

Transz-Morávia

161 km (100 Mile) terepfutás Csehország legszebb részein.



Táv: 161 km

Szint: 3200 m (órával mért)

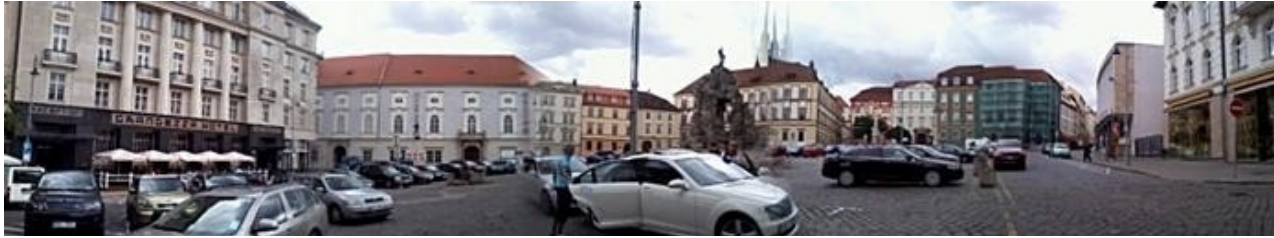
Frissítőállomások: 9 db átlagban 16 kilométerenként (oda-vissza)

Helyezés: abszolút 3. hely

Start / Finish	Olešnice	
OS1, OS9 (22,5 km / 138,5 km)	Lysice (benzinkút)	
OS2, OS8 (37,5 km / 123,5 km)	Petrovice	
OS3, OS7 (49,5 km / 111,5 km)	Jedovnice (Városháza)	
OS4, OS6 (65 km / 97 km)	Račice (Városháza)	
OS5 (Turn pont) (80,5 km)	Luleč	

Mindenek előtt köszönetemet fejezem ki Zombori Antal barátomnak, hogy segítségével eljuthattam erre a nagyszerű versenyre!





Az „alaptábort” Brnóban üöttük fel egy kis családi panzióban, ahová pénteken 14 órára érkeztünk. Nyugodt, csendes helyen volt a város családi házakkal teli részében a hegyen. A 280 koronás napi költség meg kifejezetten baráti volt. Gyors ebéd, majd rövid vásárlás következett a versenyhez. De leginkább a verseny utánra vásároltam sört. Ezt nem is szabadott volna elmulasztanom, hiszen a városban készül a méltán híres Starobrno elnevezésű sör.

Ezután vissza a panzióba. Itt 8 csomagot készítettem a frissítőállomásokra. Mivel igen ritkán voltak, ezért inkább természetes és lehetőleg cukormentes kaját raktam össze. Sajt, paradicsom, Oliva bogyó, Oliva olaj, 10x5cm-es egymásba fordított mangalica zsíros kenyér. Kalória szerint a testem zsírtartalékaival együtt (ha kevés is) elégnek kellett lennie. Édeset nem mertem bevállalni egy csomag fekete Halls cukorkán kívül. Félttem, hogy émelyíteni fog. 8db 15 dkg-os egyforma csomag sorakozott az asztalomon. Minden csomagra ráírtam az állomás számát. Ezután átöltözés könnyű, címeres melegítőbe.

Övtáskámba csak a legszükségesebbeket raktam. 2db normolit, kis tubus bóraxos babkrém, 1 tek. leukoplaszt, bicska, wc papír+ nedves törölkendő, mobiltelo, Halls cukor, 16db MagneMusc, 8 db L-karnitin. Egy műanyag teáskanál, valamint egy 7.5dl-es könnyűfém kulacs sima vízzel. Bezártam és megemeltem. „Csak 2 deka” volt az egész!

Mindent kocsiba raktam, majd elindultam az alig 50 kilométerre levő hegyi kisvárosba.



Este 7 órakor érkeztem az olesnyicei football klub pályájára, ahol a versenyközpont volt. Daniel fogadott, majd pedig röviden elmondta, hogy mit hol találok. A szállás és a regisztráció az emeleten, vacsora és nasi a klubhelységben.



Ivo Sikula ultrafutó barátommal egyszerre adtunk hangot a viszontlátás örömének, amikor bementem hozzá regisztrálni. 4 éve nem láttam. Pedig előtte 6 évig együtt töltük Brnóban.



Éjszaka 01:15 perckor ébresztett a telefonom. Hideg volt. Betoltam egy másik nagyobb főtt krumplit, majd egy újabb ½ liter mézes zöld tea. Gyorsan bekrémeztem a lábam, hónaljam, cerkám, majd gyors öltözés. Trikó, rövidnadrág hosszú kompressziós zokni. Övtáska ellenőrzés. ½ kettő.

Hideg. Még egyszer mindent sorra veszek. Edzettségi szint 70%, pihenési szint kb. 80%. Frissítőállomások kb. 16 kilométerenként. Mind a 9-re leadtam csomagjaimat.

Már csak 5 perc a rajtig. Tehát amiben bízhatok, a csökönys konokság az eltökéltség és a tervem következetes betartása. Az első 80km 10 óra alatt, a második 80 kilométeren a tervezet 14 óra, hogy legyen időm haldokolni, esetleg eltévedni.



Kizárólag a 24 órás teljesítés a cél. 5C° volt. Majd befagyott a seggem. 2 hölgy és 5 férfi társaságában hajnali 2 órakor Milos Skorpil barátunk ellőtte a rajtot.



Rozsówka - Sulíkov - Petrov után Kunstat következett. Az eső hol eleredt, hol elállt. Itt esett. Igen sokat kanyarogtunk a városban. Itt sajnos nem láttam nyilakat, ezért fényképmemóriámat kellett kapacitálnom. A Buszvégállomásnál értük el a kivezető utat. Lassan egy fél órája esett. Nem volt hová rejtőzni, hiszen a főúton vigyáztak arra, hogy ne lógjanak be a fák. Lehetek volna hanyagabbak is egy kicsit. Talán akkor nem áztunk volna annyira. Reggel 4 óra körül értünk Lisicébe igen intenzív esővel áztatva. Előttem 50 méterre egy taxi állt meg. Fiatalok szálltak ki belőle. Hazaérkeztek a péntek esti buli után. Az egyik fiatalember hozzám csapódott és kicsit beszélgettünk. Tudott a versenyről és igen csak szurkolt mindenkinek. Furcsán nézett miután megtudta, hogy Magyarországról ezért idejöttem. De valószínűleg örült, hiszen biztatásul kicsit hátba veregetett. Legalábbis remélem nem azért mert azt gondolta: de nagy marha vagy öregem! Kb. 1,5 km-ert jött velem a városban olyan 5:30 -as tempóban, a bőrcipőjében. Ez viszont tökéletesen elég volt ahhoz, hogy szarrá ázzon.

Kicsivel később két ultrafutó hölgy Pavlina és Andrea társaságában végre kiértem a településről. **22.5** kilométer után az első frissítőállomás következett. 3db sós keksz, 1 süti, valamint a kulacs feltöltése tisztavízzel. Futás tovább. Kanyarogtunk a kiskertek között a füves földúton. Derengett.

Mire elhagytuk a kistérséget kivilágosodott. Próbáltam kerülni a magasabb aljnövényzetet, hiszen minden vizes volt. Úgy ahogy sikerült. Egy főutat kereszteztünk, ahol útbaigazítást kaptunk a szervezőktől. Keresztül a búzamezőn, be az erdőbe. Nem nagyon örültem a vizes búzának. De nézd csak, valaki letaposta előttünk. Így nem sok vizet ivott a cipőm. Beértünk az erdőbe.



Itt is **narancssárga festék** jelezte az utat. Teljesen rendben volt. Felfelé futottunk a változatosság kedvéért. Úgy negyed óra múlva kiértünk egy újabb búzamezőre. Itt keréknyomban haladtunk előre egészen egy tanyáig. Visszanézetem, hogy ismét memorizáljam az útvonalat estére. Nem volt probléma, hiszen csak egy kocsinyom volt széles egy mezőn. Ismét erdős részhez értünk és innen már szinte csak erdei, erdészeti utakon futottunk.

Az eső elállt. Kiértem egy fennsíkra, ahol fák szegélyezték az út baloldalát. Kisütött a nap. Fantasztikus érzés volt ahogy elért a várva várt meleg. Még az emelkedő is lejtővé szelődött.



Hirtelen egy faluba értem. Nem tetszett, mert csatornázás miatt feltúrták az összes utat. Ahol nem mély keréknyomok voltak, ott kb. 5 centiméteres zúzott bazaltkövekkel töltötték fel az utat az aszfaltozás alapozásául. Valahogy épen átverekedtem rajta magam, bár a bokám igen csak dolgozott az egyenetlen úton. Végre kiértem a település főutcájára. Újra lejtő. Nem tartott sokáig. Nyíl balra, be a búzamezőbe. Nem sokan mehettek át, mert igen csak sűrű volt. Ez nem tetszett, mert biztosan cipőt kell üríteni utána. De hát mit lehet tenni?

Jó 1.5 kilométernyi búzafutás után elértem **Jedovnicét**. Ismét frissítőállomás. **(49,5 Km)** De előtte meredek bazaltkockás út lefelé (kb.10%-os) , majd hosszú lépcső. Megváltás volt megállni az ellenőrző ponton. Ismét kulacstöltés, séta közben Biyo-Productos dobozból feta, pari, oliva és kis szendvics. Utána 3 korty víz. Egy nagyobb tó partján levő sétányon haladtam tovább. Elhagytam egy kempinget, majd felfelé ismét erdő. Magas fák, enyhén borult égbolt. Ismét egyedül. Előtte valahol a messzeségben 4 cseh ultrafutó. Mögöttem is vagy hárman. Stabilan állják a sarat. Ők itthon vannak. Én meg folyamatosan próbálom memorizálni a terepet. Néha megállok egy fotó kedvéért, **mert szép a táj**.



Az órámrá nézek. Basszus. 27 perce ittam utoljára. Pedig direkt rögzítettem magamban, hogy 20 percenként innom kell. Most mégis felborítottam a rendszert. Ezért kicsit aggódtam. Pedig kiszámítottam, hogy a folyadékveszteségre a pótlás a legoptimálisabb legyen. Reméltem ez a 7 perc nem csinál gondot. A hőmérséklettel nem volt baj, mert kb. 14 C° fok volt. Kiváló futóidő.

Sok-sok erdei út, majd egyszer csak durva emelkedő. Mászni kellett olyan 1-1,5 kilométert felfelé. Végre ismét egyenes és normális tempó. Nem tartott sokáig. Kicsit meredekebb lejtő következett, szűkebb ösvényeken, majd kiértem egy aszfaltútra. Ahogy ránéztem felfelé kanyargott egy újabb település felé. Elértem a táblát. **Racice**. Az újabb frissítőállomásként megjelölt hegyek között megbúvó falucska.



3-4 kilométert haladhattam, mikor a földút aszfaltra váltott.

Keskeny erdészeti út volt. Kiváló minőségben. Bringások jöttek olykor szembe. Először nagyon megörültem, hiszen akkor itt kell lennie már Lulecnek, a fordítóállomásnak. Az órámra néztem. Alig telt el 9 óra a rajttól. Viszont a tempó amiben jöttem, tapasztalataim szerint még az mondatta velem ne örülj, mert legalább még 7 kilométer van a fordítóig. Így rögzítettem magamban, hogy még majd 1 órát kell futnom. A bringások sűrűsödtek. Sőt egy cseh társam jött szembe. Most már tényleg nem lehettem messze. Újabb kilométerek, újabb futó. Erős hosszú lejtő. Nem esett jól. Kiérttem az országútra. **Lulec. (80km)** úgy éreztem, ez a világ leghosszabb faluja. Csak futottam felfelé a falu főutcáján. Hol voltak házak, hol az erdő miatt szünet.

Azután már csak házak a kanyargós út mellett.

Próbáltam megjelölni a fordító helyét a távolból, de semmilyen jel nem mutatott ilyesmire. Azután egyszer csak egy ismerős söröskorsót ábrázoló narancssárga nyíl a földön hirtelen balra mutatott egy családi házba.



Végre. A fordító. Kis híján idilli kép látványa fogadott a ház teraszán. A házigazda, egy két szervező, terített asztal és ultrafutó barátom, aki éppen a lábát áztatta egy hideg vizes lavórban.

A futóidővel elégedett voltam. **9:49. 11 perccel** korábban a tervezetnél. Gyors leülés cipőbontás. Közben evés a kis dobozomból. Kulacsomba ismét sima víz. Pohárba újabb Normolit. Cipőből kavicsok és erdei hulladék kipucolása következett. Lábam kissé felázott, de az újabb adag bóraxos babakrém jótékonyan segített. Ismét egy kis MaltoVit a kaja után. Felszerelés ellenőrzés majd indulás vissza.



10:05. Ajjaj. Nehezen indulok. Az ülés megtette a magáét. Kicsit lemerevedtem. Ami bántó volt a visszaútnban, hogy lefelé kellett futni. Ez kicsit fájt, mert kihűlt, lemerevedett izomzatom nehezen akart újra dolgozni. De lassan minden visszaállt a régi megszokott módjára. Kifelé megyek a 161 kilométerből. Most már kezd kézzelfoghatóvá válni, hogy be tudom fejezni. Évek óta nem futottam ennyit. Sok volt a munka a klubbal. De azt hiszem megérte, mert kiváló emberek jöttek össze benne. Jól vagyunk pozicionálva és kiváló a brendünk. Erre vigyázni is kell. Ez a gondolat erőt adott visszafelé, hiszen milyen klub az akinek a vezetője még ezt a 160 kilométert sem tudja megtenni. Futnom kellett. Nem csak magam miatt, hanem hogy senkinek ne kelljen szégyenkezni miattam. Kicsit feldobódtam, de a tempómat próbáltam tartani nehogy elfussam magam, hiszen a neheze csak most jön. Visszafelé haladásom gyorsabbnak tetszett. Persze, hiszen ismerős volt már a terep. És mint tudjuk, hazafelé mindig gyorsabbnak tűnik az út. Ami megálljt parancsolt, vagyis inkább lelassított, az a meredek emelkedő, amin idefelé nehezemre esett lefutni. Sétára fogtam, ami inkább gyorsgyaloglás volt. Nem akart véget érni. Kicsit megszédültem, de még mindig felfelé tartott. A fene vigye el. Ilyenre nem is emlékeztem. Sűrű erdő mindkét oldalon, az út meg csak emelkedik. Pedig biztosan itt jöttem, hiszen a felfestések ezt igazolták, csak akkor ez lejtett. Meg is fordultam, bár nem szoktam hátranézni. Basszus. Tényleg jó lejtése volt. Hát ez van. Menni kell tovább.

Elértem a fakitermelőket. Ismét megnéztek maguknak. -Na ennek sincs jobb dolga minthogy egész nap szaladgáljon-gondolhatták. Újabb hosszú kilométerek a Moráviai Krasztban. Gyönyörű hely. Igen változatos erdővel. Bükkösök, fekete fenyvesek, vörös fenyőerdők és puszta fennsíkok váltogatják egymást.

Egyenes szakasz alig. Vagy fel, vagy le. De azért ismét beérek **Racicébe,(97km)**

ahol Milos vár. Víz a kulacsba, majd egy újabb normolitot oldok fel a pohárba. Ezután 2 dl Maltovit. Kulacsfeltöltés vízzel. Kaja a kézbe, séta közben evés. Elkezd esni. Mégsem ez zavar. Vagyis nem is zavar, hanem valami nagyon más. Sokadik településen jövök keresztül és csak most jön át amit látok. A rendezettség és gondosság. Nincsenek lepusztult házak. A portálok rendben vannak. Az emberek nyugodtak. Ha nem is gazdagok, de jól élnek. Nem vagyok lassú felfogású, csak idefelé a „tempó” miatt felületesen nézelődtem. Most „ráérek”. 4 órával több időm van visszafelé. Szóval tetszett amit láttam. Jó lenne ha itthon is eljutnánk már eddig a pontig. Hogy elég legyen az életünkre az amit keresünk, gürzés nélkül. Dolgozni kell. Ebben nincs is hiba. Csak ha egy kicsivel több maradhatna mindenkinek. De hess, negatív gondolatok. Nem szabad tartani őket, mert a test megtalálja a módját, hogy csatlakozzék hozzájuk. El is kezdett fájni a bal sarkam. Hogy mitől? Hát ez az.



Elkezdett esni. Még szinte ki sem értem Racicéből már rendesen áztam. Sietősre fogtam, hogy minél előbb erdős szakaszhoz érjek. Végre elértem. Sok köszönet azonban nem volt benne, hiszen egy fenyveshez értem, ahol az út mellől kiszedték a fákat. Tehát szabadon kaptam az égből az áldást. Komoly dilemmában voltam. Felhúzzam magamra a nyílont vagy ne? Felvettem. Még jobban rákezdedt az eső, de már nem zavart. Szinte gond nélkül futhattam még kb. 10 kilométert **Jadovnicéig (111.5 km)** az esőben. Frissítőállomás. Kulacsba víz, majd 2 dl Maltovit az arcba, kezembe kaja. Basszus. A hosszú lépcső, és a meredek bazaltkockás út, de most felfelé. Az eső szakadt. Szendvicsem a kezemben ázott. A kis dobozomból kimert kajám esővel keveredett. Erősen lecsökkent a hőmérséklet. Kicsit borzongtam. A kocsmából többen nézték az élőképet, mikor is egy szarrá ázott nylonba csavart marha , a kezében ázó kenyérrel, valamit falatozgatva erősen lihegve húz felfelé az emelkedőn. Biztosan nem normális. Hiszen még a fején is csak egy lyukacsos baseball sapkát (Unix) visel ilyen záporban. De nem voltam egyedül. Valahol még ugyanezt kapták fentről a többiek is. Merre járhatnak?

A Nylonnak hála a cipőmben csak kevés víz szivárgott be. Ez jó volt. De csak volt. Elértem a búzamezőt. A francba. Át kell menni rajta. És vizes, vagyis szakad az eső. Hát mentem. Vagyis erős tempóban futottam, mert gyorsan át akartam érní. Tudtam, cipőlevétel lesz a túloldalon. Rohantam. A lábam, mint egy vízgűjtő szedte le a csapadékot a búzáról. 50 méter után már csak vízcsobbanás hallatszott a cipőmből. Még több mint 1 kili a búzában. Mintha patakban kellett volna futni. Sosem akar vége lenni. Alig vagyok a felénél. Már valami szárdarabok is beszöktek a cipőmben. Áztam, rohantam, a cipőm tele vízzel és növényvel. Kiértem. Gyorsan kerestem egy útpadkát és leültem. Újabb idővesztesség. Cipő, zokni le. A vizet szabályosan kiöntöttem a csukámból. A zoknit kicsavartam. Talpbetét ki, cipőtisztítás. Persze még mindig szakadt. Zoknit nem vehettem vissza, mert még szétáztatja a lábam. A tartalékot száraz időre kellett spájzolni. Tehát boraxos babakrém elő. Vastagon bekentem a lábam, előkészülvén a zokni nélküli futáshoz. Ez nem idegen tőlem, hiszen esős időben és télen általában így futok. Így nem áztat el a vizes zokni és nem is fagy le a lábam, mert nincs ami tartsa a vizet. Talpbetéteimet meg mindig módszeresen kilyukasztgatom, így a víz valamelyest el tud szivárogni.

Szóval mezítláb folytattam. Kicsivel több mint 40 kilométer volt már csak hátra. Elértem a csatornázás miatt feltúrt kis falut. Az eső miatt a zúzott kő nélküli részeken igen csak nagy sár volt. Nem tudtam minek örüljek jobban. Embert sehol sem láttam, így nyugodt magányosságban kacskaringóztam a hegyi falucska utcáin felfelé. Kiértem az erdőbe. Lefelé ereszkedtem. De csak nagyon-nagyon lassan, hiszen csúszott. Rajtam meg országúti cipő volt. Danielt kérdeztem a verseny előestéjén, hogy terencinőt, vagy országútit húzzak. Országútit javasolt, mivel a teren 90%-ban aszfaltozott erdészeti úton

Jó volt ismét felfelé futni. Valahol elkavarhattam kicsit, mert nem láttam jeleket. Így vissza kellett futnom a gyanított kereszteződésig. Ezúttal jó irányba mentem, mert rémlett egy két szikla amit megjegyeztem idefelé. Beértem egy újabb településre. Az esőnek se híre se hamva nem volt már. Cipőm is megszáradt, így kényelmesen leültem a temetővel szemben egy kerítéshez. Cipő le. Tartalék zokni elő. Bóraxos babakrém a lábra, zokni fel. Futás.



Lankás táj a lemenni készülő nap gyengülő fényénél. kb. 15 C° szélcsend, csend. A következő falu szélén egy kutyát sétáltató pár jött szembe. Kérdezték hová megyek? Mondtam. Kicsit meghökkentek. Kérdezték, honnan jövök? Mondtam. Jobban meghökkentek. De amikor elmondtam, hogy honnan indultam hajnali kettőkor és hová szándékozom ugyancsak hasonló időben megérkezni, szerintem elküldtek a p-a, mert azt hitték hülyének nézem őket. Pedig én azt hittem, hogy itt mindenki tudja, milyen verseny zajlik. Ismét erdő. Végre az utolsó előtti állomás, **Petrovice (127,5km)** itt közölték velem hogy a második helyen állok, mert akik eddig előttem voltak azokból kettő feladta, egy meg éppen eszik a szomszéd vendéglőben. Jót mosolyogtam, hiszen még 37,5 km volt hátra. 2DI MaltoVit arcba, víz a kulacsba, kaja a kézbe. Séta és evés. A második közben kijött a kocsmából. Mikor megállapította, hogy itt vagyok, felvette a nyúl cipőjét és elrobogott.



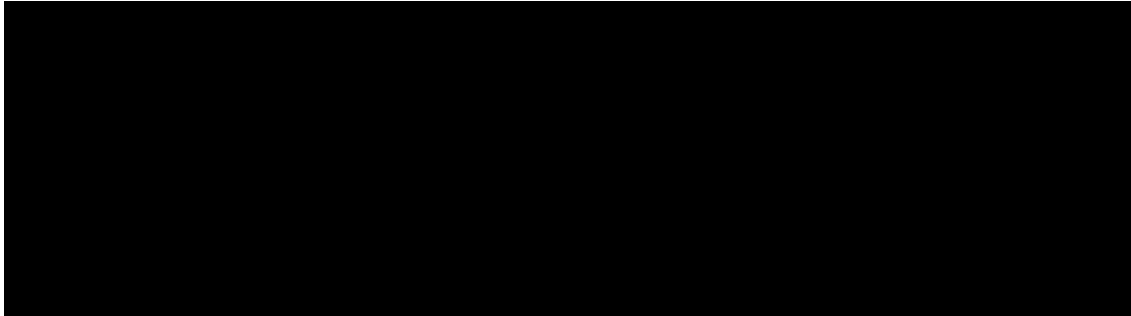
Újabb erdő, újabb emelkedők, lejtők. Lassacskán kiértem egy tanyához, ahol utoljára futottam együtt Pavlinával és Andreával. Rémllett, hogy most jön a nagy búzatábla. Gondom nem lehet, hiszen csak egy autónyom van benne. Így biztos az irány. Mikor a széléhez értem azt gondoltam, hogy valaki szívat. Vagy öt koci nyom indult el befelé rajta. 3-4 percre álltam a szélén. Rámúltam a messzeségben felrémlő erdősávokat. Melvikhől iöttem ki? Elővettem a térképet is, de ezen a

Meghallottam az országúton közlekedők zaját távolból. Örültem, hiszem kb. 5 kilométeren belül itt lesz az utolsó frissítőállomás. Onnan végig aszfalt. Igaz van benne jó pár emelkedő, sőt többségében csak az van, de tempósan megtehető. Az országúthoz értem. Megvoltak a jelek is. „Átkeltem „ a túloldalra. Kiskertek között kicsit magasabb nedves fűben folytattam az utam. Egyre kézzelfoghatóbbá vált, hogy a saját magam elé kitűzött célt teljesíteni tudom. Közben teljesen besötétedett. Már nem lehetett messze a frissítőállomás. Ismerősen kanyarog az út. Valami rövidke alagúton, vagy felüljáró alatt jöttem át. Erre is emlékeztem. Aztán valahol itt fel jobbra. Az út megvolt. A jelet nem láttam, de már biztosan itt vagyok a közelben. Kiderült, nem az volt. Pár száz méter után valami szőlőn és kukoricáson keresztül kiértem egy aszfaltútra. Ez gáz. Nem jó. Vissza. Amint a fejlámpám végigpásztázta a terepet, kb. 100 méterre tőlem balra nyitott kombi, mögötte kis asztal, szék. Megvan! Elértem az utolsó frissítőállomást. **Lysice (138,5km)**

Szegény rendező nem értette honnan kerültem elő. Én értettem, csak nem tudtam. Gyorsan leültem és vízzel töltöttem meg a kulacsom. Újabb 2dl maltovit a csomagból. Kaja kézbe. Lelkemre kötötte az útvonalat. Csak a főúton, se jobbra, se balra. Így biztosan eljutok Kunstatba. Ott majd kanyaroghatok lefelé. Feltankolva indultam neki az utolsó 22.5 kilométeres szakasznak. Van még majd 3 óra 10 percem. Be fogok érni. Be fogok érni! Évek óta nem éreztem ilyet. Feldobódtam. Befaltam mindent, majd egy kis csokit is a végén. Kezdett visszatérni belém az élet. Szinte megőrültem. Toltam felfelé. Meredek volt. De valaki mintha megnyújtotta volna az utat. Nem akart vége lenni az emelkedőnek. Aztán hirtelen megálltam. Ne légy marha Jenő! 21 órája futsz. 22 kilométerre van a cél és kajád már nincs. Csak 7,5 dl víz, meg egy zacskó vésztartalék normolit van nálad! Sétáld ki ezt a meredek szakaszt! Majd a síkon és a lejtőn behozod, hiszen aszfalt van végig.

Gyaloglásra váltottam. Kunstattig jóformán csak emelkedett. A forgalommal szembeni oldalon futottam, így nem is kerülhettem el a narancssárga nyilat ami rávitt a Kunstatba vezető mellékútra. El kezdett lejtteni az út. Két oldalt fák, magasabb cserjék szegélyezték a bevezető szakaszt. A buszgaráznál balra aztán az első jobbra le. Jó helyen vagyok. Lejtő tovább a városban. Lámpa alatt térkép elő. Valahol a völgyes részen kell letérnem jobbra, ami aztán felfelé visz. Megvan. Gyaloglás, kocogás. Gyaloglás-kocogás, futás. Óvatosan mentem a földet nézve. Nem akartam a végén eltévedni.

A táj teljesen ismerős volt. Ugyanis idefelé sem láttam belőle semmit a sötét miatt, és most sem látok belőle semmit .



Az éjszakai panoráma

Akkor hajnali 3 óra lehetett, most éjfél körül járhat. Felfelé. Felfelé. Kicsit sík, vagy csak kevésbé emelkedik? Talán kevés lejtő? Nem megint felfelé. Nyilak rendben. Érzem, hogy hideg van. Persze. Trikóban és rövidnadrágban. Talán 5-6-C° lehet ismét. Ennek ellenére izzadok. Felfelé. Valami főút jön. végre egy kicsit lankásabb. Nem sokáig. Most már azért jönnie kell a lejtőnek. 1 óra lesz. Kb. ennyit jöhettünk az elején felfelé, úgy hogy lassan lassan lejtetnie kellene. A fejlámpa 30-40 méternél nem világít messzebbre. Kanyargós hegyi út az erdőben. Tök sötét minden. Megyek felfelé. Valami kis falu? Átmegyek rajta. Sehol senki. Tovább felfelé. Kezd baromi hosszú lenni a vége. Hoppá! Valami azt súgja hogy fent vagyok, mert könnyebb a járás. Ne sokáig. El kezd lejtteni. Futás! A combom minden lépésnél fáj. Tartja a súlyom. Lefelé hétszeres terhelést kap. Gyorsan-gyorsan nem lehetek már messze. Talán 5 kili? Bontom a normolitot. Pohár híján a számba tolom a port. Én barom! Kín hián megálladek mert a normolit feleződik az összes súlyom és belőlem nem belőle azt ami a nyakamon maradt.

Reggel $\frac{1}{2}$ 8 körül ébredtem. Lementem a klubhelyiségbe. Kértem 3 szelet vajos lekváros kenyeret, 2 bögre gyümölcsteával. Majd bogyók. (csipke, Ca, Mg, Zn, MagneMusc, sörélesztő)

Kicsit le voltam merevedre. Az eredményhirdetésig még volt majd 2 órá. Így besétáltam a hegyi falucskába körülnézni.

Az olesnicei focipálya



EREDMÉNYEK FOTÓGALÉRIA

Azután vissza Brnoba. Egész nap pihi. Vagyis séta, városnézéssel. Hétfőn Katival és Mírával visszamentünk a Moráviai-karszt tájvédelmi körzetbe kirándulni. Mondanom sem kell, eláztunk. De ez már simogatóan jól esett. Kedden elindultunk haza.

A szervezés teljesen rendben volt. A frissítőasztalokon mindig és minden időben az volt ami kellett. (Pl. 8 -féle folyadék, édes, sós, gyümölcs, szendvics, stb.) Tehát az ellátás is tökéletes volt. Nemhiába. Kiváló cseh ultramarathon futók szervezték a TMMTR-t. Jövőre biztosan ismét eljövök. Igazi erőfelmérő, vagy felkészültséget kontrolláló pálya. Ispi szerint a legjobb önismereti tréning. Bizony. Kísérő nincs és nem is lehet. A frissítőállomások 22,5 - 15 - 12 - 16 - 15 kilométerenként és vissza. Mindenkinek magának kell megoldania a gondjait ha vannak. Ez erősít csak igazán. Mindenkinek ajánlom, aki szeretne 160 kilométert futni szinte egyedül a hegyek között.

Rendezők és futók



Olesnice



Díjazták a tűztűzparasztrakkal és a baideni rehabkeszikkel

