



## **Drabant István idei első futásai**

2019. április 4. csütörtök, 16.39 / Utolsó módosítás: 2019. május 8. szerda, 18.30

26. Eged futás Eger (03.24) - Spartan Super Nagykanizsa (03.30) - IV. Extreme Trail Akadályverseny (04.27)

Szaksztályunk kiválósága, Drabant István három eseményről is tanulságos hírekkel jelentkezett.

### **26. Eged futás Eger (03.24)**

Táv: 13,4 km

Szint: 455 m

Idő: 1:09:22

Helyezés: Absz. 14. (108 induló)

Kat. (Szenior 1, férfi): 6. (24 induló)

Az Eged futás terepfutó versenysorozatán tavaly indultam először. Idén is szerepelt a versenynaptárban, mivel ugyan az a táv, szint és időpont, így egy jó felmérés lehet a fejlődésről. Tavalyi időm, 1:13:27, tehát 4p5mp-el javítottam meg az időmet. Egy igen technikás terep, az első 1,5 km aszfalton vezet, majd átvált kavicsos-köves földútra. 4,5 - 6 km közötti távon válik izgalmassá a verseny, amikor Nagy-Eged hegység lábához érünk, ahol 1,5 km-en közel 290 m a szint emelkedés. Ez teszi igazán izgalmassá a versenyt.

Jövőre biztosan ott leszek ismét. :-))



[1]

Spartan Super Nagykanizsa (03.30)



Táv: 14,5 km

Szint: 400 m

Idő: 1:32:18

Akadály: 26

Hiba: 1 (dárdadobás)

Helyezés: Absz. 75. (3332 induló)

Kat. (Open Men) 5. (1880 induló)

A **Spartan** akadályfutó versennyel 2016 őszén ismerkedtem meg. A hétvégi verseny volt a 12. Nagykanizsán már tavaly is rendeztek versenyt, csak a legrövidebb, Sprint távon (5 km +). Az időjárás remek volt, nagyon jól összerakott pálya, jól elosztott emelkedőkkel. 26 akadály volt, egyet hibáztam a dárdánál, aminek 30 burpee (5 ütemű fekvőtámasz) lett az ára, és kb. 3 perc idővesztés. A kibővített edzésterv, tudatosabb étkezés, verseny előtti pihenés meghozta az eredményt. Négy Superen indultam a mostanit is beleszámolva, és ez a verseny sikerült eddig a legjobban. A Spartan versenyeken tudni kell, hogy soha nem hozzák nyilvánosságra a pályarajzot, távolságot, és a szintemelkedést sem. Hiszen a mottó is az, hogy: „You'll know at the finish line” vagyis a célvonalon tudni fogod. Ebben a versenysorozatban nincs két egyforma verseny. Ezért itt már nehezebb a fejlődést elemezni, de az időből, távolságból és a hibák számából valamint az elért helyezésből le lehet vonni a megfelelő következtetést, és javítani azokon a területeken ahol még hiányosság van. Super verseny, szuper hétvége. :-))



[2]



[3]

#### IV. Extreme Trail Akadályverseny (04.27)

Táv: 19 km

Szint: 500 m

Idő: 1:45:50

Helyezés: Csoport 1.

## Egyéni Absz. 2. (203 induló)

Az Extreme Trail Hungary SE 4. alkalommal szervezte meg a következő akadályfutó versenyét, szakítva az eddigi „hagyományokkal” ugyanis az ország keleti részéről, (2 verseny Tokaj, 1 verseny Telkibánya) a Pilis és a Budai-hegység találkozásánál lévő Pilisszentivánra települtek át. Ezen a versenyen is csapat kategóriában indultunk, másik 2 futótársammal. Az éppen átvonuló hidegfrontnak köszönhetően 10-12 fok volt a verseny napján, csapadék nélkül, ami igazán jó futó időnek mondható. Ennek köszönhetően, komolyabb frissítéssel nem is készültem, nem is vittem magammal folyadékot, a pályán lévő 2 frissítőpontonál ittam egy-egy korty vizet. Rajtot követően a mezőny élén futottam a 2. helyen és ezt sikerült a végéig tartanom. A pálya vonalvezetése csillagos 5-ös, rendkívül jól futható, így kedvezett a tempósabb futásokhoz is. Több mint 25 akadály volt, sikerült a versenyt hiba nélkül teljesítenem. A célban, 19 km és 500 m szintemelkedés után, a fáradtság jelét nem éreztem magamon, energiám még volt bőven, így két gyerekfutásban is részt vettem kísérőként. J Ez volt a 4. Extreme Trail versenyem, és eddig mind a 4 alkalommal a csapattal a dobogó legfelső fokára állhattunk fel. Egyéni oldalról megközelítve az Absz. 2. helyen végeztem, nagyon örültem ennek az eredménynek, hiszen mostanra sikerült „felzárkóznom” az akadályfutás élmezőnyéhez. Ez az eredmény tovább motivál, nincs megállás, cél a folyamatos fejlődés, és a jobb eredmény elérése versenyről versenyre.



[4]

---

**Forrás:** <https://www.mavcsoport.hu/mav-vezerigazgatosagi-sport-club/drabant-istvan-idei-első-futasai>

### Hivatkozások

- [1] [https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width\\_1260/public/upload/img\\_4317.jpg?itok=XB3qDEzS](https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/img_4317.jpg?itok=XB3qDEzS) [2]
- [https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width\\_1260/public/upload/img\\_4415.jpg?itok=uaF7oLaQ](https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/img_4415.jpg?itok=uaF7oLaQ) [3]
- [https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width\\_1260/public/upload/img\\_4453.jpg?itok=YZ6wK45h](https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/img_4453.jpg?itok=YZ6wK45h) [4]
- [https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width\\_1260/public/upload/img\\_4782.jpg?itok=KVweHlyj](https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/img_4782.jpg?itok=KVweHlyj)