



## 130 km Trail futás Franciaországban

Köszönetemet fejezem ki támogatóimnak, hogy eljuthattam erre a szép, nehéz és szakmailag különleges versenyre!



**TRAIL DU GRAND SENONAI**  
**130 km Le Brennus**

Le Brennus 130 km. est un ultra-trail en semi autonomie d'une distance d'environ 130 km. pour un dénivelé positif de 3130 mètres (5 points UTMB®). Le parcours est une boucle au départ de Sens (89) et arrivée à Sens (89). Il sera limité à 200 coureurs et le départ sera donné le **Vendredi 13 Septembre** à 21h. sur la place de la Cathédrale à Sens (89).

129.8 km 3130 m 3170 m

SENS (89) SENS (89)

ITRN 5 Points

Le temps maximal de l'épreuve pour être classé est fixé à 26 h.

Seuil de dénivelé : 0 m  
Seuil de distance : 30 m  
Lissage : Oui  
Origine des altitudes : MNT IGN

- Traversée
- 🐾 Terrain dominant : Chemin
- ⬆️ Alti. max : 222 m
- ⬆️ Alti. moyenne : 145 m
- ⬆️ Alti. min : 64 m
- ⬆️ + longue montée : 110 m
- ⬆️ + longue descente : 130 m

4 év versenyzés kihagyás után alaposan körbenéztem a tavasszal, hogy mire tudok felkészülni az idén, mi az, ami számomra teljesíthető, és mi az, ami csábítana is. A választás erre a második rendezésű 130 kilométeres hegyi versenyre esett. Mi fogott meg benne? Nos, a verseny este 9 órakor való indulása. Valamint a frissítő állomások 20km, 47km, 66km, 91km, 99km, 112km, 118km, 124km elhelyezkedése azt jelezte, hogy nem egyszerű kaland lesz.

Ki kellett szakadnom az utóbbi évek stresszes napjaiból, hiszen családtagjaim súlyos betegsége és 18 éves áldozatos társadalmi szerepvállalásom terhe együtt már megfogott. Ennek ellensúlyozására csak egy teljes összpontosítást és elvonatkoztatást igénylő verseny volt alkalmas.

Nem volt közel. Majd 1700 kilométert autóztunk. Persze azért kettévettük, mert a napi 800 km feletti vezetés is elég volt. A verseny előtt 3 nappal értünk ki. Szép kis szállást találtunk. Egy nap eltelt a magunkhoz téréssel és kajaraktáraink feltöltésével. Két reggelen futottam a folyóparton 22 -22 kilométert, majd a versenyt megelőző napon egy rövidebb 10-es dzsoggolás. Máig sem tudom, hogy kellett-e, de minden esetre jól esett, és segített az áthangelődásban.

**TRAIL DU GRAND SENONAI**

**Le Brennus 130 km 2019**

**JENO**

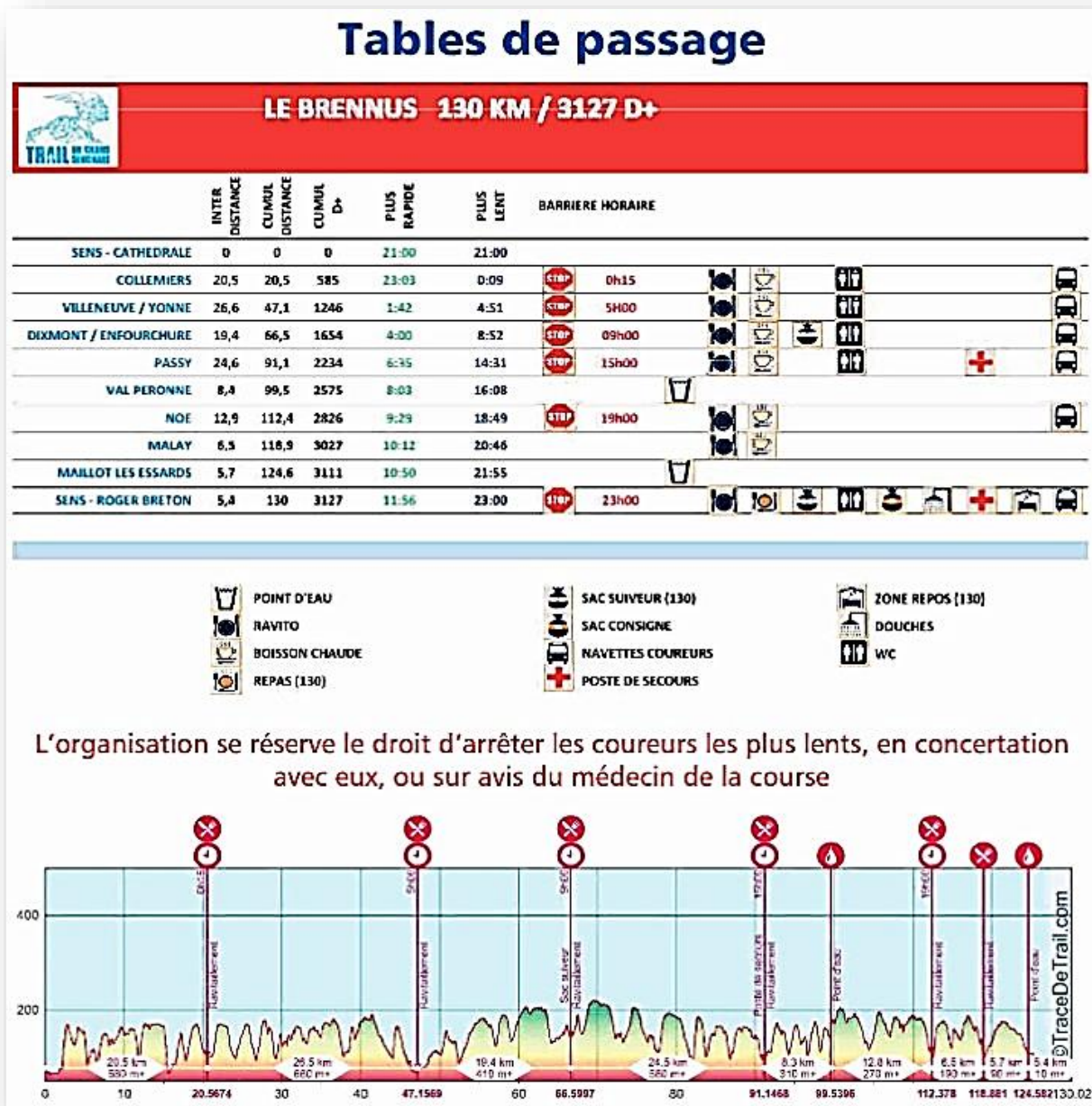
**22**

SENS

le grand senonais

Indulás előtt otthon többször végignézttem, hogy minden szükséges felszerelésem megvan-e. Persze, a verseny előtt is lecsekkoltam párszor. mégis mindig azt hittem valamit kihagytam, pedig állandó listával készülök.

Nehéz volt-e számomra, amire készültem? Úgy gondoltam, hogy igen. A ritka frissítők, az ismeretlen köves terep, a hosszú éjszaka és a nappali várható meleg vonzott, de tartottam is tőle. Mindenesetre élveztem a várakozást betöltő kettősséget. Az itiner önmagáért beszél.



Volt kötelező felszerelés:

- 1,5liter vízzel teli hátizsák, vagy övtáska
- fejlámpa tartalék elemmel vagy akkuval
- vészjelző síp
- legalább 6 cm széles és 1 méter hosszú fásli
- életvédő hó fólia
- összecsukható pohár, mert a frissítőállomáson nem adnak
- Kaja, ami az útra kell.
- valamint esődzseki alkalmatosság

Kísérő nincs és depózni is csak a 66km-es frissítőállomásra lehetett. Így az addig elfogyasztandó kaja is az övtáskába került a MagneMuscal, a MaltoVittal, a C-vitaminnal az L-karnitinnel és a Normolittal együtt. A súlyát inkább nem mondom. Vagyis, akik ismernek azoknak csak annyit, alig volt 2 deka az egész.

15 órára kimentem a versenyközpontba és felvettem a rajtszámomat, valamint meghallgattam a fontosabb információkat. Biztosan tökéletes franciással beszéltek, mert nem nagyon értettem semmit. Angolul a kb. 12 fős segítők közül csak 1 fő tudott, de éppen egy külhoni versenyző szürkeállományát töltötte. Azért minden a helyére került, hiszen mégis csak egy futóversenyen vagyok, és az elmúlt 33 év versenytapasztalata megmutatta, mi, hol van. Na meg persze a kézzel, lábbal mutogató igen kedves segítők.

Ezután vissza a szállásra, majd francia Brie sajtos tészta töltése kb. a torkomig, és lefekvés.

Legalább 18h-ig aludnom kellett. Össze is jött, bár a tészta nem akart eltűnni se a hasamból, se a torkomból. Lefürödtem, össze-visszakentem magam mindenféle krémmel – amitől biztos jó szagom lett – majd kocsiba, és irány a versenyközpont, ahol le kellett adni a csomagomat a 66. kilométeres depóhoz. Közölték, a kocsit már a rajtnál van, ott utolérem. Mivel jó helyen parkoltam, és a versenybuszok már elmentek, gyalog indultam el a városban a rajthoz. A Sens-i katedrális kb. 3 kilométerre volt. Még jól is esett, mert egy kicsit kilazított. A tér már tele volt. Egyrészt futókkal, másrészt érdeklődőkkel. Bár be voltunk „szorulva” a teret körülvevő vendéglők és éttermek övezte területre, azért elfértünk.

A tér végében óriáskijelző, mellette színpad. Egy francia speaker dallamosan hadart, és mutatta be a versenyzőket. Persze, hogy oda tereltek mindenkit. Egyesével szépen sorban fellépve a kamera, és a plénum elé bemutatattak bennünket. Nehezen telt az idő. Viszont annak ellenére, hogy tele volt a hasam, az éttermek mindenféle jóleső illattal

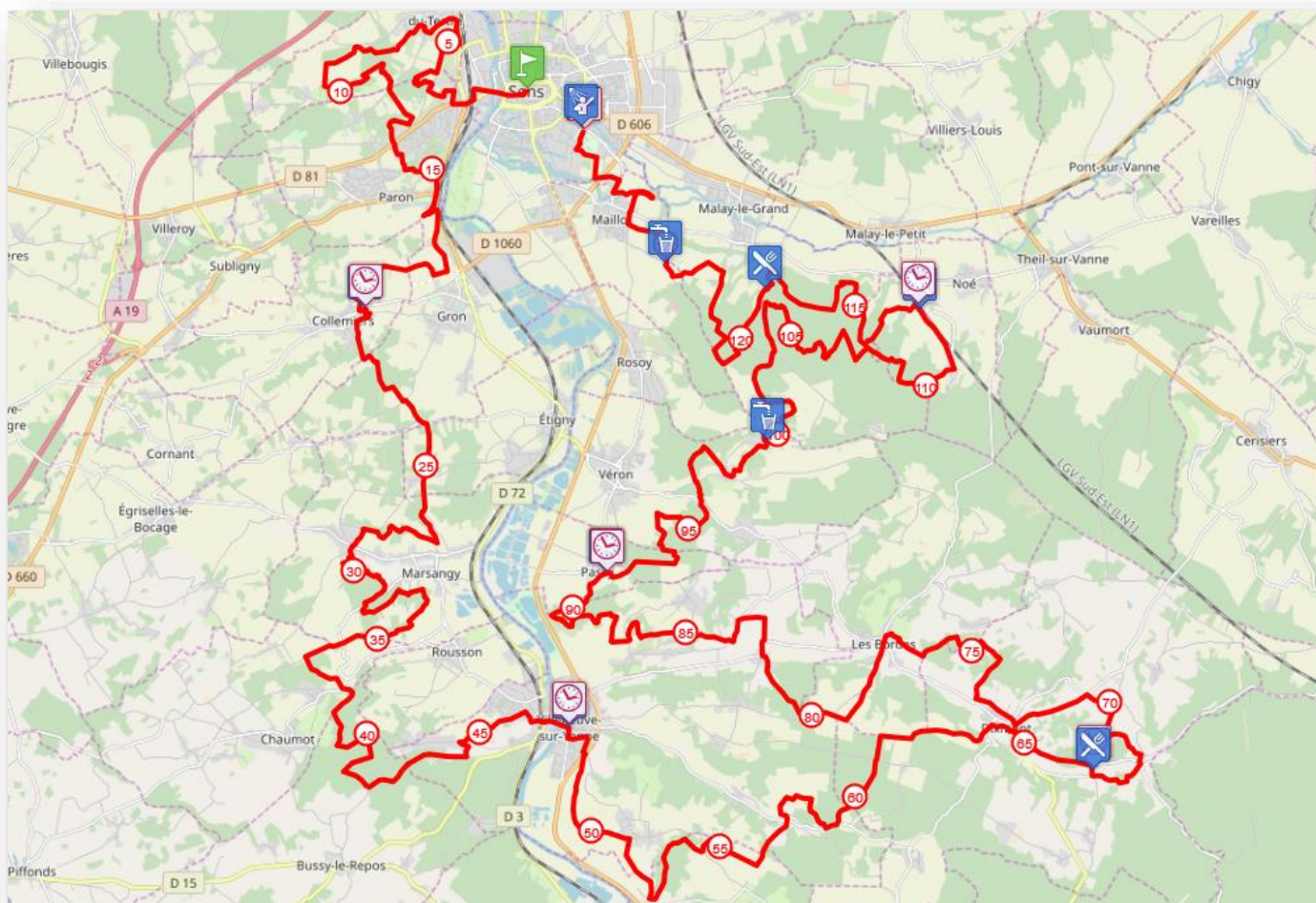


szórták meg a teret. A bazsalikomos lazától kezdve a durvább sültektig, minden a levegőben kavargott. Nem volt terhes. Inkább egy érdekes utazás volt. Fotósok járták a tömeget és vették lencsevégre a beöltözött futókat. Mindenkin tömött futózsák, fejlámpa, hosszabb futógatyá és felső.



A legtöbbet készültünk az éjszakára és a hideg hajnalra. Még 10 perc az indulásig. Elkezdtek beterelni minket a katedrális előtt kialakított zászlókkal övezett dühögőbe. Csak egy kijárata volt, így nem okozott gondot még nekem se, hogy ha nem értek egy szót sem, akkor is jó irányba induljak el.

A pálya rajza, mely az éjszaka sötétjében nem sokat mondott:



Főbb felszerelésem rendre voltak:

**Inov8 Roadclaw** kamáslival



**Mund Trail running** zokni



**MagneMusc** a legbiztosabb pont!



**MaltoVit** a szénhidrát!



**Deuter Pulse 3** futó övtáska, mely 1,5 literes víztartállyal van kibélelve.



**Led Lenser NEO 10 R** futó fejlámpa, ami akár 120 órán át világít!



A vésztartalék – **Squeezy Koffeines Super gél**



Mindenki másképpen töltötte a sötétedésig és a rajtig hátralévő időt:.



Jómagam Katival – feleségemmel - beszélgettem



Lassan telt az utolsó fél óra, majd egyszer csak eltűnt a nap, besötétedett. 5 perc volt már csak hátra.



Egy Quad állt be elénk, majd végre felhangzott 10,.9.....3.2.1 start!





Óriási üdvrivalgás és hangos biztatás a tömegeből. Az éttermek asztalainál vacsorázók is felálltak, és a nézőkkel együtt olyan hangulatot varázsoltak, hogy libabőrös lettem.

Elterveztem, hogy óvatosan kezdek, de nem lehetett tőkölni.

Vitt a 100 futó – vagy vittük egymást – és hajtott a tömeg. Amíg ki nem értünk a városból, sorfal és biztatás. Szinte végigborzongtam az első 3 kilométert. Még most is, mikor leírom ezeket a sorokat, újra átélem. Nagyon állat!

Futottunk keresztül a városka kis sikátorain, olykor az ódon épületek között, melyek furcsa időutazással töltöttek el. Az egyik kis utcából azután hirtelen jobbra fel. Itt volt egy kis megtorpanás, hiszen majdnem egy falon kellett felmennünk. Fejlámpa azonnal kapcsolt. Már nem volt utcai világítás. Nem volt hosszú emelkedő, de mindenki belesétált. Itt még sűrűn voltunk egymás mellett. Azután kanyargós hegyi ösvények. A kanyargós alatt azt értem, hogy kb. 5-6 méterenként fordult az út. Nem kisebb ívekben, hanem 45 és 90 fokokban. Mire kiegyenesedett, fordulhattam tovább. Itt 3-4 méteres távolságot vettek fel a futók, és folyamatosan ment a szöveg. Vagyis a figyelmeztetés. Ugyanis, az itteni talaj egyrészt köves, másrészt az erdő miatt tele volt kiálló gyökerekkel. Így valahonnan előlről elindult egy figyelmeztetés, hogy á-gos, vagyis balra, és ez végigment az egész soron. De mivel nem volt veszély nélküli 2-3 méter, csak annyit lehetett hallani a mezőnyben, hogy attention, á-gos, attention, á-droit, á-gos, á-gos, á-droit, ..... azt sem tudtam, hogy most melyiket hallottam előbb, és melyiket utóbb. Minden esetre mondani kellett a mögöttem futónak, aki szintén adta tovább. Szóval körülöttem minden szájból hangzott folyamatosan a jobbra, balra, felül, vigyázz kifejezések. Így tettünk meg kb. 5-6 kilométert. Ezután egy rövidebb mezei kocsuiút volt felfelé, ami már széthúzta a mezőnyt, mert lehetett tempót menni.

Tök sötét volt, csak a fejlámpák kis körös fényei mozogtak elől hátul. Erről ott eszembe jutott a rendőr-akadémia című film azon része, amiben Zak, a kutyákra szerelte a büntetésre kapott esti szemétszedéskor a lámpákat, és ő meg nyugodtan heverészett a fa tövében. Szóval, ahogy ott kutyákon himbálóztak a lámpák, itt is hasonló volt a feeling. Kis, hurkapálca szerűségre voltak felragasztva fényvisszaverős 5x 7 cm-es zászlócskák. Ezek az út mellett leszúrva jelezték, hogy merre van az irány. Ahol kettő volt kb. 1-2 méteres távolságban egymástól, az kaput jelzett, tehát be kellett fordulni. Néha eltaposták, néha elfordította a szél, és nem mindig akadt bele a fejlámpa fénynyalábja. Most egy hirtelen dupla zászló, jobbra lefelé. Vagy 10 - 12 fő vizont 150 -200 méterre nyargalt előttünk egyenesen. Azonnal fütty! Érthetetlen artikuláció - gondolom káromkodás – majd fordultak és jöttek a helyes irányba. Ez egy jó párszor előfordult. Kanyargós patakmeder következett lefelé. Vak sötét. Csak a fejlámpa kis kerek fénye ugrált ide-oda. Kiálló kövek, enyhébb, mélyebb gödrök és gyökerek. Nehéz volt? Ugyan! Az árnyékok miatt szinte felmérhetetlen a kiálló tárgyak magassága és helye. Egy fiatalabb futó volt előttem kb. 20 méterre és óvatolt lefelé. Előtte senki. Mögöttem sem látó-, sem halló távolban senki. Elővettem a mobilomat a zsákomból, és gondoltam csinállok egy éjszakai patakmeder lefelé futás videót.

Hát, ami látszott:



Élvezhetetlen, mert nem látok rajta többet, mint a helyszínen. Viszont a „forgatás” örök emléke egy kőberúgás, mely miatt majdnem pofával tompítottam a mederben. Ezért megálltam és jól elraktam a mobilt, nehogy még egyszer hülyeséget csináljak, és idő előtt ki kelljen szállnom sérülés miatt.

Sok mindenre nem emlékszem. Éjszaka, erdő, sziklás ösvények, emelkedők, melyen a séta is nehéz, majd köves és gyökeres lejtők, melyen a futás is fájdalmas. Ez ment reggel 7 óra 10 percre. Nem is lehetett gondolkodni semmin. Figyelni kellett az utat ahová lépek, a kis zászlókat, melyeket olykor alig vettünk észre, és az órát, hogy 15 percenként frissíteni tudjak. Tiszta víz. Mindig is a legjobb frisztó volt.



Sok kanyargás és hullámvasút után egyszer csak kis település, több irányítóember.

Faház. 20 kilométer után az első frissítőállomás és ellenőrző pont. Víztartály nyit, azonnal tölt, majd valami sóskeksz a gyomorba. Azt hiszem Tuc-Tuc volt. Azután futás kifelé. Pár embert elhagytam a frissítőnél. Ők eszegettek, álldogáltak, beszélgettek.



Patakpart következett. Kis fényvisszaverős zászlók a fűbe leszúrva, kanyarogva mutatják, hogy merre tovább. Tolom. Tervem az volt, hogy amíg éjszaka van, addig a hűvös miatt a lehető legnagyobb tempóban futok. Ilyenkor nem lehet lazálni. Ugyanis, ha feljön a francia nap, akkor meleg lesz. Tehát ami tőlem tellett ezen a terepen, megállás nélkül egy tempóban menni, és gyűjteni a kilométereket. Olykor azt éreztem, hogy az idők kezdete óta futok már sötétben, olykor meg olyan érzésem volt, mintha nemrég kezdtem volna. Az órák 15 percenkénti csipogása törte meg általában a csendet. Jelezte, hogy innom kell. Régóta nem láttam senkit.

Egyrészt a kanyargós, másrészt a szintes terepnek köszönhetően széthúzódott a mezőny. Kis fénykör előttem, melyben kiálló kövek és mélyedések, melyek nagyságát és kiterjedését továbbra is nehéz volt felmérni. Megint kövek. De utálok őket. Nem is a köveket utálok, hanem hogy sűrűn vannak. Azok is úgy tűnik, hogy csak lefelé. Dolgozott a boka, a térd és a tartóizom rendszerem.

De azért futok. A változatosság kedvéért sokadszor is lefelé. Hopp! Egy fiatal zerge (futó) most úgy megy el mellettem, mintha állnék. Valamit mormolt, de szerintem folyamatosan káromkodott, mert ezzel a tempóval az közlekedik, aki eltévedt, és most be akarja hozni a kieső időt. Nézem, ahogy rohan lefelé. Annak idején én is így toltam. Emlékszem a téli Mátrákra, a Mátra-bércekre, a Kinizsi százakra. Sok ismerős mondta akkor - nem vagy normális ilyen

tempóval lefelé! Tényleg! Normális vagyok egyáltalán, vagy csak normálisabb lettem? Vagy gyáva? Azt nem mondanám.

Viszont eltelt 30 év és valószínűleg csak óvatosabb lettem. No meg, ha nem fejezem be a versenyt sérülés miatt, mit mondok a szponzoroknak? Meg, hogy vezetek haza pestre törött lábbal 1700 km-ert? Jövőre is akarok szép helyeken futni! Így leteszek a vakmerőségről, és csak ott hajszolom meg magam, ahol biztos a lábfekvés. A hosszú éjszakában menet közben egyszer csak arra térek magamhoz, fény dereng, és hogy újabb kis településre futok be.

Itt a 47 kilométeres pont! Övtáska le, kipakol, víz tölt, némi házi süti betol. Apám! Nem tudom, hogy a süti miből van, mert a fejlámpánál nem látszanak az összetevők, de valami nagyon finom. Ez kicsit kimozdít a sötét okozta egyhangúságból és szinte vidáman folytatom. 19 kilométer a következő frissítőig, ami már féltáv, és ahol felvehetem a második szakaszra összerakott kajaporciómat. A maradék két zselé és a MaltoVit biztosan kitart. Izomzat rendben, holtpont sehol. A MagneMusc 2 óránkénti adagolása nagyon rendben tart.



Megint erdő, sötét, és sziklás ösvények jobbra, balra, fel és le. Az állandó kanyargók, és a sűrű föl - le teljesen összekeverik az embert. Állandó társam a kis fénykör, melyet a fejlámpám biztosít számomra, és amely ide-oda ugrál, amerre nézek. Előveszem a mobilt (térképet) és nézem, hogy merre lehetek. Esélytelen. Hallgatózom. Éjszakai neszezés az erdőben. Sehol senki. A környéken nem olvastam nagyobb vadakról. Különben is, legfeljebb halálra röhögtek volna magukat a 3 cm-es kis pengés Gerberemen. Elpakolom a mobilt és inkább futok a jelzések mentén.

Úgyis a célig kell futni, teljesen mindegy, hogy merre járok. Bár a terep abszolút változatos, mégis az erdők és a hegyi ösvények dacára folytatódik a sötét monotonitása. Újabb 2,5 óra telik el így. Aztán hirtelen jobbkanyar, és aszfalra téved a láb. Mintha egy sima bársonyra értem volna. Csak „siklani” kellett.

Nagyon jól esett a folyamatos kitámasztás, és állandó kontrollált lépések után. kb. 100 métert tepertem rajta jólesően, amikor a látótérben baloldalt kőkerítés meredezett. Több parkoló autó prizmájának fényvisszaverődése jelezte, hogy talán a 66 kilométeres ellenőrzőponthoz érkeztem.

Befutottam balra egy megvilágított kapun, majd az óriási kertben azonnal elkapott egy rendező és megkérdezte

- quel est ton numéro ? (mi a számod ?)
- vingt-deux (22) - hangzott tőlem a válasz

- attendre ! (várj) - mondta erre
- mire én - une minute, je vais chercher de l'eau. (Egy perc, megyek vízért) majd hozzátettem – just a minute please.
- erre jött a válasz – just a minute... just a minute... Le français est belle (a Francia szebb) - nem gondoltam, hogy bármit kellene hozzáfűznöm ott, ahol rajtam kívül csak franciák voltak.

Mire beértem a kisházba, ahol a víz lerakat volt, már kezembe is nyomta a zsákomat és megveregette a vállam. - d'où venez-vous? (honnan jössz ?) - Je viens de Hongrie – válaszoltam. Erre tovább veregette a vállam és elbúcsúzott egy bonne chance –al. Övtáskámból kipakoltam, hogy a víztartóját kényelmesen meg tudjem tölteni. Úgy nyelte el a 1.5 litert, mintha földre öntöttem volna. Ezután megtömtem MaltoVittal, MagneMuscal és némi száraztáplálékkal, hogy a maradék 65 kilométerre is legyen bennem kraft. Gyorsan körbenéztem, mi van még ? Két nagy kondér leves. Kérhettem tésztával, vagy sajttal. Kértem sajttal. Valami zöld krémleves volt és sajtreszelék. Jó meleg volt, megittam. Némi keksz és még egy pohár leves a kézbe, majd elindultam kifelé. Mire kiértem a tanyáról, megettem és megittam ami nálam volt. It is elhagytam pár embert. Gőzöm nem volt, hogy hol állhatok. Azt tudom, hogy az utolsó harmadban rajtoltam el. Mostanra kb. középmezőnybe érhettem az eddig elhagyott futókat felidézve. De még hol van a vége ? Nincs mit számolgatni. 4 éve nem voltam versenyezni. Viszont hogy itt voltam, egy biztonságos érzés fogott el. Jó helyen vagyok. Ott vagyok, ahol mindig is szerettem lenni. Futás közben az erdőben és a hegyek között. Néha egyedül, néha társakkal. Csak az éjszaka volt hosszú. Futottam tovább. A következő frissítőállomás 91 kilométernél, mintegy 26 kilométer múlva. Ott már biztosan világos lesz !

Folytatódott ismét minden. Sötét. Emelekők, lejtők, sűrű kanyarok, köves ösvények, szűk vadcsapások az erdőben. Telnek az órák. Sötét. Csak a fejlámpa kis fénye által bevilágított 1,5 méteres világos kör cikázott előttem. 2 óra elteltével nyílt terepre értem, mely kb. egy jó kilométernyi látóhatárt biztosított. Végre láttam, hogy ezen a szakaszon hárman vagyunk elszórtan. Rajtam kívül a környéken két futó imbolygó fejlámpája törte meg a sötétet. Más? Sehol senki. Valamitől vezérelve felzárkóztunk egymáshoz és 10-15 méteres közökkel tartottuk a tempót.



Reggel 7 óra 10perc ! Hirtelen világosodni kezdett az ég alja. Még kellett a fejlámpa, de mintha visszatért volna az élet.

Még 10 perc, és már el is pakolhattuk a ledet. Egy élmény volt az új világgal találkozni. Ez színes volt, napsütötte és érdekes. Leginkább a Gödöllői dombsághoz hasonlított, csak mondjuk a horvátországi köves talajjal. De felébredtünk. Felébredt az elmék, mert jólesően nézhettünk körbe, és tölthette be szemünket és lelkünket a látóhatár. Már nem csak 10-15 métert láttunk előre, hanem kilométereket, hegyeket, dombokat, falvakat.



Egyik utitársam megjegyezte :

- deux heures et le soleil brille ( két óra múlva süt a nap )

Hát, a világosság okozta örömünket gyorsan elmosta ez a mondat.

Menni kellett, amennyire csak lehetett. Láttunk és még nem volt meleg. Mi lesz 9 után ? Nos megtudjuk, de biztosan vágni fogunk az éjszakai hűvösre. Beértünk két fiatalabb franciát. Már öten voltunk egy laza egységben. Futottunk, és hoztuk a kilométereket. Ahol a terep engedte tempozgattunk. Ahol nem, gyors menetelés felfelé, vagy ovatolás lefelé. Falvakon mentünk keresztül, ahol házak falai megadták az utca szegélyét. Embert nem láttunk sehol. Mintha lakatlan lenne. Zöldet sem láttunk, mert a házak falai, valamint a kőkerítések elzárták a belsőterek látványát. Futottunk tovább.



Kis lejtős nyílt terepre értünk egy település előtt, ahol sportosan felöltözött pár jött szembe. - deux kilomètres (2km) – mondták.

Végre ! Kellet volna már egy kis megállás, és vízem sem volt már nagyon. Húztunk lefelé. Napsütés, és a már érezhető meleg.

Rögtönzött kis köztes célkapu a kontrollszőnyeggel. 91 kilométer ! Asztalok körben, napernyővel fedve. És kaja, és víz,



és gyümölcslé, és kóla, és masszőr, és vidámság. Élet! Sokat nem tökölhetek. 5 percek terveztem víztöltésre és szerelékigazításra a kontrollpontokra. Többen lazítanak, fekszenek, gyúratnak, 'reggeliznek'. Nyomulok a vízhez. Övtáska kipakol, víztartály tölt. Némi keksz és házisüti az arcba, majd minden vissza a Deuter Pulse 3-ba. MaltoVit, Magnemusc rendben. Kóla ? Sosem bírtam. Masszőr ? Sosem kellett közben. Szerelékem átnézem. Rendben. Gyorsan tovább !



Megint elhagyok pár embert. Mennem kell, amíg nem lesz meleg, mert akkor biztosan lassabb lesz.

Településről kiérve magas szántók. Erdőnek vége. Vagyis, nincs vége, csak mi nem arra megyünk. Tovább- tovább ! Valahogy ismét beértük egymást, akik az elmúlt pár kilométert együtt tettük meg. Hol ez volt elől, hol az. Hol ők ittak, hol én. Hol ők ettek, hol én. Emiatt mindig változott, hogy ki, hol volt a csoportban.



Viszont az is utolért minket aminek nem kellett volna. Vártuk - vagyis számítottunk rá - de jobb lett volna, ha mégsem találkozunk vele. Egyik pillanatról a másikra tarkónvágott bennünket a meleg. Hát, kicsit levettünk a tempóból, és árnyékkoltuk, locsoltuk magunkat. Akinek kulcsa volt jobban járt, mert a tenyrébe vizet öntött, és mosakodott. Egy jó páran akiknek ivózsákjuk volt, ezt nem tehettük. Megszívtuk a csutorát, majd a vizet a tenyerünkbe köptük és úgy vizeztük a tarkónkat, az arcunkat vagy a hajunkat. Hűteni kellett !

Pár kilométer múlva ligetes erdősávhoz értünk. Hála istennek, nem mellette mentünk el, hanem egyenesen befelé. Jé ! Eltűntek a kövek az ösvényekről ! Majd 100 kilométer után sima talaj ? Nem. Vannak gyökerek. De azok is eltűntek pár kilométer múlva és `végre` már csak gödrös erdei utakon kellett futni. 112 kilométernél 4-5 ember a faluvégén egy asztal és pár 20 literes vizestartály. Övtáska bont, kipakol, vizestartály tölt, visszapakolás. Maltovit, Magnemusc rendben.



Futás tovább ! Dehogyan futás. jobbforduló után Kb. 300 méter hosszú siratófal a napon. Hát akkor menet, kapaszkodás felfelé. Megint kövek !

Végre fent !

Izzadok ? Hát nem csak én. A kis csapatról folyik a víz. Odafent `sík` terep. Szép kis tempót felvéve nekiiramodtam. Jól esett, mert így volt menetszél, ami némi hűtést adott. A többieket elhagytam. Sima, szinte kőmentes szintes út pár kilométeren keresztül. Bár kövek azért voltak, de csak elszórva. Az nem zavart senkit. Tolom. Körülöttem senki. Ismét ligetes erdős szakasz. Viszont nem sok árnyék volt, és egy szélcsendes részen megült a meleg. Fejbe vágott. Holtpont.

Szédelgek kicsit, de megyek előre. Szeretnék futni, de nem megy. Torok kiszárad, levegő elfogy. Vérnyomás le. Nem kellett volna az egyenesben felgyorsítanom és kilométereken át erősen tolnom, mert akkor biztosan nincs ez ! Vadászles kb. 50 méterre. Remélem, elérek odáig. Le kell ülnöm 5 percre és ennem kell. A vadászles létrájának 2 fokára leültem. Vágott. Övtáska bont ! Gyorsan elő a véstartalék Squeezy koffeines super gélt ! Az ilyen esetekre mindig van nálam 4 tasak. Kettőt bontottam és toltam le a torkomon. Még nem hatott, mikor beért az egyik francia futó, aki órákig társam volt.



- station de rafraîchissement ( frissítőállomás ?) - kérdezte
- Non. Dormeur (nem. alvó) – válaszoltam
- venez-vous? (jössz ?) - folytatta
- Ui

Így kicsit sétálgatva elindultunk, majd 200 méter múlva ismét futottunk. Maradt az erdő. A meleg ellenére itt nem volt tűző nap. Emelkedők, lejtők, és nagyon sűrűn kanyargó ösvények. Hol ő ment elől, hol én. Húztuk egymást. Hogy hívták ? Sajnos, nem emlékszem.

118 kilométerhez értünk. Az utolsó nagyobb frissítőállomás a vége előtt. Övtáska kipakol, víztartály megtölt. Pár falat az asztalról. Némi sajtosszendvics az arcba és sóskeksz. Kóla nem, (nem szeretem) kolbász, felvágott nem (nehéz az ilyenkor). Édessüti nem. A meleg miatt nem kívánom. Inkább valami hideg kellene. Sapkát bevizezem, majd a fejembe nyomom. Isteni, ahogy húti a kobakom és ahogy a víz csorog le a nyakamon. Leülök és ellenőrzöm a kamáslit. Rendben a helyén. Egész úton még egy fűszálat sem engedett be. Kb. itt is 5 percet töltöttem. Felállok, nyomás tovább.

Már csak 12km van vissza. Érzem, meglesz. És a tervezett idő is összejöhet. Délután 3 óra körül jár. Miért is ne most volna a legmelegebb ? Szántók. Köves szántók. Van erdő is, csak messze. Árnyék nulla. Kezdek fáradni. Fel és le. Esküszöm, ha hazérek, lemegyek a pusztába sétálgatni ! Lassan 19 órája futok olyan terepen, amilyenem még sosem jártam. Ennyi kilométert ilyen köves talajon sosem tettem meg, pedig 34 éve futok ultrákat. Próbálom visszaidézni az elmúlt évtizedek 190000 kilométerét. De egyrészt nem lehet, másrészt biztosan emlékeznék rá, ha hasonló szivattyú lett volna. Olyat sem pipáltam még, hogy az indulástól számított első két kilométer után nem lesz sík, csak max 3-4 kilométer a 130 alatt. Lábam elfáradt, és nehéz a köves talajon való ereszkedés. Erőm fogy, kaja kellene. Övtáska elő, kotorászok benne. Bakker ! Nem pakoltam vissza a coccumat a frissítőállomáson ! Csak vizem van és némi Magnemuscom . Víz és vagy 4 db magnézium az arcba. Valahogy oda kell érjek a következő frissítőpontig !



Futok. Arc zord, fog összeszorít. Energia fogy. Vége hosszabb fűves lejtő. Sok energia nem kell, mert lefelé megyek, da ezért használom rendszeren. Mennyire lehetek még ? Levegő elfogy, enyhe szédülés. 100 méter kocogás. Futás 500 méter. Levegő elfogy, enyhe szédülés, 100 méter séta, majd futás.

Egy bukkanó után aszfaltra érek. Ismerős pár jön szembe. 1 kilométer mondják. Tudom, itt a frissítőpont. Futás, majd séta, majd futás.

Most már biztosan elérem frissítőpontot és lesz kaja. Az aszfalt rövid volt, mert 100 méter után jobbra felvit a nyomvonal a földútra a szántók közé. Felérek a tetjére. Kb. 500 méterre kis tömörülés. Odaérek. 2 db 20 literes vizesballon és egy rekesz kóla. Víz megtölt. ....tökölök..... nincs min gondolkodnom. De..... nem ! Rosszul leszek tőle ! De nincs más..... kb. 6 kilométer van vissza a célig. Gyomrom üres, kalóriám nulla. Kaja semmi, a víz kevés. Nincs benne kalória. Marad a kóla. Viszont legalább 3-4 pohárral kell innom, hogy a bennelévő cukor és a koffein kitarson a célig. Megittam. Futni nem mertem az első 500 méteren, mert a szénsav igen csak tolta fel a cuccot. Gyorsan meneteltem és büfögtem. Futottam és próbáltam megválni a szénsavtól. Néha jött a kóla is. Viszonylag hamar rendeződtem, és szinte gond nélkül futhattam tovább. Utáltam a kólát, de most jót tett.

Aztán egyszer csak a sokadik magasabb szántó mögül végre kikandikált Sens.



Ilyenkor az ember szinte lökést kap, mintha seggberúgnák. Valamilyen plusz erő felébred benne, és tolja, hiszen mindjárt vége ! Futok. Lassan 20 órája indultam el. 10 órát úgy futottam a sötétben sziklás, köves terpen, hogy azt sem tudtam merre járok. Mennyi lehet még vissza ? 3-4 kilométer ? Nézem az órám. Hol van már a cél ? Már biztosan legalább 5 kilométert megtettem és max. 1 lehet hátra. Mennyi az időben 5-6 perc ? Max. 7.

Patakpartra visz az út. Kanyargok a sensi parkerdőben. Már megint eltelt 6 perc és sehol semmi. Kiskertek közé értünk.

Cél nincs. Nap van. Érzem, fogy a kóla hatása. Kezd elegem lenni.

Lassan lakóházak és parkoló autók. Már csak az hiányzik, hogy most essen le a vércukor. Mekkora gáz volna ! Előttem 100 méterre egy futó kocog.... Forgolódik. Ahogy megközelítem, fut, majd ismét kocog..... Látjuk a sportközpontot ahol a cél van..... Beérünk még egy futót. Ő is hátra tekinget. Amikor észreveszi hogy tempósabban futunk, ő is fut. Kivan már rendesen..... A közvetelen előttem lévő is. Futok..... Hátranéz, észrevesz, fut, aztán kocog..... Az előttem lévő dettó..... Nincs szívem beelőzni. Én is kivagyok. Lehet, nem is menne..... Ismét hátrafordul. Intek egy vízszintest a kezemmel. Érti. Nem veszi fel a tempót csak kocog..... 300 méter és ita a cél. Mindenki tartja a kocogós befutós tempóját. Senki nem akar előzni..... A lényeg, hogy beérjünk.



Célkapu előtt fiatal francia csajok. Integgetnek, ujjonganak. Jól esik a beérkezőnek.... Célkapu..... Végre átlépek ! A fotós csattogtat. Pár méterrel arrébb a feleségem. Te jó ég ! Mennyire büdös vagyok ! Nem baj, hiszen végül is 20 órája izzadok és indulás óta nem is láttuk egymást. 20 óra 11 perc lett időm. Igaz, a terv 20 óra volt, de visszagondolva most nem tudom, hogy hol hozhattam volna be.

- 26. lettél – mondja elismerően.

- Phúú, köszi ! – mondon kissé elhaló hangon. Kissé meghatódom a beérkezéskor....



Ezután végre elindulunk a padok felé. Az előttem beérkező francia futó elém áll. Megszorítja a kezem és mondja :

- merci, félicitations - kezdi
- Je te félicite aussi - felelem

Elengedtük egymás kezét. Körbenézek. Sörbár közepén ! Odmegyek, és kérek egy korsóval.

- Az nincs, - mondja a csapos - csak pohárral, de ahhoz biléta kell a szervezői asztaltól.

Megyek érte.

- 3 euro – mondja szervező.
- két pohárral kérek !– mondom, mert azt hittem viccel
- akkor 6 euro – és visszatott négyet a tízeből.

Hát, életemben nem ittam ilyen drága pohár (2dl) sört. De az is alig ment le. Enni nem is tudtam, hiszen a kólát nem bírom, és kicsit meg is nyagázta a gyomrom.



Cipőmet levéve, mezítláb sétáltunk ki a sportközpontból és ültünk kocsiba. Kicsit elfáradva - és a későbbi mérlegelést megismerve - 4 kilóval könnyebben, de vidáman ültem a kormány mögé. Alig vártam, hogy a szállásra érjek és haldokolhassak kicsit. Kati menet közben még egyszer mondta, hogy a 26. hely igen jó. Gyorsan számolgatni kezdtem. Az első harmad volt a cél, arra tettem ígéretet a támogatóimnak. Ez bőven megvan, elégedett lehetek.

Szállásra érünk. Természetesen lemerevedve, alig hajló tagokkal kikászálódok a kocsiból. Bénázás a zuhanyig, majd előadom a tusoló című burlaszket. A melegvíz kicsit kilazít és hajlékonyabbá tesz, így kicsit nyújtogatok a zuhany alatt. Leülni nem merek, mert félek ott alszom el. Végzek. Kijövök. Az elkészített leves betol, másra nincs gusztusom.

Ágy kell ! Elérem. Jókékony sötétség és elernyedés, amint lecsukom a szemem.....

Persze, a hazafelé vezető úton milyen az ember ?

- Azt hiszem nem jövök többet.
- Nagyon nehéz volt !
- Örülök, hogy élek, és hogy nem törtem ki a lábam !
- Ezt az ismeretlen terepet befutások nélkül nem is lehet gyorsabban tolni.
- De ha jövőre eljőnnék, akkor már nem volna teljesen ismeretlen.
- Egyébként is, hol is lehetne az időből lefaragni ?
- Mennyivel többet kellene készülni hasonló terepen éjszaka?
- Mikor is van a jövő évi verseny ?
- Te Kati, nincs kedved jövőre is eljönni Franciaországba ?

DIPLOME 2019

# Le Brennus - 130 km

Jeno  
HORVATH  
*Finisher !*

a réalisé le parcours en **20:11:13**  
**26ème** au classement général  
**7ème** dans la catégorie  
 Master 2 Masculin

[trail-du-grand-senonais.fr](http://trail-du-grand-senonais.fr)

CHAROT  
 CAISSE D'ÉPARGNE DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE  
 E.Leclerc  
 RABASKA OUTDOOR AUXERRE  
 SALOMON TIME TO PLAY  
 l'Yonne  
 SENS  
 le grand senonais

