

A második lengyel edzőtábor

2016. 05. 13–17.

Péntek 13-a ellenére a csapat épségben megérkezett este Miskolcra, ahol a juniorokkal és a felnőttekkel együtt egy kollégiumban kaptunk szállást. A késői érkezés, a hosszú szobabeosztás és a korán kelés miatt másnap elég fáradtak voltunk, de szerencsére a buszon ki tudtuk pihenni magunkat. Késő délelőtt érkezünk meg Rozsnyóba, a sprint válogató helyszínére. Az idő nem nekünk kedvezett, esőben futottunk, de szerencsére nem volt olyan hideg.

A térképet már ismertünk (elméleti), de így is tudtunk hibázni a pályán. Sok útvonalválasztás volt, és az átjárókra, bejáratokra is nagyon kellett figyelni. Ezek mellett arra is, hogy az előttünk utánunk rajtolókkal nehogy összeütközzünk, ugyanis a pontok eléggé keresztezték egymást. Jó, pörgős pályákat futhattunk. Miután túl voltunk a 3. válogatón is, elköszöntünk a nagyoktól és elindultunk Lengyelországba. Este érkezünk meg a szállásra, (Rdów-ba) ahol 3-4 ágyas faházakba költöztünk be. Elmentünk vacsorázni, majd viszonylag hamar elmentünk aludni, hogy másnap kipihenten állhassunk a 4. válogató rajtjához.

Az utolsó válogatónkat a lengyelek szervezték meg egy verseny keretében. Futás előtt kaptunk egy kis bemelegítő térképet, ami hasznos volt sokunk számára, ugyanis a magyar és a lengyel térkép között elég sok különbséget találtunk. Rövidített normáltávú pályákat futottunk. A haladást sok helyen nehezítette a magas aljnövényzet és a mocsarak sokasága. Ellenben a térképen bozóttal jelölt részen akár fehér erdőt is jelölhettek volna, olyan futható volt. A pályán volt 2 pont, ami nem csipogott, ez pár embert kicsit megzavart. Ettől eltekintve egy jó pályát futhattunk.

A délutáni edzés előtt a csapat visszatért a szállásra, ahol volt egy kis időnk pihenni, enni, inni, aludni stb. Az edzés a délelőtti válogató szomszéd terepén volt. Futás előtt még játszottunk közösen egyet, majd lassan mindenki elrajtolt (egyedül vagy párosával) és futottunk közepes tempóban egy rövid pályát. A terep nem volt különösebben izgalmas, hiszem szinte délelőtt is itt futottunk, de annál jobban örült mindenki, hogy a cél a csalán közepén volt. Visszatértünk a szállásra, ahol volt egy kevés szabadidőnk, megvacsoráztunk, majd kategóriánként csoportokra bomlottunk és egy-egy vezetővel megbeszéltük, végig elemeztük a délelőtti futást.

Hétfőn korábban felkeltünk, és elmentünk közösen boltba, majd onnan tovább az edzésre. A délelőtti futás egy útvonalválasztós páros futás volt (azonos kategóriából, azonos képességűek együtt). Ez úgy nézett ki, hogy minden ponton a párunkkal megbeszéltük, hogy ki melyik útvonalon megy el a következő ponthoz, s így meg tudtuk nézni, hogy melyik átmenet a gyorsabb, praktikusabb. A pályák normáltáv körüli hosszúságúak voltak, hosszabb átmenetekkel. Ez az edzés tetszett talán a legjobban nekem, mert volt pár átmenet, ahol Dorkával tényleg elgondolkodtunk, hogy melyik útvonal a jobb, a gyorsabb, és úgy tudtunk nekivágni a következő átmenethez, hogy érdekelt is minket az eredmény.

A két edzés között ezen a napon nem mentünk vissza a szállásra, hanem rögtön mentünk a következő edzés helyszínére, amin a tömegrajtot gyakoroltuk. A négy kategória kis idő elteltével, egymás után rajtolt el. A térképeken 3 kisebb pálya volt, de végül csak kettőt futottunk le. A rajtból egyszerre rajtolt el a kategória, majd az utolsó ponton bevártuk egymást és átkocogtunk a következő pálya rajtjába. Bár a pályák farstázva voltak, nálunk így is szinte együtt futott az egész mezőny, gyakorlatilag „libasorban” haladtunk.

Edzés után Krakkóba mentünk, ahol 2 és fél órát városnézéssel töltöttünk. Végignéztük a belvárost, s nagyobb nevezetességeit. Este — az előző naphoz hasonlóan — csoportokban pályát elemeztünk, a rozsnói sprintet és az aznapi útvonalválasztókat.

Kedden reggel már az összes cuccunkkal szálltunk fel a buszra. Krakkóba mentünk futni az edzőtáborban egy utolsót, egy hosszabbított sprintet. A pálya nagyobb része erdős, ligetes részen zajlott. A pálya technikailag nem okozott túl nagy nehézségeket, inkább fizikailag volt fárasztó. Hazafele út nem volt különösebben izgalmas, általában aludtak az emberek. Veresegyházán a csapat egy részétől elköszöntünk, majd utaztunk tovább haza.

Egy jó edzőtáborban vehettünk részt, ami jó hangulatban telt el. Véget ért az utolsó válogató is, a sparisok közül Dorka, Marci, Erik és Misi jutott ki.

Zacher Noémi