

Az A-Híd dragon sárkányhajós csapat vizes edzéseit a Ráckevei (Soroksári)-Dunán, a Kvassay híd lábánál tartja. A Közép-Duna-völgyi Vízügyi Igazgatóság telephelyén bérelt területen kialakított konténer bázist a támogatóink anyagi segítségével, illetve a csapattagok önkéntes munkájával fejlesztjük, eszközparkját a lehetőségekhez képest javítjuk, bővítjük. A 20-as és 10-es sárkányhajók, a 4 személyes túrakenu, valamint az erősítő felszerelések mellett ebben az évben egy outrigger is beszereztünk.

— Mire jó az outrigger? —



A megértéséhez, hogy miért is kell nekünk ez a furcsa kialakítású, ismeretlen nevű szerkezet, egyszerű a magyarázat. Egyszemélyes hajótest, melyben a sportoló mozgása, lapát kezelése, ülési módja, a leginkább hasonlít a sárkányhajózásra.

A címben már ott a kérdés: Mire jó az outrigger?

Az elmúlt időszakban a csapat tagjai felvették a kapcsolatot egy, a sárkányhajózásról blogot író edző hölgygel, Kristin Stickels-szel Floridából, aki érdekes és tanulságos cikkeket közöl a sportágunkról.

Az alábbiakban az ő írását idézzük, amely nemcsak a fenti kérdésre ad választ, hanem a sárkányhajózással való kapcsolatát is megvilágítja.

Reméljük, ezzel mi is felkeltjük az olvasók érdeklődését a sárkányhajózás kipróbálására.

Négy indok arra, hogy beszállj az outriggerbe*, avagy hogyan segíti az outriggerben való evezés a sárkányhajós gyakorlatot

Az újdonsült sárkányhajós már néhány hét elteltével a következő kérdéssel találja magát szemben: „Próbáltad már az outriggert?” A szemfüles újonc hamarosan észreveszi, hogy a tág és hatalmas evezős világnak a sárkányhajózás csak az egyik lendületesen vágtázó, lucskos és fröcskölő sarka. Ezért minden lelkes sárkányhajósnak célul kellene kitűznie maga elé, hogy az „egy tollú” evezősök szélesebb világával megismerkedjen.

Sokaknak ugyanis a sárkányhajózással nyílik meg a kapu az evezősök világába.

Egy kezdő sárkányhajós feltehetően így gondolkodik: „Mit nyerek, netán veszítek

azzal, hogy a sárkányhajózáson kívül másfajta evezéssel is foglalkozom?”; „Az ütem is más egy másféle hajóban. Vajon nem rontja-e el a sárkányhajóban már megszokottat?”; „Nem akarok változtatni a jól ismert dolgon.”; „Mi lehet a közös egy 6 fős hajóban és egy sárkányhajóban?”; „Nem vagyok hosszú távú evezős, miért edztek 13 mérföldes versenyekre (20,92 km)?”; „Vajon vannak-e cápák azokon a vizeken?”



Az Outrigger őse a proa. Fotó: Internet

*Az outrigger eredete: Óceánia őslakóinak tengeri közlekedési eszköze a proa vagy perahu (maláj nyelven hajó) szó általában két különböző hosszúságú, párhuzamos törzssel rendelkező vízi járművet jelent, amelyet (illetve térségeként eltérő változatait) Mikronéziától Madagaszkáron át Sri Lankáig szerte a Csendes-Óceánon használtak tengeri közlekedésre. Mind evezve, mind pedig vitorlákkal felszerelve, a szél által hajtva egyaránt használatos.



Catalina Outrigger Verseny. Fotó: Chris Silvester

Nézzük hát, mivel is lehetne meggyőzni a bártortalant vagy kételkedőt?

Néhány kifejezés az érthetőség kedvéért az outrigger (outrigger canoe) evezéssel kapcsolatban:

Az OC6-os 6 fős, az OC2 2 fős, az OC1 1 fős hajót jelent, mindkét oldalon evezhetőek, akár egyszerre is.

Négy jó ok a sárkányhajós számára, hogy beszálljon az outriggerbe:

1. Fejlesszük a csapatszellemet!

Mindannyian éreztük már úgy a sárkányhajóban, hogy a hajó fele (előttünk és mögöttünk ülők) csak vonszolja, rángatja a lapátját. 20 ember esetében bizony elég nehéz felbecsülni egyénenként a részvételt az evezésben.

Egy 6 személyes outriggerben az egyes emberek jelentősége nyilvánvaló: megérezni minden egyes evezős hozzájárulását vagy annak hiányát.

Hosszú távú evezések alkalmával, ha csak egyiküknek is 2-3 ütem erejéig le kell állnia, hogy igyon vagy bekapjon egy falatot, könnyedén megérezhető az adott személy hozzáadott ereje, ebben az esetben inkább annak hiánya.

Az OC1, 2, 6-osban evezve a saját teljesítményünket érezhetjük, míg a sárkányhajóban, 19 másik evezőssel együtt dolgozva, könnyen azt gondolhatjuk, hogy mi bizony hajtjuk a hajót, miközben meglehet, hogy csak utazunk benne. Az OC1-ben ez egészen egyszerű: Erős csapás nélkül nem jutunk messzire a hajóval!



OC1 verseny Kaliforniában. Fotó: Chris Silvester

Becsüljük meg minden tagot, mert minden egyes evezős szerepe fontos a csapat összetartása végett, mindemellett az is lényeges, hogy minden tag tanuljon meg részévé válni a csapatnak. Egy jól összeállított csapatnak egységes az üteme: „egyszerre be/egyszerre ki”. Ha a csapásunkat jól hangoljuk össze, akkor a legénység minden tagja egyszerre fog vizet, húzza meg, veszi ki a lapátot és egyenesedik fel, ezzel nemcsak erősebbnek nézünk ki, de ténylegesen is eredményesebb munkát végzünk, és „könnyebb” hajóban is ülünk.

2. Érezzük a hajót!

Sárkányhajóban a vizet érezni nem egyszerű. A hajók kialakítása miatt a víz mozgását a hajótörzs nemigen közvetíti a hajóban ülő felé, ráadásul ott van még 19 társa, a kormányos és a dobos. Így nehéz elkülöníteni a víz mozgását a másik evezős által keltett mozgástól. Outriggerben, különösen OC1-ben vagy OC2-ben ülve már sokkal inkább érezni



Cat Dailey és Sara Jordan Egyesült Államokbeli evezősök a kanadai Kamini Jain (1969. nov.13., a 2004-es Olimpia résztvevője) társaságában a Panama-Csatornán való átkelésnél a 2013. évi Óceántól Óceánig nevű kenuversenyen. Fotó: Trois

a különbséget a ringató, csendes vagy erősebb, szörfözhető hullámverés közt. Jól érzékelhető a testhelyzet változtatásával okozott billegés (előre, hátra vagy oldalt dőlve), valamint az evezéstechnika hatása a hajó stabilitására, mozgására (mennyire volt hatékony vagy elúsztatott a csapás).

3. Csiszoljunk a technikán!

Szükségszerű, hogy a legénység minden tagja (névlegesen) azonos technikával evezzen. Ennek a képességnek a fejlesztésében sokféle evezős hajó segíthet, lehetővé téve a tapasztaltabb tagnak, hogy akár egy újonccal kiegészítve is eredményesen állítson össze egy „ad hoc”, azaz hirtelenjében összeült csapatot, legyen az akár férfi, női vagy mix összetételű. Hasonlóképpen fontos megtanulnunk megbirkózni az outrigger

előtti farvízzel (amennyiben más hajó is van a vízen), ez a későbbiekben hozzásegít minket leküzdeni egy erős versenymezőny által keltett hajósodort.

4. Javítsuk az állóképességet!

OC mérték szerint még egy 2000 m-es sárkányhajó verseny is rövidnek számít. A 16 mérföldes (25,8 km) OC verseny pokolian hosszú lehet a legtöbb, kifejezetten rövid távra edzett sportolónak. „Túledzeni/túteljesíteni a távot” - akár egy rövid vagy középhosszú versenyre készülve is - azonban eredményes módja lehet annak, hogy javítsuk a rövid távú, de intenzív fizikai megpróbáltatás kezelésének képességét. Annak az evezősnek az edzettsége, aki egy csapat tagjaként 500 m-es versenyekre készülve fejleszti a teljesítményét, nem hasonlítható össze annak a versenyzőnek az edzettségével, aki a Kaiwi-Csatorna (Molokai- és Oahu-sziget között húzódik, kiszámíthatatlan széljárás, óriási hullámok, erős áramlatok és éhes cápák jellemzik) 39 mérföldes (62,8 km) versenyére készül szülőbán. Rendszeres, 1-2 órás OC-ben való gyakorlással fejleszthetjük az állóképességünket, és ez hozzásegít minket ahhoz, hogy jobban bírjuk szusszal a hosszabb sárkányhajós edzéseket vagy az összetett versenyeket, mindvégig egy teljes versenynapon át, illetőleg, hogy még eredményesebbek és erőteljesebbek legyünk általában véve is.

Sokunknak a sárkányhajózás a belépő az evezős világra.

Ez lehet az első, amit kipróbálunk, mielőtt beülnénk egy OC6-ba evezni, majd az OC1-be, vagy például maraton kenuba (C4, C2, C1), netán kajakba. Némely „egy tollú” evezős ezután átvált a „két tollú” lapáttal hajtott vízi járművekre. A vagányabbja akár a surfski-re is (hullámlovos kajak)!

Az, hogy a sárkányhajózás hatására milyen más evezős sportot próbálunk ki, természetesen függ attól is, hogy hol élünk és mi érhető el a számunkra. A sárkányhajózás más evezős sportágaknak is a kapuja, ezért ne féljünk belépni rajta, és bátran próbáljuk ki bármelyiket vagy akár mindet!

Szeretettel várunk mindenkit valamelyik hajónkba való beülésre szerdán, pénteken vagy akár vasárnap! A-HíDragon Csapata!

(Sarah Jordan írásának felhasználásával)
Bánfalvi Brigitta, Csepregi András