

Olaszországi edzőtábor+ MOC

2014.03.10-16

Velence, Firenze, Cecina, Montecatini

A decemberi válogatott évfáron kérdezték meg, hogy részt akarok-e venni egy olaszországi nemzetközi sprint edzőtáborban és a 3 napos mediterrán sprint bajnokságon (felnőttben). Az edzőtáborban jellemzően felnőtt válogatottak vesznek részt, akik az 2014-es olaszországi felnőtt VB-re készülnek. Gondoltam jó alkalom lesz, hogy tapasztalatokat szerezzek és megismerjem a világ élmezőnyének egy részét, így hát jelentkeztem.

Március 9-én és 10-én részt vettünk a Lipica Openen egy kisebb sparis csapattal (Bakó Áron, Bugár család, Ormay Misi, Weiler család), majd 10-én, vasárnap Ljubljánánál csatlakoztam az edzőtáborba tartókhoz: Szerencsi Ildi, Dalos Máté, Kerényi Máté, Töreky Ákos.

Kezdem a negatívumokkal: A szállás nem nyújtotta a hozzá íűzött reményeket, a mi szobánkban például nem lehetett becsukni a wc ajtót és amikor szoltunk, adtak egy celluxot, hogy azzal ragasszuk be mindig, ha „be szeretnénk zárni”. Egyik étkezésre se mondhatjuk, hogy „igen, ez az olasz konyha!”, mivel se a mennyiségtől, se a minőségtől nem voltunk elájulva.



Na de a negatívumok után jöjjön a rengeteg jó dolog.

Az edzőtáborban igencsak nagy nevek is részt vettek, mint a Hubmann tesók, Mathias Kyburz, Jonas Leandersson, Judith Wyder vagy Emma Johannson.

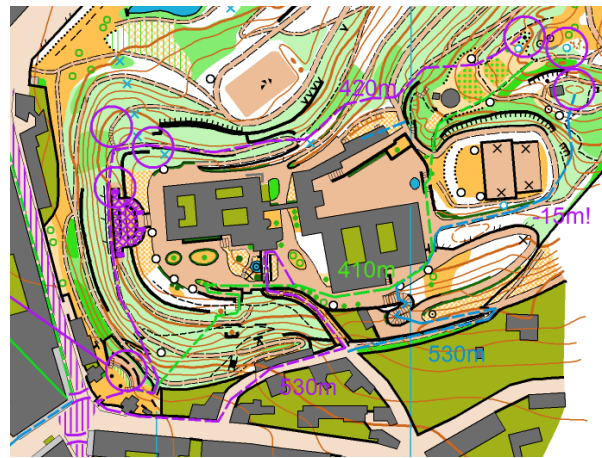


Hétfőn mindkét edzés Velencében volt, a délelőttin párososan futottunk (én Ildivel) és a legtöbb pontra 2 útvonal volt, így tesztelni tudtuk, hogy a hasonlóknak tőlük átmenetek közül melyik gyorsabb. Délután Murano szigetére gondoláztunk át, ahol 2 sima pályát teljesítettünk.

Kedden délelőtt Colli Berici Golf Club-ban volt edzés Brendola városa felett egy hegytetőn, ahonnan a kilátás gyönyörű volt, a pályák nem voltak túl technikásak, mindenki kocogásra vette a formát, mert a délutáni sprintváltón volt a hangsúly, ami Lonigoban került megrendezésre. A két edzés között egy térszertapartyra voltunk hivatalosak, ahol egy sztárvendég is fellépett, nem más, mint mindenki kedvenc tájfutós számának, a You&Me-nek a szülőatyja, Nick Manfredi. Néhány új számával

is megörvendeztetett minket, majd a végén felkérte Daniel Hubmann-t, hogy énekelje el vele a You&Me-t. Szegény Daniel annyira zavarba jött a nagy sztár jelenlétében, hogy még el is pirult az óriási megtiszteltetéstől ☺.

A délutáni váltón egy magyar női váltót állítottunk ki: Én, D. Máté, Ildi(sorrendben). Kerényi Máté a svéd klubjával állt rajthoz, Ákos pedig egyedül indult. A pálya először egy viszonylag egyszerű, városi részen volt, ahol csak az útvonalválasztásokra kellett figyelni, a második felében viszont fel kellett mászni egy hegyre, ami elég meredek volt, kerítés és falak vették körül, úgyhogy nem volt egyszerű megtalálni az optimális útvonalat.



Szerdán délelőtt ismét Velencébe tértünk vissza, az edzés központja kb 50 méterre volt attól a szállodától, ahol 2010-ben aludtunk a velencei versenyen. Mindenki egy pályát futott, ahol az útvonalválasztáson volt a hangsúly.

Délután Chioggia városában futottunk, ez a terep volt a hét csúcspontja, itt kellett a legjobban odafigyelni, időben lefékezni, a szűk sikátorokat számolni, mert ha elvesztél, eléggé nehéz volt helyretenni magad.



Janne Salmi (korábbi világbajnok) tartott minden este pályaelemzést, ahol leginkább az útvonalválasztásokról esett szó. Megnéztük, hogy melyik útvonal milyen hosszú, illetve Velencében a hidakat is figyelembe kellett venni, mert az is lassítja a haladást. (Ha valakit érdekel az összes érdekesebb átmenet elemzése, az írjon nekem emailt és elküldöm neki. Az edzések térképei és eredmények itt találhatóak:

http://www.orientering.it/macro.php?subsite=n090913_111503)

Az edzőtábor ideje alatt ragyogó napsütés és szél volt, jól jött időnként a pulcsi. Jól mentek az edzések, általában a mezőny fele és 2/3-a között végeztem, néha nagy nevek is voltak mögöttem.

Csütörtökön délelőtt átutaztunk Montecatini-ba, ahol a hét további részében aludtunk. Délután elkezdődött a MOC (Mediterranean Open Championship), ami Montecatini

parkjában került megrendezésre. A terep nem volt túl technikás, néhány útvonalválasztós átmenet tett bele egy kis izgalmat.



Pénteken Cecinánál, tengerpart melletti homokdűnés erdőben futhattunk, ami szintén nem volt túl technikás, az úthálózat nagyon sűrű volt, csak nem szabadott elfelejteni számolni őket. Ahol a domborzat technikásabb volt, ott se okozott nagy nehézséget a tájékozódás, mert azokon a részeken szálerdő volt, így a pontok nagyon messziről látszódtak. Figyelmetlenségből nem töröltem, mert a törlés a kordonok előtt volt, úgyhogy a pálya 1/3-ánál betelt a dugókám és ez annyira kizökkentett, hogy a végén rengeteg hibát beletettem, pedig addig elég jól ment. A cél és a versenyközpont közvetlenül a tenger partján volt, Ákos meg is fürdött a tengerben, bár nem volt túl meleg még. Az idő gyönyörű volt, a nap nagyon erősen sütött, néhányan le is égtek. Hazafele a versenyről beugrottunk Pisaba és Luccába, a kötelező látnivalókat megnéztük, a ferdetorony lábánál pedig kb 2 órán keresztül heverésztünk, pizzáztunk és kártyáztunk.

A verseny utolsó napját Firenze belvárosában egy parkban bonyolították le, ami nagyon hasonlított a Margitszigethez. Érdekeség képpen vadászrajt volt, bár a pálya egyszerűsége miatt semelyik kategóriában sem történt változás az élen. Ildi legjobb magyarként szépen megtartotta 5. helyét.

Nagy motivációt adott, hogy megismertem a nemzetközi élmezőnyt, a 2 értékelhető futamban a felnőtt mezőny első felében voltam. Kár, hogy túl egyszerűek voltak a terepek, sokkal többet lehetett volna tanulni technikásabb terepek esetén. Ezzel együtt összességében mindenkinek javaslom, mert egyrészt nagyon jó lehetőség annak, aki a nemzetközi élmezőnyhöz fel akar zárkózni, másrészt pedig baromi jól éreztem magam a magyar csapattal. Szívesen elcserelném az előttem álló érettségít egy 2 hónapos ilyen edzőtáborra 😊



Köszönöm a sparinak és családomnak, hogy anyagilag támogattak az edzőtábori részvételben.

Virág

2014-04-03