

EYOC 2021 beszámoló

2021. augusztus 19-22. között a magyar válogatott tagjaként vettem részt az Ifjúsági Tájfutó Európa-bajnokságon, Litvániában.

Pár nappal az Eb előtt utaztunk ki közösen a fővárosba, Vilniusba, hogy a 16 órányi kisbuszos út fáradalmait lerázzuk a versenyre.

Augusztus 19.-én a terepbemutatókon vettünk részt. Itt ízelítőt kaptunk abból, hogy milyen erdőben is kell majd futnunk, milyen a térképrajzolás stílusa.

Másnap, pénteken a hosszútávú futamon Šilėnai erdejében mérkőztünk meg Európa legjobb ifjaival. A tömör, közepes méretű domb és a köztük elhelyezkedő töbrök kielezett figyelmet igényeltek. Emellett a sűrű növényű „őserdőben” a láthatóság csupán 10-15 méteres volt, ezzel nagyban megnehezítve a tájékozódást. Ráadásul a csalánnal benőtt mocsarak tovább gátolták a haladást. Biztos futással, megbízható útvonalválasztásokkal és viszonylag kevés hibával a kategória 104 indulójából második legjobb magyarként 39. lettem.

Szombaton a váltóverseny az előző napi terepen volt lebonyolítva. A csapatba nem rakott be tagként a szövetségi kapitány, így kénytelen voltam pihenni egy napot.

Vasárnap a rövidtávot Vilnius középkori óvárosában rendezték meg. A pálya szabálytalan alakú macskaköves utcákon és számos belső udvaron, szűk sikátoron át vezetett. Az útvonalválasztási feladatok után a véghajtásban még megforgattak minket egy technikás, parkos részen, ahol sokan hibáztak 190-es pulzussal. A 104 indulóból legjobb magyarként 15. lettem, a bronzéremtől csak 25 mp-re lemaradva. Ezt a hátrányt egy nagy és 2-3 kisebb útvonalválasztási hibából gyűjtöttem össze. Ez azt jelenti, hogy kemény munka mellett és a képességeim csiszolásával pár éven belül számolni kell velem a nemzetközi élmezőnyben.

Hogy mi kellet ehhez? Napi 1, de inkább 2 futóedzésem van, hetente általában 6-12 edzésen 80-140 km-t futok. Ezen kívül biciklizek, erősítek, nyújtok, jógázok vagy máshogyan regenerálódom. A fizikai felkészülésen kívül még nagy hangsúly van a technikai, elméleti és a mentális felkészülésen is.

Idén nyáron 6 edzőtáborban jártam az ország különböző pontjain, bár az egyik leginkább Ausztriában, eddig ismeretlen terepen volt. Ez kifejezetten előnyös, hiszen a legfontosabb versenyeket is új vagy régen használt terepeken rendezik meg, így nem hagyatkozhatunk a tájékozódás során korábbi emlékekre, amelyek segítenének.

A Zrínyis évek alatt megalapozott munkát Budapesten fogom folytatni, mivel ott egy roppant erős csapattal tudok majd együtt edzeni. Közben a Semmelweis Egyetemen fogorvosnak tanulok. Iskolaidőben rendkívül nehéz feladat a megfelelő edzőmunkát elvégezni és tanulni is egyszerre, ez az egyetemen még nagyobb kihívás lesz.

Később szeretnék a felnőtt válogatottba is bekerülni, és a világversenyeken remek eredményeket szerezni.

Fülöp Álmos Huba