

...bringázunk

Ha azt mondjuk: kerékpár – sokan a hétfélig kerékpározásra gondolnak:

„Hiszen mi is szoktunk bringázni, a múlt nyáron is tekertünk 10 kilométert a Balaton mellett!” Mások pedig rögtön a versenykerékpározásra asszociálnak és a Tour de France-ra.

Nos, én pont nem ezen kategóriákban bringázok. Az 5-10 kilométeres táv számomra túl rövid, ráadásul nem szeretek aszfalton, autók közt kerekezni. A profilom a mountain-bike. Gyerekkorom óta szeretem ezt a sportot. Akkoriban arra vágytam, hogy minél messzebb jussak el otthonról, így éreztem szabadnak magam.

Ezt felnőttként már meg is tehetem, így amikor csak lehet, kihasználom az alkalmat és bringázok a természetben. Több mint 20 éve űzöm e hobbimat, és 9 éve döntöttem el, hogy az autóversenyzéssel kapcsolatos vágyaimat a kerékpárversenyeken fogom kiélni.



Beléptem a Bringabanda SC-be, mely csapatnak a mai napig tagja vagyok. Ahogy telnek az évek, a kerekezést egyre jobban élvezem. Heti szinten négy-öt napon edzek, napi 2-3 órát. Mindezt szinte egész évben, 10-11 hónapon át. Télen spinningelek saját edzéstervem szerint, nyáron terepen nyomom a pedált.

Versenyek: főleg a maratoni versenyeket szeretem, ezért nagyrészt ezeken indulok (XCM). Sajnos ezek nem annyira technikásak, de nagyon népszerűek. Egy nagynevű versenyen kb. 1000-1500 induló áll rajt-hoz, a kategóriámban (férfi felnőtt) rövidtávon kb. 70-150 fő indul versenyenként. Számomra a bajnokságok fontosak. (Top Maraton és Nyugat Maraton sorozatok). Ezeket most még rövidtávokon indulok. Egy átlagos rövidtáv kb. 30-40 km, 500-1000 m szintkülönbséggel.

Céлом mindig ugyanaz, bejutni az első tízbe a kategóriámban. Jó felkészüléssel ez már párszor sikerült is. Legjobb eredményeim: kategória 4. hely (2015), abszolút 13. helyezés (Mátra Maraton, 2013). Kisebbségi versenyeken a dobogót is el tudom csípni. Néhány versenyen elindulok közép-távon is. Az átlagos közép-táv: 40-70 km, 700-1800 m szintkülönbséggel. (Csak

a teljesség kedvéért, a hosszútáv: 70-110 km, 1500-3200 m szintkülönbséggel.) Akadnak olyan versenyek, ahol hosszútávon, illetve extrém távon is elindulok, ilyen például a Salzkammergut trophy „B” táv, a maga 120 km-ével és 3800 m szintkülönbségével. Egyszer szeretném teljesíteni az extrém hosszú távot, mely Európában is különleges, ez az „A” táv, mely 210 km hosszú, a szintkülönbség pedig 7000 m! E versenyt hajnali 5 órakor rajtoltatják, és este 9 óráig kell beérkezni. A mezőny fele általában kiesik, de ennek ellenére nagyon népszerű a versenyzők körében. Nem árt időben nevezni, mivel tavaly is betelt az a 750 fős keret, melyet erre a távra kiírtak.

Nyaranta elindulok egy 24 órás megmérettetésen, duo kategóriában. E versenyen egy 4-5 km hosszúságú kört tűznek ki, élvezetes nyomvonallal. Párban, felváltva tekerünk folyamatosan, 24 órán át. Az a győztes páros, aki a legtöbb kört teszi meg. 2013-ban a dobogó 3. helyére sikerült társammal felállni.

Amint az eddig leírtakból kitűnik, ez egy alapvetően állóképességi sport. Ezért nagyon fontos a jó fizikai kondíció, és hogy minél hatékonyabb legyen a szervezet

energiafelhasználása. A fizikai erőnlét megtartása érdekében nem lehet hosszú szünetet tartani. Októberben-november folyamán szoktam 1 hónapig mellőzni a tekerést, aztán kiéhezve, lelkesen kezdem az edzéseket. Éves szinten az edzések zömét alacsony intenzitáson tartom, cserében sokat tekerek és hosszú edzéseket tartok. Mottóm: Eddz lassan, hogy gyors legyél a versenyeken!

Egy átlagos évben hozzávetőlegesen az alábbi edzőmunka jön ki:

Télen 5 hónap görgő vagy spinning, időnként hétfélig bringa (jó idő esetén). Összesen 180-200 óra edzés, 90.000-100.000 kcal.

Tavaszi, nyári, őszi: 6 hónap bringa: kb. 3000-4000 km, 45.000-50.000 m szint, 90.000-120.000 kcal.

Sokak számára ez túl nagy kihívás. Számomra viszont egy olyan hobbi, mely az élvezet mellett levezeti fizikai energiáimat, s e közben gyönyörű tájakat láthatok. Bringázás közben teljesen kikapcsolodom. Habár az idei évemet kicsit felborította egy kulcsfontosságú, jövő tavasszal már vár a közép-táv. Alig várom, hogy újra bringára üljek!

Varga Ádám