

Cseh OB elemzés

2014. 09. 27-28., Novy Bor

Bakó Áron

Idén is részt vett a Spari és a válogatott egy népes csapattal a cseh klasszikus OB-n. Aki már volt ezen a versenyen, tudhatja, hogy az A döntőbe kerülésért is meg kell küzdeni, ellentétben egy magyar országos bajnoksággal, itt nem elég a hibátlan futás, hanem egy jó tempójú verseny szükségeltetik hozzá.

Az elemzés rendszere az lesz a döntőnél, hogy ott lesz a térkép útvonal nélkül, ahol mindenki eldöntheti, merre menne, majd leírom, hogy én miért, hogyan és hol futottam, és közben mit éreztem, valamint mik lettek a tapasztalataim. Végül látható az, hogy ki merre ment, ha a linkekre kattintotok, láthatjátok, és erről is esik majd néhány szó.

Ezen bevezető után jöjjön az elemzés.

Selejtező

A pályám: <http://omaps.worldofoc.com/index.php?id=123970>, M21C futam

Számomra egyértelműen a cél a döntőbe jutás volt, lehetőleg a középmezőnyben, és nagyon csalódott lettem volna, ha nem sikerült volna abszolválnom az A döntőbe kerülést.

Tehát ennek megfelelően futottam a kvalifikációt, azaz úgy álltam oda, hogy egy hibátlan tempós pálya kell, mert ahogy Dűdű tanította, a döntőben mindig tudni kell többet nyújtani.

Elrajtoltam bőven az utolsó magyarként F21-ben 91-es percre. Magabiztosnak éreztem magam (nem elbizakodottnak), amit jó jelnek vettem. A rajt rendszer itt úgy működik, hogy a 4 selejtező csoportból azonos percre megy mindenki, és előre nem lehet tudni melyik csoportban. Mellettem rajtolt még egy egészen jó cseh, akinek az egyes pontja az enyém közelében volt, és azt láttam, hogy nagyobb tempót fut az erdőben, mint én, úton és lefele én voltam jobb, de egy kicsit elbizonytalanított, főleg amikor fölfele is jobb volt, végül úgy döntöttem, a saját versenyemet futom.

A lényeg: az első 3 pontra benne hagytam fejenként 20-30 mp hibát, aminek nagyon nem örültem, úgyhogy egy kicsit fokoztam a tempót, amit a könnyű részben bírtam is fejben, sőt a három perccel előttem rajtoló Adam Chromy-t is megláttam (más futamban volt).

Aztán jött az első technikásabb pont (7), amire biztos támadópontom csak szerencsével lett (a jelleghatár sarok), ugyanis csak mentem irányba, nagyjából semmiféle komoly tervvel. A pontközben ott volt Dalos Máté, és mint kiderült (megkérdeztem) ugyanarra a pontra ment. Gondoltam, ha ketten megyünk biztos megfogjuk könnyen, így nem vettem le az irányt és mellé mentünk, újabb fél perc.

Ekkor már vagy 2 percet összeszedtem, ami nagyon nem volt jó jel. És jött, ami ilyenkor előre meg van írva: megint fokoztam a tempót (valószínűleg, azért is, mert volt közönségem) és egy nagyon hülye hibát csináltam.

Először is nem néztem meg rendesen a térképet, így nem tudatosult bennem, hogy nagyon nehéz pont jön. Aztán azon gondolkodtam, hogy nem volt jó a kifutási irányom, és, míg ezen agyaltam, máshova képzeltem magam, és az alapján mentem a pontra (ismét irány nélkül), és persze nem lett meg. Elég mérges lettem, visszamentem egy kicsit, és biztos pontról újra bementem, most már normálisan, és meg is találtam a pontot, de ez újabb másfél perc volt.

Aztán még, hogy igazán elkeseredhessek, a 9-esre nagyon bebozóztam, és ott is sokat vesztettem. Tehát már vagy egy jó 4 perces a hátrány. És még habnak a tortára: a 10-esre, egy nagyon amatőr hibát vétettem, nem néztem meg mi lesz az objektumom, és odamentem egy másik ponthoz, ami ráadásul az út másik oldalán volt, a 11-esre pedig rossz útvonalat választottam, és kaptam 54 mp-t. Nem csoda, hogy úgy éreztem, össze kell szednem magam, mert ekkor még kieső helyen voltam. Úgyhogy megnyomtam a fölfelét is a köves részen, de a szimbóleumot is figyeltem, így nem ettem

meg a homokköves trükköket, bár majdnem diszkóztam ott, ahol Ábel, de néztem a kódot (ajánlom mindenkinek, ugyanis nem csak Ábel, de a legjobbak is megjárják, ha nem nézik). ☺
Aztán a 16-osra sikerült jó útvonalat választani, és ami még fontosabb, jól is végrehajtani. Innentől már csak nagy hülyeség nélkül be kellett futni, ami többé-kevésbé sikerült is.

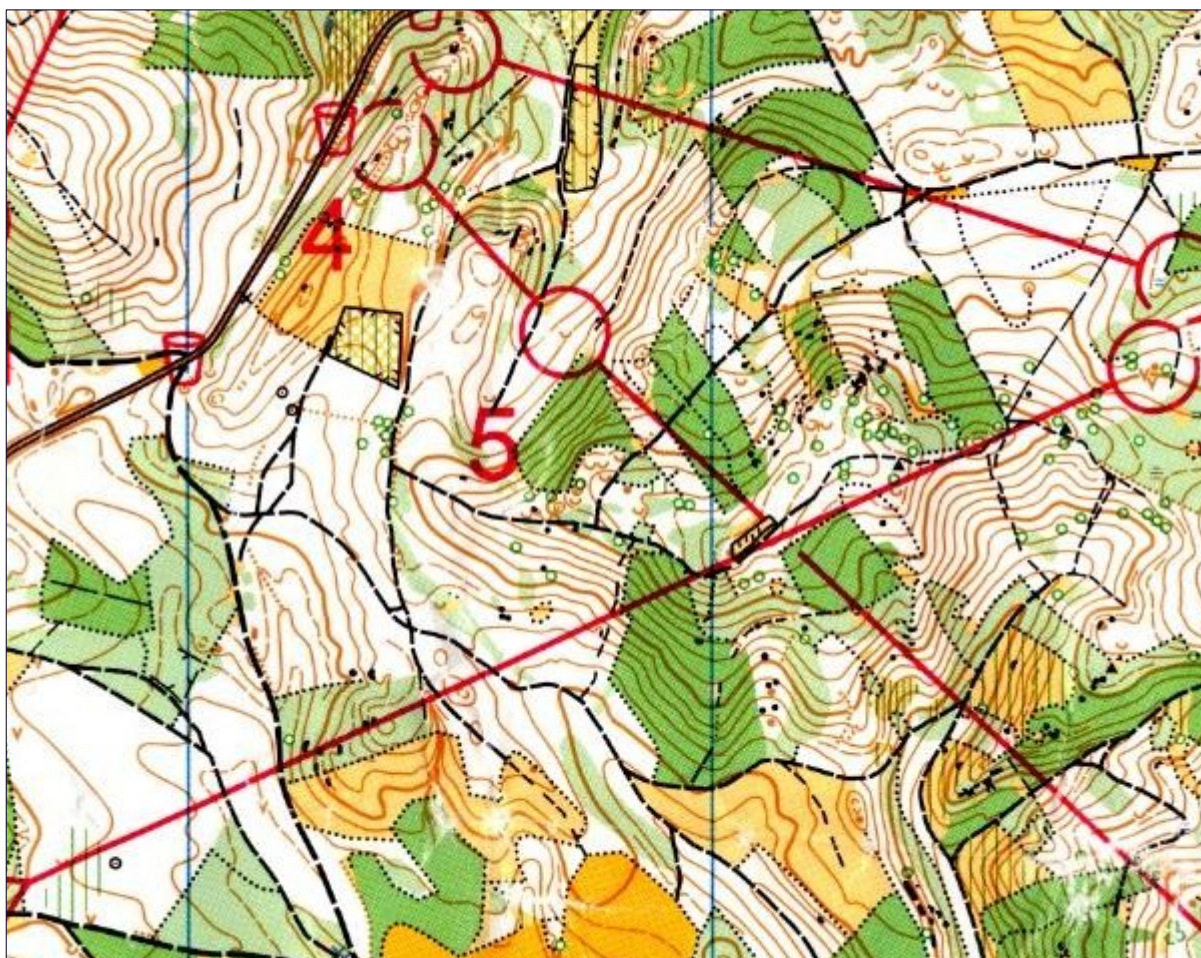
Döntő

Ez már egy teljesen másik verseny volt, más célokkal.

Mivel én a 2013 JWOC hosszútávról íródott elemzés óta azt tudom, hogy a klasszikus táv egy fizikai és útvonalválasztási verseny, ezért elsősorban fizikai célt határoztam meg, főleg mert fogalmam se volt, milyen erős a mezőny. Azt tudtam, hogy a selejtező hosszú átmenetét 40 mp-cel nyertem a futamgyőztes Jan Prochazka előtt (aki állítólag csak kocogott), és itt, ellentétben az előző heti osztrák középtávú bajnoksággal, a futás fölfelé is ment. Mátéval megbeszéltük, hogy megfutjuk az összes emelkedőt, mondhatni versenyeztünk, ki bírja tovább (hogy ezt megtudd, tovább kell olvasnod). ☺

Tehát egy laza bemelegítést csináltam, ki ne fáraszam magam már a verseny előtt. A rajtban ismét magabiztosnak éreztem magamat, valamint fejben erősnek.

1-5. átmenet



Mínt hogy megnéztem Krisztián rajtját, és láttam, hogy sokáig nézi a térképet sejtettem, hogy hosszú átmenettel kezdünk (ami itt automatikusan útvonalválasztási feladatot is jelent). Igazam is lett, de az, hogy ezt tudtam, sajnos nem jelentette azt, hogy sikerült jól választanom. Mivel nem nagyon

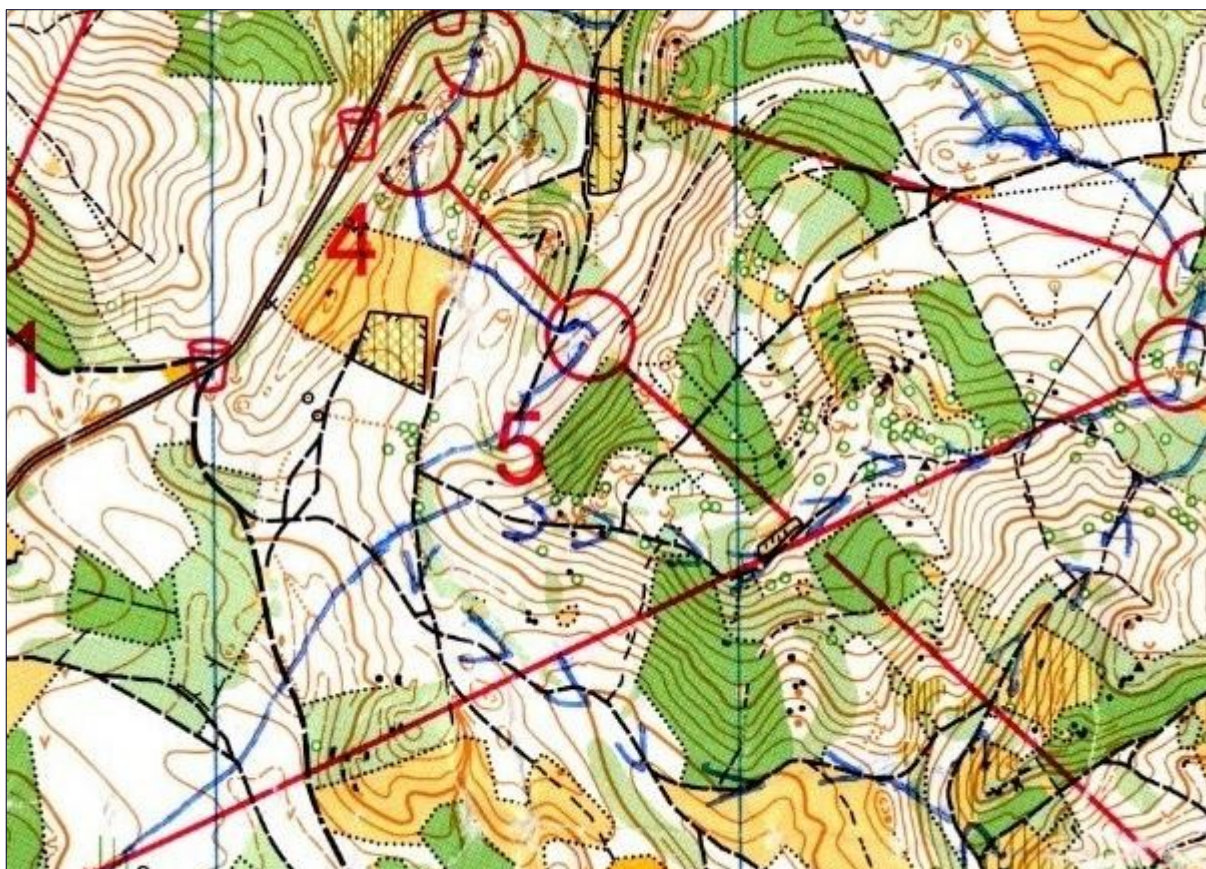
láttam át a domborzatot, vagyis nem sikerült elképzelnem, ezért úgy döntöttem irányba megyek, hiszen akkor bizonyára nem hibázok.

Azt is tudom, hogy meglehetősen könnyű rövid átmenetet elrontani, ugyanis ott az egész átmenet a pontfogási szakasz, amikor nagyon kell koncentrálni, így a tetőn megnéztem előre, hogy mi van a pont közelében, és meg is jegyeztem. Így nagyjából nulla térképezéssel fogtam meg a 2-est, persze tudva a kifutási irányt.

A 3-asra volt némi bizonytalanság bennem, ugyanis nem tudtam, mennyire lesz futható a sraffozott rét, de át lehetett menni rajta simán. Pontközelben hibáztam, ugyanis sem a tájolót nem néztem meg, sem azt, hogy mi az objektum. Így kimentem az útra, és onnan pattantam vissza, a pontot meg a szikla rossz oldalára vártam, ezért meg kellett állnom, rendesen kiolvasni a térképet.

A 4-es könnyű pontnak ígérkezett, hiszen csak végig kell futni a gerincen és beleesni a gödörbe, és ez így is történt.

Az 5-ösre rövidebb átmenni és kevesebb benne a szint is, tehát azt választottam, viszont irányt már megint nem néztem, így hibáztam a pont közelében. Ennek is több oka volt, de a legfontosabb az, hogy nem tartottam be, hogy pontfogáskor egyedül vagyunk. Ugyanis láttam még az előző dombról több embert futni a pontközelben és gondoltam, majd kifogják nekem (nem tették), valamint voltak fotósok a pont fölött, és zavart, hogy látnak és hibázok is.

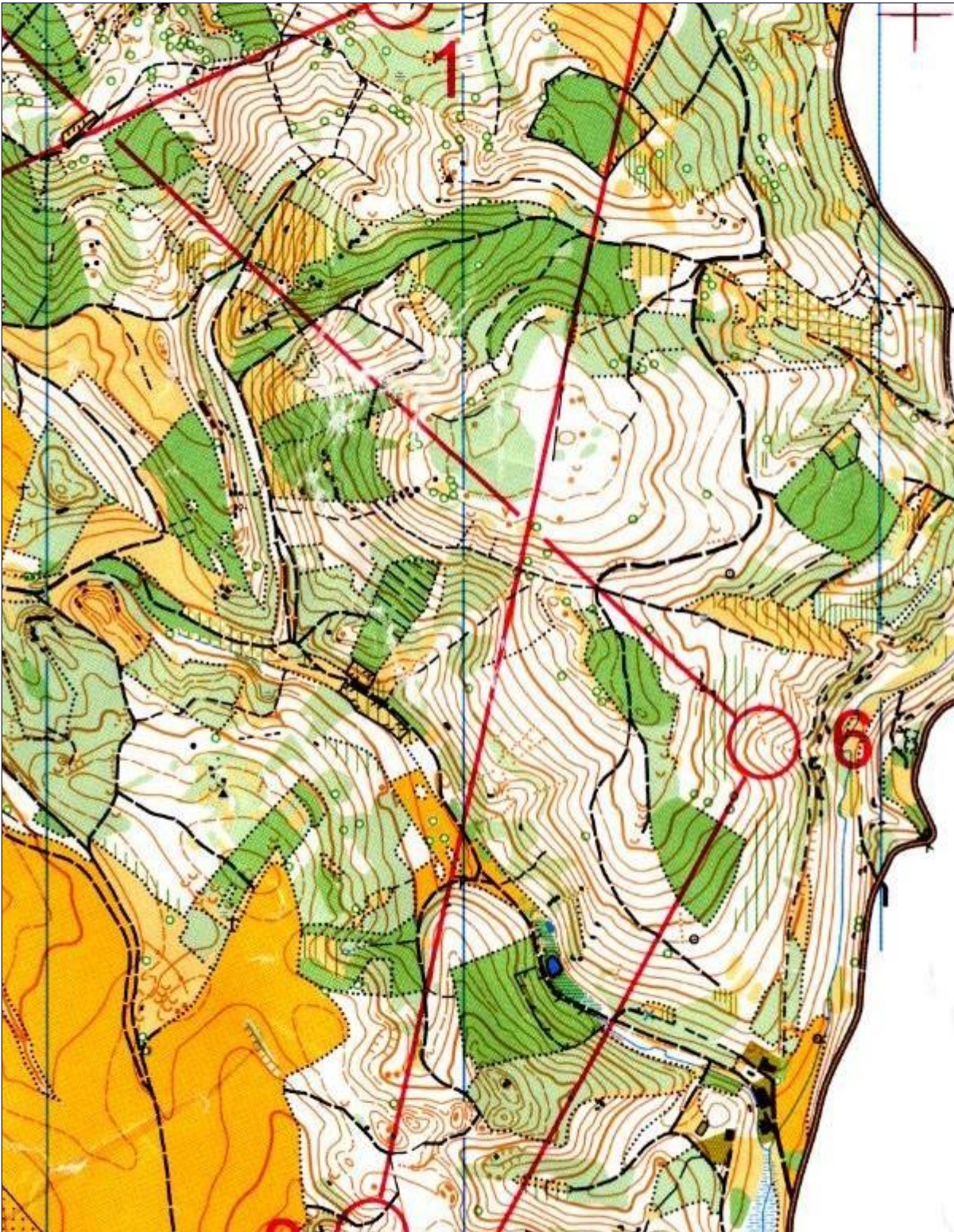


Mások útvonalait az alábbi linken nézheted meg:

http://ok-bor.cz/mcr2014/wp-content/uploads/2014/09/H21_1.jpg

Az egyenes nem volt akkora hülyeség az 1-esre, mert az emelkedő nem olyan meredek, mint a jobboldali lehetőségnél (Máté jobbra ment és ő nyerte), de sokak szerint balról kellett volna oldalaznom a pontig. Viszont én főleg az egyes pontra szeretek biztos támadópontról menni, aminek a nyereg tökéletes volt. Az időm: 7:36. A 2-esre 0:29, 3-asra 4:47, a 4-esre 0:47 az 5-ösre 1:56.

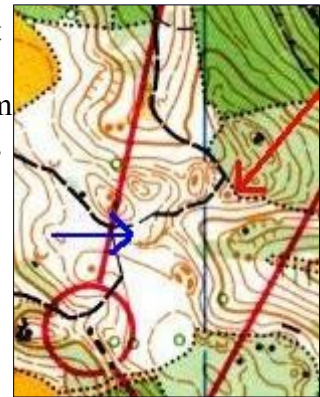
6-8. átmenet



A 6-osra úgy gondoltam, hogy jobbra és balra is nagyjából ugyanannyi szint van, viszont balra jobban futható, de az én útvonalamon 35 méterrel több volt és volt benne egy nagyon nagy emelkedő. Ahol először jelentkezett az emelkedők megfutásából fakadó oxigénhiány, ugyanis, amikor fölértem a szintútra, teljesen máshova gondoltam magamat. De a pár másodperces bizonytalanságon kívül ez nem okozott hibát (még most).

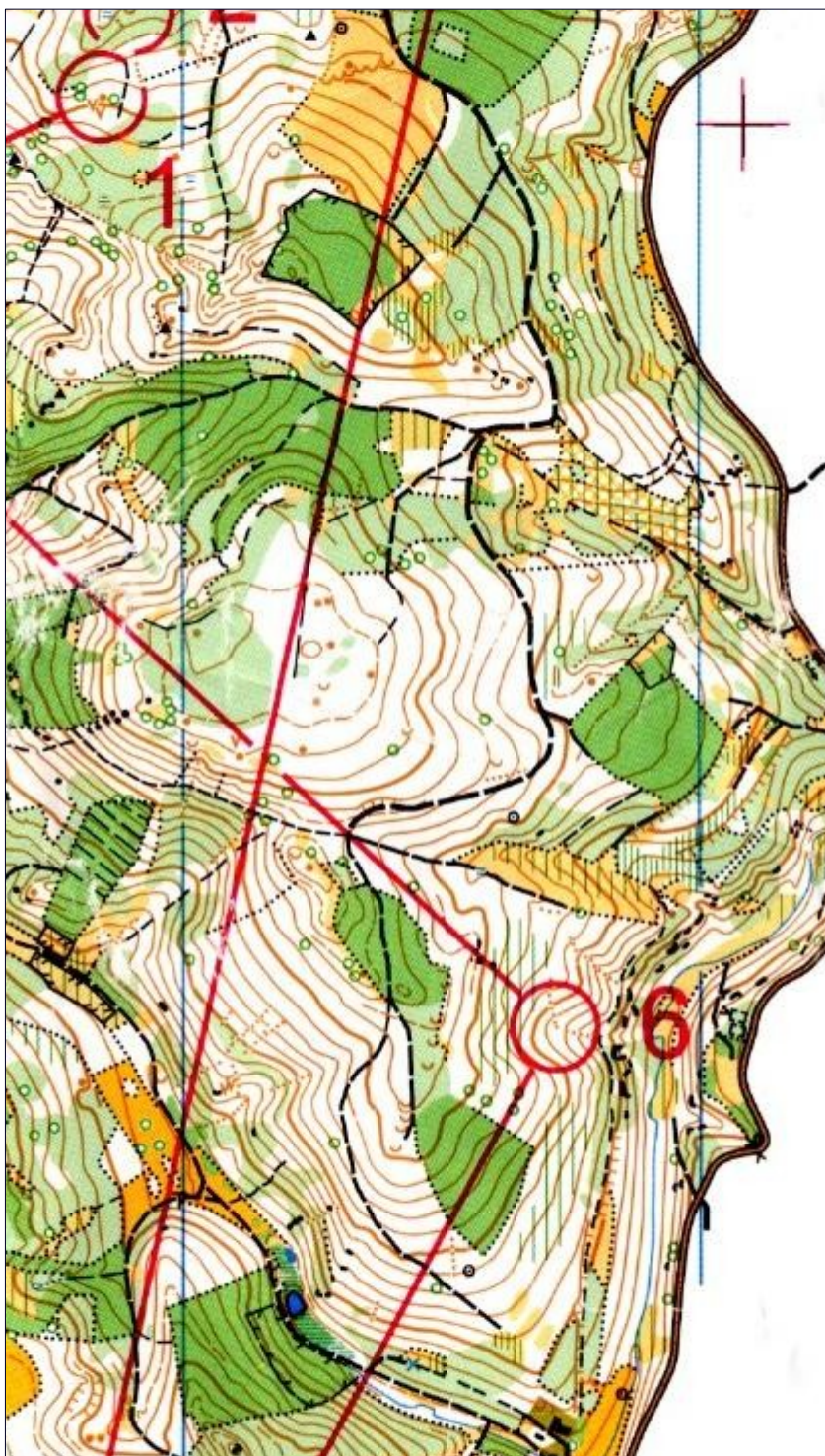
De most már igen, ugyanis azt szépen kinéztem, merre megyek föl a pontra, és ahhoz a kettes zöld alatt kell elfutnom oldalazva és aztán le a völgybe. Nos ezt az utóbbit elfeledtem, és csak oldalaztam egészen addig, míg meg nem láttam a nagy rétet és nem igazán értettem, hogy hogyan is kerültem én oda. Ezek után már adott az új útvonal, de ezzel, mint a mellékelt ábra mutatja, sokat buktam. nem csak ezzel vesztettem időt hanem azzal is, hogy amikor lementem jobbra az útról, még csak a piros nyílnál voltam, miközben azt hittem, kéknél vagyok (megint csak emelkedő utáni hülyeség, ha hazai OB volna, visszavettem volna a tempót).

A 8-as pont pontosan olyan könnyű volt, mint amilyennek látszik, a lényeg az volt, hogy föl kellett menni a jelleghatárhoz és ott futni végig.



volt
De
a
lett

9. és 10. átmenet



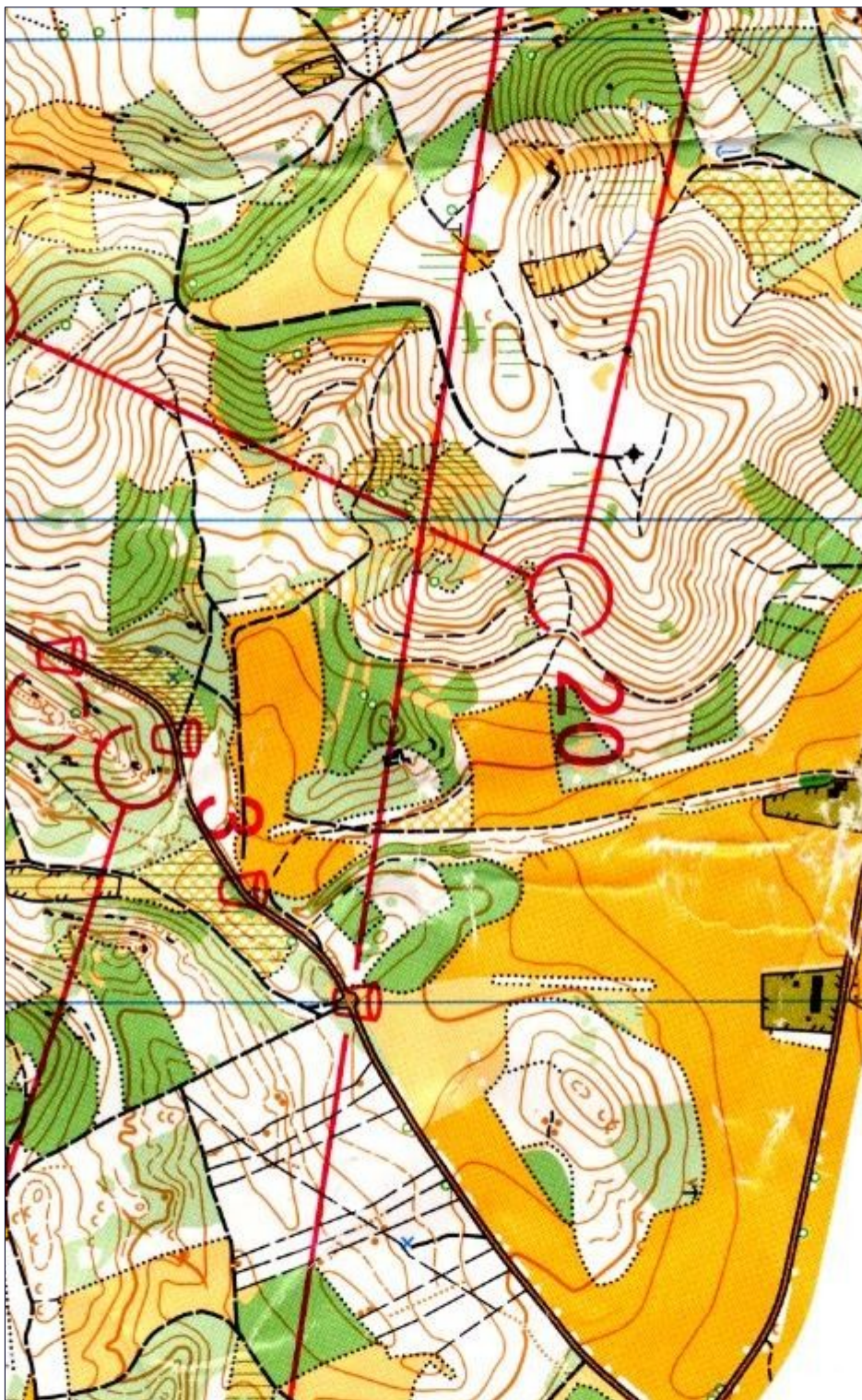
A 9-es ponton már a nyilakkal jelölt hibám előtti emelkedőn elkezdtem gondolkodni, aminek meg is lett a gyümölcse (a hibán kívül), azaz ez volt az első jó útvonalam. A végrehajtás nem volt tökéletes, ugyanis a nyilas ábrán látható kanyart nem vágtam át a kúpok között, de egyéb komoly probléma nem volt.

A 10-est majdnem megettem, mert annyit sikerült levennem a térképről, hogy egy ültetett fenyves fölött van egy rétet, de én nekem ez úgy állt össze, hogy ez a rétet a gerincen van, és ott vége is a bozótosnak. De az ültetés nem ért véget a rétnél, így korrigálnom kellett a tervemen a pontfogásról (megjegyzem, ez is emelkedő után történt).

A link: http://okbor.cz/mcr2014/wp-content/uploads/2014/09/H21_2.jpg

Sokat gondolkodtam a 6-os alatt vezető kis úton, de arra túl hosszúnak tűnt, sok, rosszul futható szakasszal és tájékozódási feladattal. Így maradt a legrövidebb meredek emelkedő megcélzása.

11. átmenet



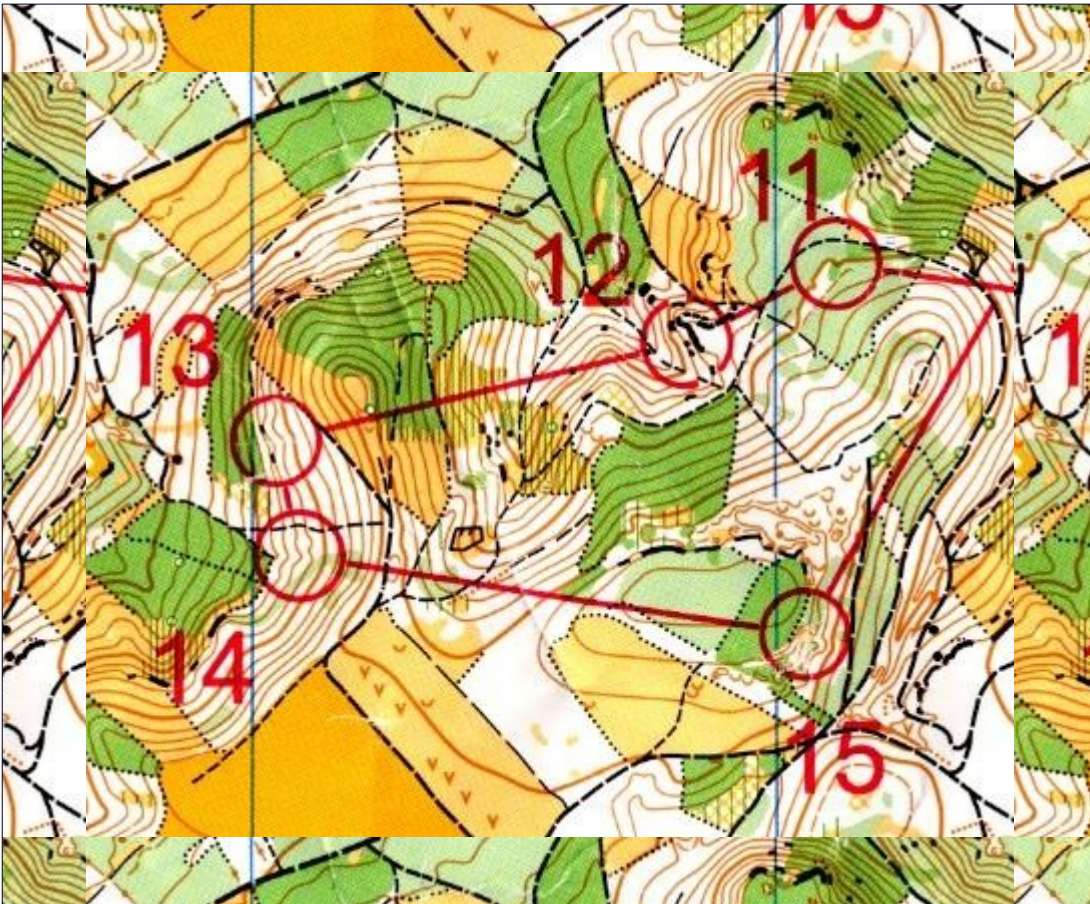
A 11-esre már nem néztem meg olyan alaposan, hogyan is megyek, csak annyit, hogy ott az út a csomó frissítővel, (ide terveztem az energiazselé magamba tömését) és onnan meg valahogy mindenképpen föl kell mászni a gerincre, akkor meg azt már a legrövidebb úton tettem meg: egyenesen. A pontfogásban meg segítettek.

A link: <http://ok->

[bor.cz/mcr2014/wp-content/uploads/2014/09/H21_3.jpg](http://ok-bor.cz/mcr2014/wp-content/uploads/2014/09/H21_3.jpg)

Mint látszik, néha a nagy kerülő is megéri, tessék kreatívnak lenni, és ne csak egyenesen menni! Én pont 50 méterrel több szintet futottam, mint Chloupek és Prochazka, és 30-al többet, mint Nikodym, viszont az övé egy picit hosszabb, és ami fontosabb, nincs jó támadópontja.

12-15. átmenet



Amikor fölértem a 11-es előtti útra, megláttam az előttem rajtolót, aminek örültem, mert az emelkedők után eddig sok érdekeset csináltam, így a következő két pontra csak utaztam és a 13-ason törtem a fejem. Mivel jobbra kevesebb a szint, azt választottam. És itt jön a várva várt pont, amikor eljött az első emelkedő, amin sétáltam (a mozgást a hegymászás jobban leírja), de legalább Máté nem vert meg a versenyben ☺, mert ő is pontosan idáig bírta. A mászás utáni oldalazás is szörnyű volt, majdnem leestem a bokrokba, de végre eljött a pont.



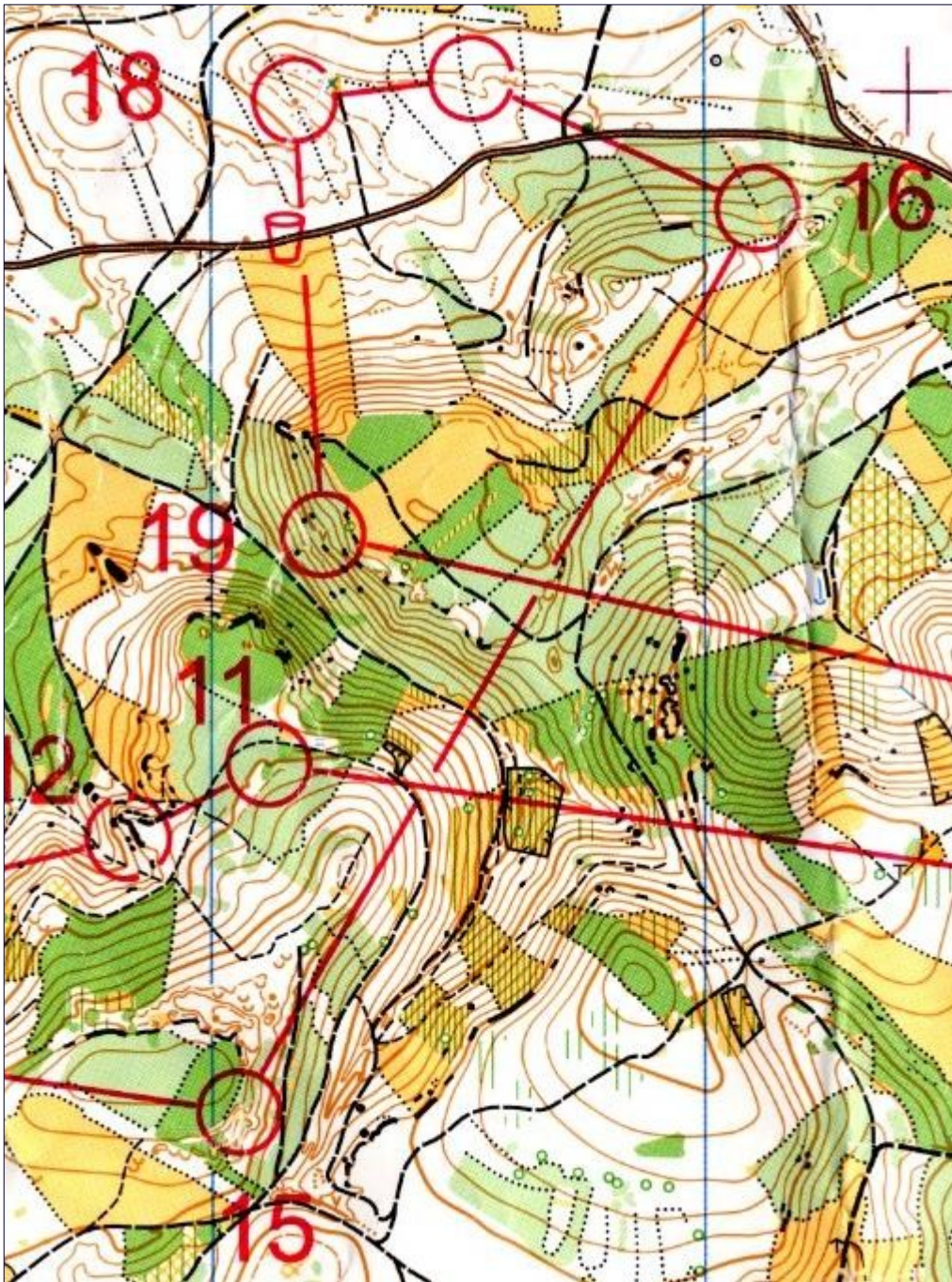
A 14-es csak egy oldalazás volt, egy fordító pont.

A 15-ösre az első feladat az volt, hogy valahogy följussak a réthez (itt még próbálkoztam futni fölfele, de már nem ment). Fölérve megint nagyon elszállt minden oxigén az agyamból, volt egy-két másodperc, hogy azt se tudtam, amikor elkezdtem kerülni a rétet, meg is kellett állnom megnézni, hogy a befogott srác is arra jön-e. De jött, így mentem tovább, és köszöntem a rettentően szenvedő Egei Tominak, majd átvágtam a futhatatlan fehér erdőn, az irtáson, majd a fenyvesen is, és éppen beleestem a pontba.

A link: http://ok-bor.cz/mcr2014/wp-content/uploads/2014/09/H21_4.jpg

Mások útvonalairól semmi okosat se tudok mondani.

16-19. átmenet



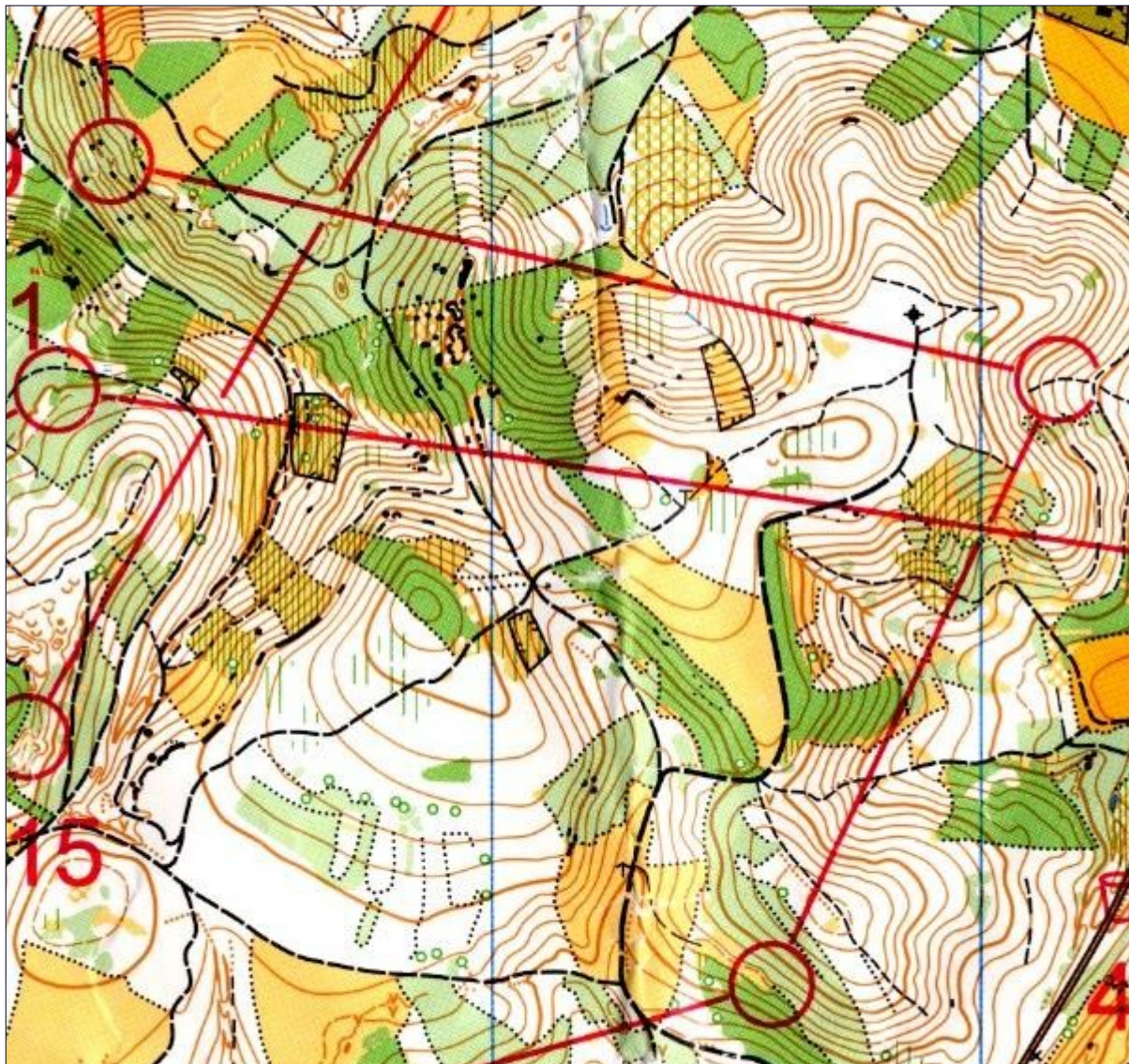
Miután megfogtam a 15. pontot, rájöttem, hogy fogalmam sincs, hogyan megyek a 16-osra így maradt az a megoldás, hogy spóroljunk szintet, és jobbra oldalazva megyek be a nyeregbe. De ez nem jött össze, ugyanis a fölhagyott szintűt helyett a másik fölhagyott utat sikerült választanom, ami a völgygel párhuzamosan haladt és nem lehetett rajta haladni, így muszáj volt lemenni a völgybe és onnan fölmászni a nyeregbe, mondanom sem kell, itt sem futottam már. A pontfogás többi része jól ment.

A 17-es egyszerű pontnak ígérkezett, ahogy néztem a térképet lefelé futva. De hirtelen elestem, viszont nem görcsölt be semmim és ezt igencsak jó jelnek vettem, mert máskor ennyi idő után komoly bajaim szoktak lenni.

A 18-as is könnyű volt, szintén fordító pont.

A 19-estől már féltem. Az 1-es zöld hegyoldal és mély gödör nem a kedvenc kombinációm, sőt kifejezetten féltem tőle. Ezért fölmásztam és a zöld sarkából támadtam, a plusz 20 szinttel és a hosszabb útvonallal egy jó percet buktam.

20-21. átmenet



A 20-asra már nagyon fogytán voltam az erőnek, így elég egyértelmű volt, hogy az úton mászom meg az emelkedőt, olyannyira, hogy még csak át sem vágtam. A pontfogás könnyű volt, azért is, mert itt fogtam be a 8 perccel előttem indulót. Viszont megláttam a mögöttem indulót is, ami nagyobb tempóra sarkallt volna, ha bírtam volna még.

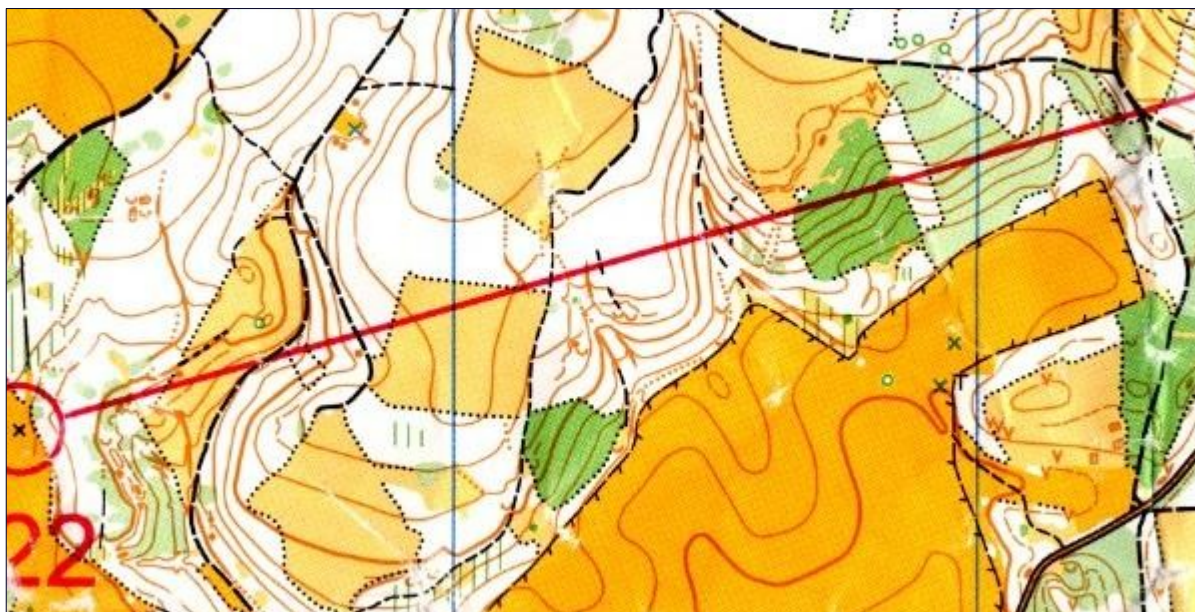
A 21-esre mászni kellett mindenhol, így rámentem a biztos pontfogásra és az úton futásra, tehát fölül mentem.

A link: http://ok-bor.cz/mcr2014/wp-content/uploads/2014/09/H21_51.jpg

A 20-asra néhányakat nagyon vonzott az, hogy balra kevesebb szint van, de mint általában, most a nagy kerülő nem jött be, mert túl hosszú volt, hiszen hátulról mentek a pontra.

A 21-esre balról menni több okból se volt jó: több a szint, nem sokkal rövidebb, kevesebb út van és nincs biztos támadópont.

21-a célig



És a végére is kaptunk egy hosszú átmenetet, amin helyezések is múltak, mint Milos Nikodym második helye, akinek hosszabb volt az útvonala és még csak kevesebb szint sem volt benne. Számomra teljesen egyértelmű volt, hogy föl kell menni a kúpig, és azt délről kell kerülni, majd a völgyből szintbe kell menni. A kúpnál befogott a mögöttem induló Adam Chloupek, (aki 2. lett, és 8 másodpercet kapott a győztes Jan Sedivy-tól), majd a lefele után azonnal ott is hagyott, de a háta még segített egy darabig. Ezzel vége is a pályának.

Egyébként a versenyen 6. lettem 4:27-el a világbajnok Jan Sedivy mögött, holtversenyben a szintén világbajnok Jan Prochazka-val, de Máté is csak 8:20-at kapott.

A verseny honlapja elérhető itt, a képekkel és más pályákkal együtt: <http://ok-bor.cz/mcr2014/en>

A tanulság

Előre is elnézést ezért a rizsának tűnő szövegért, de szerintem sokat lehet belőle tanulni. Tehát: Aki mer az nyer. Ki is fejtem. Egy hete még egy középtávú versenyt se tudtam rendesen végigfutni, pedig csak kicsit volt nehezebb a terep és a szint se volt arányaiban több, ráadásul csak az egyes pont feléig futottam fölfelé. Tehát, hogy egy újabb közhellyel éljek (sok) minden fejben dől el.

Azaz mi elhatároztuk, hogy mindent megfutunk és előre megbeszéltük, hogy még csak térképnézés ürügyén sem állhatunk meg. Persze ez nem elég. És most nem az jön, hogy edzeni is kell hozzá, hogy ezt kibírja az ember, hanem el kell hinni, hogy képes rá, még a rajt pillanatában is. Mert van ám több olyan ember a Spariban (néha én is köztük vagyok), akik úgy állnak a rajtvonalra, hogy bár sokat edzettek, a másik biztos jobb, mivel ők nem tudnak tájékozódni, úgyis elrontják, vagy valami ilyesmi.

Nem vagyok pszichológus, de sejtem, hogy ezek a személyek nagyon is nyerni akarnak, de a kudarcától nagyon tartanak, így kis célokat határoznak meg. Az általam legtöbbször látott és idevágó példa: Verseny előtt pár órával az ember elkezd magasztalni az ellenfelet és ecsetelni, hogy neki mennyire nem jött össze a felkészülés, azaz előre föloldozza magát az estleges vereség miatt. De a vereség az nem egy olyan veszélyes dolog, abból fel lehet állni, lehet tanulni a hibákból, és kell is. Most jöhetnék Thierry Gueorgiou példájával, de azt sokan ismerik, aki nem, és érdekli, kérdezze meg tőlem.

Tehát tessék megfogalmazni egy nehezen elérhető célt (a nehezen és az elérhető is hangsúlyos ám) és úgy küzdeni érte, hogy közben el is hiszitek, hogy képesek vagytok elérni.