyorsabban, mert a végén az összesített eredmény számít. Siófokról indultunk és megkerülve a Balatont ugyanoda érkeztünk vissza. Tomi öcsém segített végig, a rajttól elvitte a kocsit a célba és elém jött bringával, minden nap kb fél távnál találkoztunk. Első nap 48km volt az adag, 3 óra 34 perc alatt célba értem a második helyen, az első ezen a napon egy svéd srác volt. Az utolsó 3 km-en hagyott le de nem mentem vele, tartalékoltam a többi napra.



Második nap 53km-t nyomtunk, a végén fel kellett futni a Szigligeti várba, hát az iszonyat kemény volt. Külön örültem neki hogy bőven 4 órán belül 3:56-al megnyertem ezt a napot. Az előző napi nyertes megzuhant, 15 perccel mögöttem jött. Az előnyöm 5 perc lett a másodikkal szemben.



Harmadik nap csak kicsivel volt nagyobb a táv a maratonnál. 3:15-nél estem be a végén teljesen eléhezve. 38-nál kikészültem, nem volt erőm, néha szédültem, csak a szívem vitt. Mérges voltam, földhöz vágtam a kulacsot is aznap! Nem engedelmeskedett a testem. Azt mondogattam magamban hogy vagy most szenvedek még 20 percet, vagy szenvedek egy évet ha nem sikerül. Tomi tartotta bennem a lelket. Lejött, 4 napját feláldozza értem, nyernem kell!! Néha a perifériás látásom eltűnt, beszűkül, libabőrös lettem, közben izzadtam. Ismerős tünetek ezek, már nem ijedek meg tőlük. Újra eljött értem a kalapácsos ember. Rohadt hosszú az a bekötőút a füredi körforgalomig... Na, csak beértem nagy nehezen harmadik helyen.

6 perc előny gyűlt össze az utolsó napra ami soknak hangzik de nem az. Az edzőm azt mondta, amíg bírok addig menjek az üldözőimmel mert ugye ha egyszerre érünk célba akkor én nyerek. A harmadik helyen álló Cserpák Tomi és a második helyen álló Lux Cristopf(német srác) között olyan kicsi volt a különbség hogy elkezdtek harcolni a második helyért és nagyon begyorsultak. Nekem meg mennem kellett velük. 35km-nél egy emelkedőn sikerült lerázniuk. Nagyon fáradtak voltak a lábaim, de kisajtoltam ami még maradt bennük. Megérkezett Tibi öcsém, Tomi eltévedt de aztán előkerült. Frissítésem és a frissítő személyzet így rendben az utolsó felvonásra. Elkezdtem számolni, 20 másodperccel gyorsabb kilométereket kell menniük mint nekem ahhoz hogy utolérjenek. Bár belassultam 4:35-4:40 közti sebességre, itt már sejtettem hogy nem fog nekik sikerülni. Megszenvedtem a végét azért, 47 km-nél elordítottam magam hogy „hol van már az a k.. cél!!!”. Szintén azt mondhatom hogy a Siófok táblától még piszok messze. Beus is várt már nagyon. Az utolsó 200 méterért érdemes szenvedni a többi 194000 méteren. Péter Ati is tudta amit én és kiabálta is. Nyertem a BSZM-t 14 óra 25 perccel!! Az a délután nagyon jó lett. A fájdalom elszállt a dicsőség megmaradt ahogy szokták mondani.



Hétfő reggel furcsa volt hogy nem kell futni egy 50-est... Összességében 4:27-re jött ki az átlagsebességem amiről álmodni sem mertem volna. Pulzuskontrollal futottam, szinte egyforma tempót tartottam minden nap. Ati jól felkészített mondhatom. Öcsém nagyon jó segítő, újra kiállta a kemény próbát, jó csapat voltunk. Jövőre újra!

4 nap számokban:

1.nap: 3:33:34 48,2km 4:26min/km

2.nap: 3:55:48 52,9km 4:27min/km

3.nap: 3:14:43 43,6km 4:28min/km

4.nap: 3:41:08 49,5km 4:28min/km

össz.: 14:25:13 194,2km 4:27min/km

