

2017.05.07.



(index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=142)

3. Rauchwart Marathon, Félmaraton

2016.11.07.

Rauchwart. Eddig azt sem tudtuk, hogy ilyen helység létezik, pedig rajta van azon a bizonyos futás térképén is. A szomszédos Burgenlandban található ez a kis 500 fős falucska, amely egy családi maraton, félmaraton verseny házigazdája.



Két klubtagunk is versenyzett itt a hétvégén félmaratonon távon, ahol Csapó Andris 11. Struccként csatlakozott az 1:30-n belüliek klubjához. Vincze Csabival együtt, írtak beszámolót a versenyről.

Csapó András 1:29:16 A 90 percen belüli félmaratonom története...

Nem kapkodtam el, az első félmaratonomat 2007-ben futottam, ez már a 27. volt a sorban. Minden évben faragtam le egy kicsit, de így sem gondoltam, hogy idáig eljuthatok. Úgy látszik most értem meg erre, fokozatos javulással

Kezdetben csak a sikeres és biztos teljesítés volt a cél. Később az 1:45-ös „álomhatárt” tűztem ki célnak, ez 5 perc/km-t jelent, amit már nem adnak ingyen, komolyan kell rá készülni. Rendszeresebben edzettem, mindig egyenletes tempóban. Ez azt eredményezte, hogy az állóképességem sokat javult és a pulzusom sokkal alacsonyabb lett, de ezután nem tudtam megugrani a következő szintet, az 1:40-et.

2007.	1:50:33
2008.	1:46:21
2009.	1:44:28
2010.	1:44:07
2011.	1:42:49
2012.	1:39:51
2013.	1:36:10
2014.	1:34:13
2015.	1:32:47
2016.	1:29:16



(<http://www.mosonmagyarovar.hu/>)
(<http://www.mosonmagyarovar.hu/>)



greiner bio-one

(https://www.gbo.com/en_INT.html)



(<http://www.mofem.hu/>)

FOR-TOP KFT



PEUGEOT

(<http://www.fordfortop.hu/>)



Ehhez változtatnom kellett az edzésekben. Akkoriban csatlakoztam a győri Nike Futóklubhoz illetve az óvári Strucc Futóklubhoz is. Így sem futottam többet, viszont sokkal változatosabb edzéseket csináltam. Volt benne iramjáték hosszabb, rövidebb szakaszokkal és a hétvégi hosszú futásban is volt néhány gyorsabb szakasz. Így hamarosan 1:40 alá tudtam menni és az 1:35 sem tűnt elérhetetlennek. Ekkor futottam első maratonomat is (2011.), ami megint másfajta felkészülést igényelt. Ott a kilométergyűjtésre mentem és a tempót is visszafogtam, de erre akkoriban szükség volt, mert ezen a hobbi szinten nem lehet egyszerre több távon is a maximumot hozni. Év elején mindig elhatároztam, hogy melyik verseny lesz abban az évben a fő versenyem és az alapján alakítottam a felkészülést is. Valószínűleg ezért is kerültek el a sérülések. Soha nem facsartam ki a szervezetemet és hagytam elég időt a regenerációra. Nem vittem túlzásba a versenyeket sem, évente egy maraton, 3 félmaraton és persze köztes távok, köztük néhány kedvenc és kihagyhatatlan verseny: májusban az Ultrabalaton csapatban és a Minimaronon, júliusban a 26,4 km-es Győr-Lipót Futóverseny.

2014-ben sikerült 1:34:13-at futni novemberben Siófokon. Itt egy fokozatosan gyorsuló taktikát választottam (Marathon Calculator of MARCO), erről írtam is beszámolót.

Már szeptemberben is megvolt a gyorsaságom hozzá, akkor mégsem sikerült. Igaz, hogy csak 3 másodpercet faragtam le az akkori legjobbamból, mégis sikerélmény volt, mert a budapesti pálya mindig technikás, tele fordítóval és híddal, ráadásul még meleg van. Tőlem sok időt elvesz a nyári időjárás, mert sokat kell frissíteni. Hideg időben mindig sokkal jobb eredményre vagyok képes, fájni futás közben sosem szoktam. Ezért szeretem a siófoki versenyt november közepén. Annyiban azért mégis lutri, hogy volt már olyan év, amikor havazott. A felkészülés is nehéz, mivel az őszi csúcsformát kell fenntartani és a nappalok is rövidülnek, nem lehet mindig világosban edzeni. Nekem több előnyt jelent a hűvös idő és egyéni csúcsdöntésre a november alkalmas. Ennek ellenére az idei fő versenyemnek a Kassa Félmaratont szántam október elején. Erről egy korábbi beszámolóban már írtunk: jól futható pálya, jó közönség, jó szervezés. Mégsem úgy jött ki a lépés, ahogy terveztem. „Csalódást keltő” egyéni csúcsot futottam, javítottam 8 másodpercet. Az 1:30 már kb. 10 kilométernél elúszott és a könnyed futómozgás is, de nem adtam fel és mentem tovább, tettem a dolgomat. Így végül összejött a PB, de erőlködve, ami miatt nem éltem meg sikerként. Ekkor határoztam el, hogy futok még egy félmaratont az idén...

A rauchwarti versenyt nem terveztem még 2016 év elején, sőt még nyáron sem, nem is hallottam róla korábban. Véletlenül bukkantam rá, amikor őszi maratont kerestem a környéken. Szeptemberben még maratonra neveztem és csak a kassai eredményem után döntöttem úgy, hogy átnevezek félmaratonra, hátha sikerül a célom. Az idei tervem futásban, hogy fussak 2016 km-t 2016-ban (ez már október végén teljesült) és az 1:30-on belüli félmaraton.

Rauchwart egy kis falu Burgenland déli részén, nagyjából Szombathely vonalában.

Eddig kétszer szervezték meg a versenyt, ami az ottani futóklub maratoni háziversenyének indult.

Tavaly már változtattak a távokon is, mert lehetett nevezni félmaratonra és váltófutásra is.

A pálya adottságai miatt létszámlimit van mindegyik kategóriában, aminek eredményeképp nincs túlekedés, lökdösődés a rajtnál és már a kezdeti métereken is rendeződhet a tömeg, nem kell az előzetéssel feleslegesen energiát pazarolni.

Vincze Csabi futóklubos barátommal fél 9 körül érkeztünk a helyszínre. Böven volt még parkolóhely, de meglepődve tapasztaltuk, hogy a hőmérő 0°-ot mutatott és sűrű köd volt. Az időjósok erős déli szelet jeleztek, amiből semmit nem éreztünk, valószínűleg késett az áramlat. A rajtsomagban technikai pólót kaptunk és egy maratoni élményekről, európai versenyekről szóló könyvet. (egy olyan futó ad tanácsokat benne, aki már 500 teljesített maratonton van túl...)

Két tó körül zajlik az esemény, részben aszfaltozott úton, részben apró murván. Fél távon 4 kört kellett futnunk, ami mérőkerékkel lett hitelesítve. Valószínűleg ezért voltak kénytelenek egy hurkot tenni a rajthelyhez, amit minden kör végén beiktattak és így egy 180 fokos fordítóval nehezítették a pályát. Ezenkívül még egy említésre méltó emelkedő volt, ami a negyedik körben már nem esett jól, de akkor már nem veszélyeztette a sikeres teljesítést, mert az utolsó körre volt pár másodperc tartalék. 22:15-ös köröket kellett futnom, amit 4:16 perc/km átlagot jelent, ami a valóságban így alakult: 22:11, 22:13, 22:21, 22:29, így 1:29:16 az új egyéni csúcsom. Ezzel a bakancslistámról még egy pontot kihúzhatok. Úgy érzem, hogy ideális esetben még tudok javítani ezen az eredményen és már ismerem a hozzá való receptet. (felkészülés és pihenés megfelelő aránya)

(<http://www.pannonwork.hu/>)



(<http://www.winklertuzep.hu/>)

(<http://www.winklertuzep.hu/>)



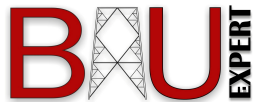
(<http://www.rajkaitakarek.hu>
/[rajkaitakarek.hu.html](http://www.rajkaitakarek.hu.html))



(<http://www.lajtaszig.hu/>)



([http://www.ufm.hu/hun/menu1_1/
menu1_1.htm](http://www.ufm.hu/hun/menu1_1/menu1_1.htm))



(<http://www.bauexpert.hu/>)



(<http://www.maratondental.hu/>)

A jövő évben félreteszem az egyéni érdekeimet és nem egyéni csúcsok után rohanok, hanem egy másik irányból közelítem meg a futást, a közösség érdekeit szem előtt tartva. Vannak már ötleteim, remélem sikerült közülük többet is megvalósítani. Akár iramfutóként valakit segítve a céljai elérésében, akár egy alapítvány mellé állva jó ügyért futni... Szerencsére már Magyarországon is felismerték az ebben rejlő lehetőségeket és a futótársadalmon keresztül eljut a segítség a megfelelő helyre. (adománygyűjtés vagy az aktív mozgás segítése, táboroztatás a sérült és fogyatékkal élő társainkkal) Több versenyen is lehet találkozni sérült sportolókkal, akik mégis egész életet tudnak élni, kilépve komfortzónájukból és a szoba magányából együtt sportolnak az egészséges emberekkel. Ilyenkor lehet hálát adni, hogy van két lábunk (mégis panaszkodunk, ha fáj vagy lépcsőzni kell lift helyett), látunk, hallunk, ami nem is olyan egyértelmű, csak mi azt hisszük, mert mindig is láttunk, hallottunk...

De ez már egy másik történet, másik blogbejegyzés témája!

Vincze Csaba 1:33:12

A versenyről Andristól értesültem Szeptemberben és utána el is döntöttem, hogy én is nevezek rá.

Szombat reggel 6 óra körül indultunk és kicsivel több mint 2 órás út után meg is érkeztünk a helyszínre. Megérkezésünkkel az időjárás meglepett minket, mert ez előzetes előrejelzések szerint nem kellett volna sem hidegnek, sem ködnek lenni. Ekkor 0 fok volt a hőmérséklet és ködös, de szerencsére megtaláltuk a pozitívumot is az időjárásban, ugyanis az előrejelzett szélnek nyoma sem volt. Ezután abban reménykedtünk, hogy a pálya majd nem fog meglepetéseket, nagy emelkedőket tartogatni számunkra. Átvettük a rajtsomagjainkat és átöltöztünk futós szerelésben, valamint a frissítő pontnál elhelyeztem a saját frissítő italomat. Közben az időjárás is egyre jobban javult, ahogy közeledett a rajt. A mezőny 10 órakor rajtolt el és itt már 5-6 fok is volt és a köd is feloszlott teljesen, szerencsére a szél továbbra sem érkezett meg, tehát abszolút ideális futó időben rajtoltunk el. Mivel mindketten félmaratont futottunk, így 4 kör várt ránk az 5275 méteres pályán. A rajt után jó formában éreztem magam és mint utólag kiderült gyorsabb tempóban kezdtem a tervezetnél az első köröm 22:15 lett, ami 4:12-es kilométereket jelentett. Itt ért be Andris és ment el mellettem. Számomra is meglepő volt a gyors kezdés, de minden rendben volt és így úgy döntöttem, hogy majd csak a következő kör végén állok meg frissíteni fél távnál. A 2. körben már kb. 500 méter után éreztem, hogy nincs minden rendben és a gyors kezdés megbosszulta magát. Itt még próbáltam lépést tartani Andrissal, ami kb. ment még 2,5 km-ig. A 2. körből is volt még 2 km-nél is több és megfordult a fejemben, hogy belesétálok kicsit, de tudtam ebben az esetben az egész versenyemnek annyi és az 1 óra 35 perces idő sem fog összejönni, ezért úgy döntöttem, hogy kicsit lassítok és valahogy elküzdöm magam a frissítőpontig. Féltávnál nem voltam túl jó állapotban, de rápillantva az órára a kerek 45 perces idő erőt adott, gyors frissítés után elindultam a 3. körre. Ezt a kört szenvedősen kezdtem és tudatosan is még tovább lassítottam. A lassabb tempónak valamint az italomnak köszönhetően a kör felénél ismét jól éreztem magam és tudtam gyorsítani is, végül ez a köröm 24:16 lett. Az utolsó kör megkezdése előtt is frissítettem gyorsan és mentem tovább a tempómban. Az utolsó fél körben még tudtam gyorsítani és pár embert be sikerült fognom, akik a 3. körben megelőztek. A távolban már láttam a célt, rápillantottam az órára, ami 1:29:30-nál tartott. Mivel Andrist nem láttam már futni ezért bizakodtam, hogy összejöjt neki az 1:30-on belül idő. Még maradt erőm egy hajrára és az utolsó pár száz métert 4:00 percen belüli tempóban tudtam megtenni. A célba elég jó állapotban érkeztem meg, az 1:33:12-es időeredményemmel is elégedett voltam. Átvettem a befutó érmet majd találkoztam Andrissal is. Gyors élmény megbeszélés, kis energiapótlás és átöltözés után indultunk is haza.

Az egész versenyről és a szervezésről is csak pozitív tapasztalataim voltak. A pálya is nagyon jól futható és csak egy rövidebb emelkedő van benne, amit a kör második felében vissza is kapnak a futók lejtő formájában!:) A célba érkezés után is gondoskodtak a szervezők a versenyzőkről, szendvicsek, üdítők, forró tea, gyümölcsök formájában. 2 dologban találtam csak hibát, 1: nem voltak km jelzések 2: talán a kör közben sem ártott volna még egy frissítőpont. Hazafelé úton azt beszéltük, hogy jövőre is visszatérünk erre a versenyre valamint bízunk benne több Struccos is csatlakozik hozzánk!:)