

Életem a sport!

Egy 18 éves srác vagyok, két éve kezdtem el komolyan, céltudatosan és keményen sportolni. Korábban fociztam, úsztam, kézilabdáztam. 16 évesen elkezdett zavarni, hogy nagyon vékony vagyok. Egyszer mesélt nekem az egyik ismerősöm a CrossCore-ról, következő nap el is mentem kipróbálni. Nagyon jól éreztem magam, másnapra pedig olyan izomlázam volt, mint még soha. Olyan helyeken éreztem izomlázatot, ahol azt se tudtam, hogy van izmom. Ez az edzésforma nagyon felcsigázott. Elkezdtem járni edzésekre, az elején igaz nagyon nehezen ment, de közben belejöttem és imádtam.

Idővel edzőtársaimmal terepfutásokra is mentünk. Ezekon meglepően jól teljesítettem, pedig semmilyen futós múlttal nem rendelkeztam. Meséltek a csapattársaim különböző akadályfutó versenyekről, főként a Spartan Race-ről. Minél többet meséltek annál jobban érdekelt ez az adrenalindús örültség! Elhatároztam, hogy 2015-ben indulok a mogyoródi Sprinten a Hungaroringen (5km+, 20+ akadály). Már csak egy nagy feladatom volt, meggyőzni aggódó, óvó szüleimet. Nem volt könnyű dolgom, de sikerült, végre megengedték, és ezzel az első akadályt teljesítettem is sikeresen. El is kísértek életem első akadályfutó versenyére. Egyből beszippantott a sár, a víz és az akadályok világa.

Amikor készültem erre a versenyre, sok videót néztem és megállapítottam, hogy az, aki egy Beasten (20km+ és 30+ akadály) részt vesz egy „örült”, egy megszállott. Aztán az első versenyem után én is ilyen „örültté” váltam. Célként tűztem ki, hogy indulok életem első Beast-jén Koutyban, Csehországban. Ez meg is történt. Az a sok kilométer, hajnalban kelések, dagonyázós terepfutások, kemény edzések meghozták gyümölcsüket, sikeresen teljesítettem és rengeteg új élménnyel gazdagodtam. Amikor beértem a célba, olyat éreztem, mint még soha: büszke voltam magamra, hiszen ezt csak magamnak köszönhettem, saját erőmből, kitartásomból értem el!

Majd jöttek a további versenyek. A 2016-os szezont már tudatosan kezdtem el. Több edzővel is konzultáltam, csapattársaimtól szereztem minél több információt, hogy hogyan tudok fejlődni. Első téli versenyem Svitben volt, Szlovákiában. Nagyon hideg volt, új kihívás volt számomra az akadályokat hóban, fagyban teljesíteni.

A 2016-os évem nagyon sűrűre sikeredett, kicsit túlhajszoltam magam. A május tele volt versenyekkel és nem tudtam pihenni, majd a hónap végére megadta magát a bal térdem. Ez egy jel volt, hogy a pihenés ugyanúgy az edzés, fejlődés része, mint a kemény munka és nem szabad túlhajszolni magamat! Jött egy hónap kihagyás, azaz nem teljes kihagyás, csak

nem futottam, pihentettem a lábaim. Inkább csak felsőtestre erősítettem. Majd végre meggyógyult a térdem és újra neki állhattam az edzéseknek, újra visszazökkenhettem a régi kerékvágásba, viszont most sokkal nagyobb odafigyeléssel!

Sokkal tudatosabban készültem a versenyekre. Nagyon sokat segített, hogy Tirolban nyaraltunk idén nyáron, így a gyönyörű, magas hegyek között sokat tudtam futni. Itt rengeteget fejlődtem. Több versenyem is volt közben, de minden erőmmel főként az október végi tokaji Spartan Superre készültem (13km+, 25+ akadály).

Tudtam, ha jó eredményt szeretnék elérni akkor nemcsak fizikálisan kell jól felkészülni a versenyre, hanem fejben is. Így is tettem, igaz korábban minden versenyemre készültem fejben, de nem fektettem rá ekkora hangsúlyt. Ez a tokaji Super előtt megváltozott. Rengeteg motivációs idézetet olvastam és én magam is írtam; motivációs beszédeket hallgattam és videókat néztem. Még miközben úton voltunk, akkor is motivációs filmet néztem. Elmondhatom, hogy fejben nagyon megerősödtem, s ez szerencsére a versenyre is kihatott. A hatalmas nagy sár ellenére se estem szét fejben. A verseny nagyon jól sikerült és életem legjobb eredményét itt értem el.

Nagyon szívesen segítek embereknek, motiválom őket. Nagy öröm számomra, ha meg tudom mutatni nekik a sport szépségeit és ezzel együtt ösztönzöm őket, hogy áttérjenek egy egészséges életformára.

Főző Dániel (11.A)