

Zalán futása

27. alkalommal rendezték meg Budapesten a Nike Nemzetközi Félmaratonot. A versenyen több zirci is indult, közöttük dr. Kovács Zalán. A Szent Bernát Gyógyszertár gyógyszerésze először teljesítette a több mint húsz kilométeres távot.

– *Milyen elhatározásból indul valaki egy félmaratonon?*

– Iskoláskoromban mindig sportoltam valamit. Aztán az egyetemi évek alatt ez lecsengett, azt követően pedig elmaradt. A téli sízés mindig megvolt, illetve pár évig teniszeztam, amikor Veszprémben laktam, de itt Zircen rendszeres sportolásról nem beszélhettünk. Úgy döntöttem, hogy ennek véget vetek, és kiválasztottam azt a sportot, amelyet nem kedvelek. Futni sohasem szerettem. Kezdetben nem tűztem ki célul a versenyeken történő indulást, sőt, ötszáz méter után minden bajom volt. Kerestem edzésprogramokat az interneten, és a nulláról indulva el kezdtem felépíteni a kondíciót. A futásban az a jó, hogy nincs különösebb eszközigénye, elég egy cipő és egy póló.

Zalán azért hozzáteszi, hogy nem mindegy, milyen a póló. Van speciális dressz, úgynevezett technikai póló műanyagból. Míg a pamutban izzad az ember, ez hűti a testet.

Tavaly nyáron kezdődött az edzőmunka. A félmaratonra egy év alatt fel lehet készülni, míg a maratonra öt évig edzenek. Az első nagyobb versenytáv, amit sikerült teljesíteni, hét kilométer volt. Aztán következett tavasszal a Margitszigeti Vivicittá, ahol megduplázódtak a kilométerek. Ez már adott egy felkészültségi szintet. A nyár elejét egy kicsit lazábbra vette, majd két és fél hónap intenzív edzésprogram következett, ez előzte meg közvetlenül a szeptemberi félmaratonot. A futanet.hu komoly segítséget jelentett, konkrét edzéstervvel tud szolgálni egy adott versenyre. A félmaratonra heti négy edzéssel kellett készülni az útmutatás szerint. A leghosszabb táv az edzésprogramban 18 kilométer volt. Ha valaki 18 kilométert tud teljesíteni, akkor 21-et is. Itt már nincs különbség.

– Emberfüggő a dolog. Nálam öt kilométer után van egy holtpont, ha azon átlendülök, akkor már mindegy, hogy nyolc, vagy tíz, vagy tizenhat kilométert futok.

A telefon mint futótárs, s mint káros tényező

– Sok embertől hallottam, hogy a futás fejben dől el, amit sokáig nem értettem. Aztán egy edzés alkalmával rádöbbsentem ennek igazságára. A telefonom mindig nálam van, ez „trekkeli” a futást. Több kilométeren túl voltam már, amikor jött egy hívás. Felvettem a telefont, s ezt követően szétesett a futásom, mindenem fájt.

Furán nézhettem, amikor Zalán kimondta a „trekkelés” szót, mert ezt követően rögtön erről kezd beszélni.

– Az egyik sportszergyártó cég programját használom a futáshoz. A telefonra rá van telepítve egy program, melyen minden egyes paramétert meg lehet határozni, sőt, azt is be lehet állítani, hogy időnként beszéljenek hozzád olimpiai- és világbajnokok, a sportszergyártó cég hangjai. Elmondják, hogy hány kilométeren vagy túl, mennyi idő telt el, milyen sebességgel

futottál. A futást követően a program összegzi a teljesítményt és elvégzi az összehasonlítást az előző futáshoz képest.

A környezeti elemek a modern technika árnyékába kerülnek. A hang precízebb, mint az útmenti fa, amely pedig szintén szolgálhat támpontként.

Utólag térképen is visszanezhető a futás helye, és az is, hogy az egyes szakaszokon mekkora sebességet tudott a futó produkálni. Az edzés után következhet a digitális verseny: a telefon automatikusan feltölti az időeredményt egy szerverre, amely egy közösségi oldalhoz hasonlít: mások is megjelennek ott, akik ugyanilyen módszerrel futnak, s össze lehet mérni az erőt, ki lehet hívni egymást egy térben eltérő versenyre. De a meglepetés még mindig hátra van: a telefon a pénztárcába is belenyúl. Persze csak ajánlást tesz, nem szeretne tolokodó lenni. A programban ugyanis azt is be lehet állítani, hogy milyen lábbeliben futottunk. Egy futócipőbe ötszáz és ezer közötti kilométert lehet „bele tenni”, ezt követően már nem tud eleget tenni a gyártó garanciájának. A telefon figyelmeztet, hogy a cipőben nyolcszáz kilométer van, el lehet esetlegesen gondolkodni a cserén...

Gépet használnak ugyan, de mégiscsak kint vannak az erdőben, és sportolnak. Ott ejti őket foglyul a robot, nem a szobában.

Zalán nem szeretné elvenni családjától a futásra szánt időt, ezért hajnalban edz. Előfordult, hogy kimaradt egy-egy alkalom, de az edzésprogram nem írja elő a pótlást. Sikerült találnia egy tíz kilométeres kört. Két kör, az már majdnem egy félmaraton. Kukoricaföldek-Tündérmajor-Pálinkaháza-Pálihálás-Kukoricaföldek: ez a zirci peremvidék „negyedmaratonja”. Nem a legjobb terep egy félmaratonra történő felkészüléshez, hiszen vannak benne szintkülönbségek, időnként emberpróbáló emelkedők. A hirtelen lejtés vagy emelkedés megviseli a szervezetet, a futás rovására megy, ezért ilyenkor megengedett egy kis pihenés vagy séta.

– *Az étrendre van valamiféle előírás?*

– Vannak ajánlások, de diétázni, vagy például a húsfogyasztást csökkenteni nem kell. A kevesebb kilót nyilván könnyebb vinni, mint a többet, tehát odafigyel az ember arra, hogy ne hízzon. Ettől azért nem kell tartani, mert a futás önmagában is nagyon jó fogyókúra, mennek lefelé a kilók. A verseny előtti időszakra könnyebb ételek, így például tézta fogyasztását javasolják, de az ajánlások inkább a futás közbeni táplálkozásra vonatkoznak. Félmaratont másfél-2-3 óra alatt lehet teljesíteni. Aktív, 170-180 pulzusú folyamatos megterhelésnél az energiaraktárak kiürülnek, a szükséges folyadék mellett szőlőcukorral, gyümölcscsel lehet a pótlást elvégezni, erről a versenyszervezők szoktak gondoskodni, meghatározott távolságok után vannak kialakított pontok, ahol ellátják a futókat. Az izotóniás oldat éles helyzetben pillanatok alatt erőt ad, erre nem is gondol az ember, amikor azt otthon tévénézés közben fogyasztja. Felkészülésnél ez persze nem így működik, nem szoktam kihelyezni előre egy sámlit az erdőbe, hogy ha majd arra megyek... Tíz-tizenöt kilométer futást ki lehet bírni evés-ivás nélkül, de a verseny egy teljesen más környezetben történik, ott szükség van a táplálkozásra, ellenkező esetben rosszullét lehet a vége.

A budapesti félmaratonon a magyarokon kívül 53 nemzet képviseltette magát. A Városligetből indultak, s oda is érkeztek vissza. Tömegfutásnál sokan hajlamosak arra, hogy az elején nagy iramot diktálnak, s a végére nem marad erejük. Aki előre felépített magának egy taktikát, az is beleshet ebbe a hibába, a tömeg magával vonzza. A zirci amatőr futónál a

szokásos holtpontra a félmaratonon is jelentkezett, de sikerült teljesítenie a távot, s jóval többen voltak mögötte, mint előtte. Hiába volt versenytapasztalata, a rutintalanság kiütöközött, ugyanis félmaratonra csak félmaratonon lehet tapasztalatot szerezni, a rövidebb távok egészen mások. Zalán azt mondja, nemcsak a sportolás miatt érdemes részt venni a versenyen. Élményt jelentett számára a hangulat, kiemelte a szervezést, a szervezők segítőkészségét.

– *Milyen érzés volt célba érni?*

– Sok minden eszébe jut az embernek. Először is az, hogy „megcsináltam”. Aztán a család, aki mellém állt, és lehetővé tette számomra a futást, hiszen volt benne munka bőven. Ott voltak egyébként ők is, az út széléről szurkoltak nekem. A célba érést követően rögtön kapja az ember az érmet, ajándékokat, tehát olyan sok idő nincs gondolkozásra. A Városliget fái alatt megpihelve éreztem, hogy igenis gyümölcsozók a munkába fektetett energia, és úgy gondolom, ezt át lehet emelni az élet más területeire is. Ha nagyon meg akarok csinálni valamit, akkor azt meg tudom csinálni. Persze ehhez fel kellett nőni, mert gyerekfejjel hiába gyözködtek volna arról, hogy milyen jó a futás. Sokan azt mondták, az lesz az első gondolatom célba érést követően, hogy mikor lesz a következő. Az én esetemben nem így volt.

– *Ennek ellenére indulsz a következőn?*

– Már megvan a nevezés.

Ezt a kijelentést hangos kacaj kíséri, pedig csak tényleg enyhe túlzás van benne. A szezon egy siófoki versennyel szeretné lezárni novemberben. Tervben van évi két félmaraton teljesítése, a budapesti mellett a bécsi futamon is szívesen elindulna. Zalán az első zirci duatlonról sem hiányozhatott, két rajtszámmal volt felvértezve: az egyik a felnőtt kategóriának szólt, ahol dobogós helyen végzett, a másik a családnak: feleségével és gyermekével alkottak váltót. És bizony, a csapatmunka sem sikerült rosszul...



Dr. Kovács Zalán célba ér a Budapest Nike Nemzetközi Félmaratonon (Fotó: www.futanet.hu)

Kelemen Gábor