

# Utánpótlás edzőtábor

2016. 04. 15–17.

Jaroslaw – Lengyelország

OFFICIAL

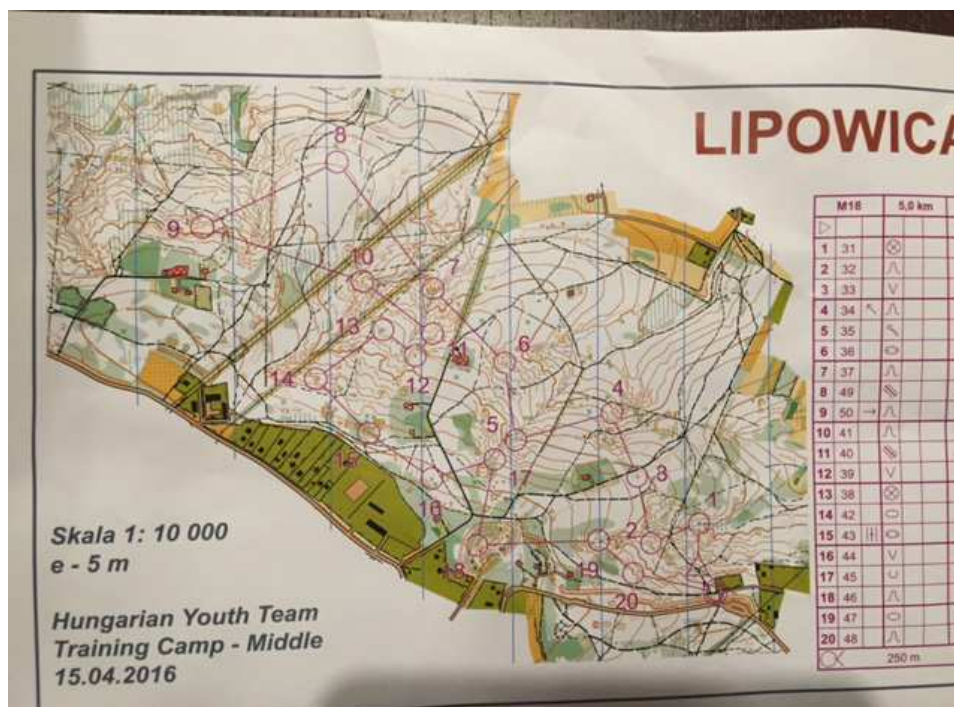
## 1.NAP

Reggel 6:45-kor indult el a Mexikói úti metrómegálló parkolójából a szparis csapat: Dorka, Noémi, Balázs, Erik, Misi, Süti, Tamás és én, illetve Apa, a kísérőnk, sofőrünk és élelmiszer ellátónk. Mivel még korán volt, ezért a kocsiiban majdnem mindenki pihent vagy aludt. Lassan egyre közelebb értünk úti célunkhoz, amikor kicsivel Kassa után lerobbantunk. Emiatt nem értünk oda a pénteki edzésre és hosszú várakozás után csak este 22:30 körül értünk meg a szállásra.

## 2.NAP

A délelőtti edzés egy hosszabb pályából állt, útvonalválasztásokkal. A terep, amin futottunk, közvetlen az EB terepe mellett volt. A terep jól futható, sok mély völgygel. A pályát nem találtam nehéznek, viszont volt pár hiba a térképen, amit furcsállottam. Ezen az edzésen azt a feladatot kaptuk, hogy ne erősen, hanem csak laza tempóban fussuk a pályát.

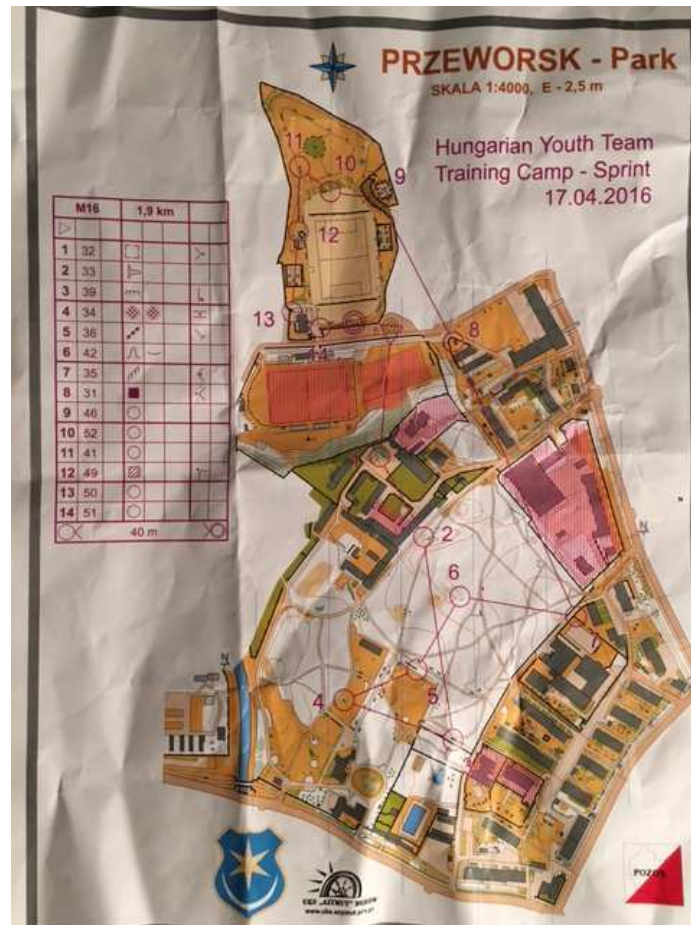
A délutáni edzésen 2x2-es váltót gyakoroltunk, az edzés terepe a pénteki terep mellett volt. A terep nem volt nehéz, csak szintes. A pálya az 1. körben érdekes volt, viszont a 2.-ban már unalmas, mivel mindenki ugyanazt a pályát futotta, mint az első körben, csak 1-2 pont eltéréssel. Az edzés után, mikor mindenki beért, úgy gondoltuk, hogy mivel közel van a pénteki edzés terepe, ezért átkocogunk oda, és futunk ott is egyet. Ez alatt a futás alatt bementünk egy érdekes „bányába” és körülnéztünk a 18-as pontnál, ahol sok üreget találtunk.



Ez a nap 3. futása volt, ezért már mindenki nagyon fáradt volt az edzés alatt és után. Visszamentünk a szállásra és lezuhanyoztunk, majd elmentünk vacsorázni. Utána este még sétáltunk egyet a városban, hogy megnézzük, milyen lehet majd az EB terepe. Jó tájfutókhöz illően addig nézelődtünk, míg közben eltévedtünk, de végül Süti (ki más? 🍪) megtalálta a jó utat, így visszaértünk a szállásra, ahol még beszélgettünk kicsit, majd elmentünk lefeküdni.

### 3.NAP

Az utolsó edzés egy nem is túl hosszú és nem is túlságosan technikás sprint volt. Persze azért akadtak benne figyelős részek is. Ezt a futást élveztem talán a legjobban.



A futás után levezettünk, majd csináltunk egy csoportképet, és elindultunk hazafele. Útközben félúton megálltunk sétálni és fagyizni egyet Kassán.

Végül vasárnap 17-18 óra között mindenki megérkezett, és majdnem mindenkinek az összes cucca is hazaért.

Bujdosó Zoltán



## Utánpótlás edzőtábor

2016. 04. 15-17.

Jaroslaw - Lengyelország

### A lengyelországi edzőtábor egy másik szemszögből - avagy, miért ne akarj felnőni...

18. születésnapodon elmenni Lengyelországba edzőtáborozni, jól hangzik nem? Én is így gondoltam, az igazság viszont az, hogy közel se úgy sikerült ez a hétvége (ami a felnőtt életem első négy napja is volt), ahogy azt elképzeltem.

Április 14.-én töltöttem a 18. életévemet, és bár számomra ez közel se annyira nagy dolog, mint azt mások gondolnák, azért a szűk családi kör felköszöntött suli után, úgyhogy eleve egy későbbi vonattal indultam volna fel Budapestre. Lehet, hogy kicsit én is elszámoltam magam, de szerintem inkább a határon lévő nagy sor volt az oka, csak néhány centin múltott, hogy lekéssem a vonatomat. Szerencsére elértem, ami akkor egy kis lelki megnyugvással töltött el de hamar rájöttem, hogy valamit sikerült otthon

felejtenem... király! Hála az égnek, több szerencsétlenség aznap már nem történt velem, a vonat elég pontos volt, és a csatlakozást is elértem, szóval egész sima utam volt.

Másnap 6:45-kor a Mexikói úton összegyűltünk és elindultunk Jaroslaw-ba. Mivel elég korán volt, mindenki aludt az autóban, ami elég tágas volt, szóval jómagam hálósáokban lefeküdtem a két széksor közé, két szomszédom (Zolti és Süti) pedig jól elfértek a háromszemélyes ülésen. Ekkor még tetszett az autó, akkor már kevésbé, amikor röviddel Kassa után az autópályán, 120-130-as tempónál meghalt a motor. Azt hittük, nem kell sokat várni, majd valaki bevontat minket egy benzinkúthoz... - tévedtünk. 6-7 órát vártunk, mire megérkezett az új autó. A várakozási időt próbáltuk hasznosan tölteni, szóval páran elmentünk futni, de komoly nehézségekkel kellett szembesülnünk, az autópályát szegélyező kerítés átmászását még megoldottuk, de a közeli folyón már nem tudtunk átkelni, szóval addig futottunk, amíg találtunk egy hidat, végül sikerült. Visszatérésünket az autóhoz azonban az autópálya ellenőrök nehezítették, de sikerült büntetés nélkül megúsznunk a kerítésmászást. 11 óra körül aztán megérkeztünk Jaroslaw-ba, akkor úgy gondoltam „elég volt a balszerencséből a hétvégére”.

A szombati nap végül is egész simán telt, legalábbis a többihez képest. Azt is mondhatnám, hogy a délelőtt eseménytelen volt, az edzésen elkövettem 1-2 hibát, de ettől függetlenül hasznosnak találtam, főleg, hogy az EB-hez közeli volt a terep. A délutáni edzés már nem ment ennyire simán, nagyon buta párhuzamhibát vétettem amelyet már nagyon rég nem, ez egy kicsit felhúzott... Szóval csináltam még egy egyperces hibát is, vagyis jól elrontottam a váltónkat, tiszta szerencse, hogy nem éles bevetés volt. Az előző napi edzést utána bepótoltuk, de kedvem nem nagyon volt az egészhez... Szóval végigkocogtunk a többiekkel, a bányánál meg nézelődtünk kicsit, tehát annyira komolyan azért nem vettük :D. Az esti vacsi után elindultunk körülnézni a városban, elvégre itt lesz az EB sprint. Túl sok érdekességet nem láttunk, többnyire párhuzamos utcákból és 1-2 parkból állt a város, szóval semmi különlegeset nem találtunk, úgyhogy mindenki elindult vissza a szállásra. Hazafele rátaláltunk az „óvárosi” részre, és úgy döntöttünk megnézzük. Nem kellett volna... Igazság szerint rendesen eltévedtünk, és még az eső is elkezdett esni, szóval csupa kaland volt az esténk.

Vasárnap már csak egy sprintedzésünk volt hátra az edzőtáborból, szóval reggel mindenki gondosan összecsomagolt (én is) és miután bepakoltunk az autóba, elindultunk a terepre. Az edzés nem volt túl bonyolult, inkább futós, mint technikás, ennek ellenére itt is tudtam hibázni, igaz ezért részben a térkép helytelensége is okolható. Edzés után hazaindultunk, de útközben még megálltunk Kassán sétálni és fagyizni. Teljesen zökkenőmentes utunk volt egészen Pestig, ez túl szép volt ahhoz, hogy igaz legyen...nem is volt igaz. Miután a többiek kiszálltak a Moszkva térnél, mi is (Zolti, István és én) hazamentünk, sajnos a hétvégém csúcspontja csak ezután következett. Mikor kipakoltuk a cuccainkat, Zolti megkérdezte tőlem, hogy hol a táskám, mert nem találja. Azt hittem viccel...de nem viccelt. Sehol se találtam, először kétségbeesetten körbetelefonáltuk a többieket, hátha véletlenül elvitte valaki. Sajnos senki se vitte el, úgyhogy kezdett nyilvánvalóvá válni...Lengyelországba hagytam. Hála Istennek túlságosan sok dolog nem maradt benne, de a továbbiakban sajnos nélkülözni kell: a fogszabályzóm, a hengerem, a fogkefém (ez még pótolható), a teleföntöltőm és három napi bozótruhát.

Sajnos az edzőtábor meglehetősen veszteségesre sikeredett a számomra. Az már csak hab volt a tortán, hogy a telefonom másnapra megbolondult és önálló életre kelt. Egy dologgal vigasztaltam magam, hogy legalább nem ment kárba a töltőm. Miután a hétvégén minden rossz megtörtént velem, kicsit tartottam a három órás vonatúttól, nem tudtam mit tartogat még számomra a sors szóval végig erősen kapaszkodtam:)).

Nem pont így álmodtam meg életem első négy napját felnőttként, de legalább nem unatkoztam, az még rosszabb lett volna. Az elmeséltek ellenére remélem, hogy hasznos volt számomra az ott eltöltött idő, és lehetőségem lesz visszatérni Lengyelországba a nyáron, ha igen, akkor remélem szerencsésebb pillanatokat élek majd át (hátha megtalálom a táskám) :).

Dézi Tamás  
2016. ápr. 19.  
Nagyvárad