

FIZIKAI EDZŐTÁBOR

Gánt-Bányatelep 2014.02.07-09

Péntek délután egy egész népes társasággal utaztunk le Gánt-Bányatelepre. Ezúttal a Fecske Palotában kaptunk szállást 3-4 ágyas szobákban, mindegyikhez külön fürdőszoba tartozott. A közös társalgóba mindenki befért, és szerintem tök jó kis társasági hely volt. A szálláshoz tartozott egy kis tornaterem is, ami nagyon hasznosnak bizonyult számunkra. Megérkezés után egyből egy éjszakai edzéssel kezdünk, útvonalkövetéses feladattal: a nagyok 20 km-t, a többiek 10-15 km-t futottak. A



térképen nehezítésképpen csak az utak és a bozót volt jelölve. Miután minden kis csoport beért épségben, vacsoráztunk és mindenki elfoglalta magát valahogy. Egyesek téli olimpiát nézett, mások beszabadultak tornaterembe és fociztak, csocsóztak. Még mindenkinek volt leköthető energiája.

Másnap reggel korán keltünk, mivel nagyon hosszú edzés várt ránk.

Szintén útvonal követéses feladattal. Itt már mindenki a saját határait feszegette, személy szerint én – Hangával együtt – életemben először küzdöttem le a 20km-t egy szem szőlőcukorral. Ebéd után egy hosszú nyújtás következett, ami szerintem többek életét mentette meg.

Nyújtás után még sokan a tornateremben maradtak és csocsóztak meg fociztak, bár

már sokkal fáradtabbak voltak az emberek. Este egy fejtágítás következett, amiben nagyon fontos és hasznos dolgokról hallhattunk. Szó volt például a mentoráltságról, a profizmusról, átnéztük a közel jövőbeni fontos versenyek infóit. Előadás közben gyorsan megvacsoráztunk, meg egy Boxi-féle elméleti feladat következett. Mindenki kis csoportokban megtervezte a másnapi pályáját. Nem kellett sok idő, hogy

mindenki elaludjon. Vasárnap még korábban ébresztettek mert kocsikkal mentünk ki a rajtba. 10-20km közötti távot teljesítettünk. Sokan találkoztak vaddisznóval

(Bakó Áron 100m-ét szarvasokat futotta), és Miután is lehetett látni. beérkezett, és mentünk



összepakoltunk haza.

Összességében egy elég kemény edzőtáborban vehettünk részt. Az időjárással szerencsénk volt, nem volt semmi nehezítő tényező. A kaját Piri néninek köszönhetjük ismét, a pályákat Zolinak, a hangulatot pedig minden egyes résztvevőnek.