

Magaslati edzőtábor a csúcsokhoz: 1 ÷ 2

1. A fehér maratonista, akitől retteghetnek az afrikaiak



FEHÉR JÁNOS
2017.12.17. 21:46

December 3-án a norvég Sondre Nordstad Moen szenzációs, 2:05:48-as idővel nyerte a Fukuoka Marathont. Bár ez az eredmény csak a 62. legjobb az örökranglistán, azért erősnek és előremutatónak számít. Bizonyíték arra, hogy megtörhető az afrikai futók uralma maratonfutásban.

A 26 esztendőes Sondre Nordstad Moen már gyerekként is jó időket futott, 11 évesen például 18 perc 15 másodperc alatt futotta le az öt kilométert, pedig ekkoriban még inkább sífutó akart lenni. Abban a sportágban számtalan norvég világsztár van, lehet kit követni, és meg is van az a tudás, amivel elérhető az elit. Tizennégy-tizenöt évesen országos bajnok is volt, de később már atlétikában érvényesült állóképessége.

Tizenhét évesen már 30 percen belül futotta a tízezret, 29:21 volt egyéni csúcса, ötezret pedig 14:02 alatt futott. Olyan eredmények ezek, amikért sok felnőtt futó is megszenved. Húszévesen már U23-as Európa-bajnok volt tízezren. Minden arra utalt, hogy rövid időn belül a világ legjobbjai között lehet. Egy Achilles-sérülés miatt azonban megtorpant a fejlődése:

KÖZEL KÉT ÉVET HAGYOTT KI, EGYÁLTALÁN NEM VOLT BIZTOS BENNE, HOGY ÚJRA TUD MAJD GYORSAN FUTNI.

Megfordult a fejében az is, hogy visszatér a sífutáshoz, [idézte fel az Nrk.no](http://idetzte.fel.az.Nrk.no).

Mégis a hosszútávfutás mellett döntött, pedig az afrikai fölény miatt semmi nem garantálta, hogy eredményes is lesz. Hamar visszatért arra a szintre, ahol volt: 2014-ben már 3 perces ezreknél valamivel erősebb, 1:02:59-ös félmaratont futott. Nagyjából ekkor dőlt el, hogy nem a pályaatlétikában, hanem a maratonfutásban van több keresnivalója. A riói olimpián elért 19. helye egyáltalán nem volt nagy durranás, de bő egy év múlva már úgy beszélhetünk róla, mint Európa legjobb futójáról, vagy akár úgy is, hogy ő a leggyorsabb fehér maratonista.



Fotó: Andy Lyons / Getty Images Hungary

Ebben nagy szerepe volt az olasz Renato Canovának. A 72 éves edző közel három évtizede dolgozik Kenyában világhíres maratonistákkal, a norvég futó bízhatott benne, hogy eredményes lehet a módszereivel. Az új rekorddal pedig igazolta is ezt.

MOEN HÉT PERCET JAVÍTOTT EGYÉNI REKORDJÁN. EGY KÉPZAVARRAL ÉRZÉKELTETVE A FEJLŐDÉST: KÖRÜLBELÜL KÉT KILOMÉTERREL VERTE VOLNA MEG KORÁBBI ÖNMAGÁT MARATONON.

Canova egyik alapelve, hogy a futóit magaslaton, oxigénszegény környezetben edzi. Moen is bevállalta, hogy feladja korábbi életét. Január 1-től maratoni rekordjáig 233 napot töltött magaslaton. Kenyában 2400 méteren, az olasz Sestriere-ben 2050, a svájci St. Moritzban 1800 méteren készült. Csak az edzésekre fókuszált, családjától és barátaitól távol úgy élt, mint egy szerzetes: futás, alvás, fizioterápia, ennyi volt a napi programja.

Hetente félelmetesen nagy mennyiségeket futott, 200-240 kilométeres adagjai voltak, és egyre több gyorsirámú edzés került a programjába. Leghosszabb edzése 45 kilométer volt, még a maratont is meghaladta. A tempó sem volt kocogós, 3 perc 30 másodperces ezekkel nyomta le a távot. Legtöbbet Kenyában, az iteni edzőtáborban töltötte, ahol a legjobbakkal, például a kétszeres világbajnok Abel Kiruival együtt készülhetett. Nem is sokkal verték meg a mzungut (ez az európai futók megnevezése) a helyi sztárok a hosszú edzéseken.



Abel Kirui és Renato Canova

Fotó: Michael Steele / Getty Images Hungary

A fejlődése ugrásszerű volt – a futásban kilométerenként néhány másodperc is annak számít a profiknál –, míg Canova elmondása szerint januárban Moen fáradtsága miatt szenvedett a 3:45-3:50-es kilométerekért, ma már úgy kell visszafogni, hogy ne fusson 3:40-es tempónál gyorsabban a regenerációs futásokon.

Moen 2015-ben 2:12:54-gyel debütált a Firenze Maratonon, a római olimpián a 19. lett, felejthető idővel, de a legnagyobbak is ritkán képesek top időt futni világversenyen. A Canovával közös munka eredménye már áprilisban látszott. Moen gyomorpanaszai ellenére 2:10:07-tel nyert a Hannover Maratonon. Majd októberben jött az egyórás álomhatárt áttörő félmaratonja, Valenciában 59:47-et futott. Ekkor kapta fel a fejét mindenki, hogy ki ez a futó, hogyan lehetett képes ilyen időre. És persze ekkortól kezdtek el egyre többen pedzegetni, hogy biztosan doppingolt. Ahogy nőtt a sebessége, az önbizalma is egyre nagyobb lett. Ez [maraton rekordjánál is jól látszott](#), 30 kilométer után még tudott erősíteni, öt másodpercet faragott korábbi kilométerátlagán. Canova [a Letsrun.com egyik fórumbejegyzésében](#) azt írta, tudta, hogy tanítványa képes lehet 2:06-on belül futni, de az a taktika, ahogy ezt elérte Moen, még őt is meglepte.

„Biztos voltam benne, hogy tudok 2:07-et, és talán egy jó napon 2:06-ot is, de 2:05-öt nem vártam. Jó idő volt, és az iramdiktálók jól dolgoztak. Elég sok energiám maradt a verseny zárószakaszára” – [nyilatkozta](#) Moen maratonja után. Hiába az afrikaiak a leggyorsabbak, az azért még előfordul, hogy a világ nagy maratonjain fehér futó nyer, de olyan időkkel, amelyektől nem nagyon esnek hanyatt. A norvég viszont elég gyors is.

Canova szerint két dolog miatt fontos Moen eredménye:

1. Megmutatta, hogy ha egy tehetséges, ám a kenyaiaknál vagy etiópaiaknál szerényebb képességű fehér futó csak a futásra koncentrál néhány évig, tud olyan jó lenni, mint az afrikai atléták, sőt akár még jobb is.
2. Tisztán, tehát dopping nélkül is a világ legjobbja lehet valaki, legyen az afrikai vagy más földrészről származó. Az olasz edző többször is hangsúlyozta, Moen dopping nélkül készül, hiszen az az ő edzői szemléletével sem összeegyeztethető. A norvég sikere a szisztematikus munkában rejlik, és talán abban, hogy sikerült átlépnie egy mentális gátat is. [Canova azt vallja](#),

SOK EURÓPAI FUTÓ SZÜKSÉGTENÜL ÁLLÍT FEL MAGÁNAK KORLÁTOKAT.

A terhelésüket stopperórához, pulzsmérőhöz igazítják, ami nem mindig tükrözi a teljesítőképességük határát. A túledzéstől, kimerültségtől féltre lassabbak az edzéseik.



Moen 2011-ben

Fotó: Peter Cziborra / Reuters

Az olasz szerint a jóval naturalisztikusabban futó kenyaiak, akik nem nézik az órát, nem olvasnak edzéselméleti könyveket, nem követik mások edzésterveit, keményebb iramra tudják magukat készíteni.

Moen a jelek szerint már kenyai módra fut, de hogy tényleg korszakos maratonistáról beszélhetünk-e, arra a következő évek adják meg a választ. Ha már stabilan hozná a 2:05-2:06-os időket, azzal is sokra viheti, ha pedig legalább még egy percet javítana az Európa-csúcson, akkor be kell látnunk, Canovának igaza van.

Egyébként ha a női mezőnyt nézzük, már most igazolást nyert a tétéle. A világcscúcsot [még mindig a brit Paula Radcliffe tartja](#).

2. A Fehér Kenyai a világ tetejére tör

FEHÉR JÁNOS

2019.02.18. 23:04

A hosszútávfutást az elmúlt évtizedekben a kelet-afrikai születésű atléták uralják, ötezer métertől maratonig adják a világ legjobbait, néhány példa viszont azt mutatja, hogy megtörhető a dominanciájuk. Csak éppen úgy kell élni és edzeni, ahogyan ők teszik. A félmaraton és a tíz kilométer friss Európa-rekordere, az 5 kilométer világcsúcstartója, a svájci Julien Wanders tinédzserként döntött úgy, hogy „kenyaivá” válik, hogy a legjobb lehessen.

A 22 éves Wanders nem nyert még igazán nagy versenyt, nincs dobogója világvversenyről, de az utóbbi hónapokban mutatott teljesítménye alapján nagy karrier vár rá. A svájci atléta először októberben döntötte meg a 10 kilométer (nem pálya-, hanem utcai) rekordját, majd december 30-án 27 perc 25 másodpercre javította a csúcst.

KAPCSOLÓDÓ



[Egy svájci futó óriási Európa-csúcst futott félmaratonon](#)

Wanders Mo Farah rekordján faragott 21 mp-et, minden idők legjobb átlagidejű versenyén.

[KÉT HETE PEDIG FÉLMARATONON FUTOTT EURÓPA-REKORDOT 59:13-MAL,](#)

a pályán sokszoros világbajnok és olimpia bajnok Mo Farah idejét múlta felül az Emírátságokban, ezt követte [az 5 kilométeres utcai futásban felállított világcsúcsa Monacóban](#). A világ leggyorsabbjai még nincsenek számára elérhető

közelségben, de elég sok kenyaival, etióppal már most felveszi a versenyt. Részben azért, mert megpróbál hozzájuk hasonlóná válni.

„Ez egy különös élet, de hát egy kicsit örültnek kell lenned ahhoz, hogy jó futó legyél. Minden sportban a legjobbak kellene, hogy inspiráljanak, és az atlétikában a kenyaiak és az etiópok a legjobbak, tehát a legjobb ide jönni hozzájuk, megnézni, mit csinálnak, és megtanulni, hogyan válhatsz bajnokká” – mondta tavaly [a Spikes-nak adott interjújában](#).



Julien Wanders

Gyerekkorában is futott a svájci, de nem voltak nagy sikerei, a 2013-as belgrádi mezeifutó-Eb-n kattant át benne valami, és elhatározta, hogy profi lesz. Ezután még jobban odafigyelt magára, a táplálkozásra, a pihenésre és az edzéseire. Elhivatottságát jelzi, hogy egyik középiskolai záródolgozatát arról írta, hogy miért dominálnak a kenyaiak a hosszútávfutásban.

Az iskola befejezése után már csak a futásra akart koncentrálni,

18 ÉVESEN ÚGY DÖNTÖTT, HOGY NEM FELVÉTELIZIK EGYETEMRE, INKÁBB KENYÁBA MEGY.

Azt mondta, a szüleit nem sokkolta a bejelentése, tudták, hogy nem lehet megállítani.

Wanders egyedül utazott el az egyik nagy magaslati edzőközpontba, a 2400 méteren lévő Itenbe. Először csak bő egy hónapot volt ott, eléggé megszenvedett az új ingerekkel. Azt mondta, sokszor a könnyű futásokon is kínlódott, és ugyan voltak jó napjai, nem tudta állandósítani a formáját. Túl is hajtotta magát, de érezte, hogy jó úton jár, így szinte azonnal tervezte is visszatérését Kenyába. Azóta már a második otthona a kelet-afrikai ország. Az elmúlt években általában májustól szeptemberig tartózkodott a faluban, ahol egy kis házat bérelt magának.

Bár Itenben készül sok nagy sztár, mint a maraton-világcsúcstartó Eliud Kipchoge, Wanders nem velük edz, hanem olyan kevésbé ismert futókkal, akik az ő szintjén vannak, 61-62 perces félmaratonistákkal. Amolyan vezéri szerepre is tört, de idegenként is elfogadták. Bár sokkal lazább az afrikai mentalitás, ő európaiként azért a tervezettségéről és szervezethez való viszonyáról nem mond le. Hetente 12-13 edzése van, ezek alatt 160-180 kilométert teljesít a futó, aki már a [Fehér kenyai becenevet](#) is megkapta.

Az edzésterveket svájci trénerre, Marco Jäger írja, akivel telefonon és Whatsappon tartja a kapcsolatot. Wanders genfi, de ha hazatér Svájcba, akkor ideje nagy részét St. Moritzban tölti, hogy 1800 méter felett edzhessen.

A magaslat nyilvánvaló élettani előnye mellett Wanders szerint a csapatmunkában rejlik a kenyai futók sikeressége.

A SOK HASONLÓ KÉPESSÉGŰ ATLÉTA INSPIRÁLJA ÉS FELFELÉ HÚZZA EGYMÁST.

„És akkor ott van még a kenyaiak mentalitása. Ők nem félnek keményen edzeni, nem is gondolkodnak arról, mi az az edzés. A futás nagyon egyszerű, és ez segít abban, hogy ne gondold túl. Azt hiszem, a legtöbb európai nem edz elég keményen, és túl sokat gondolkodik a regeneráción” – beszélt az előnyökről. Wanders elég hasonló gondolatokat fogalmazott meg, mint Renato Canova, aki a [legjobb európai születésű maratonistát, a szintén afrikai életet követő Sondre Norstad Moent edzi](#).

Az utóbbi években egyre több futó próbál afrikai lenni, már nemcsak pár hetes edzőtáborokat töltenek el magaslaton, hanem gyakorlatilag ott is élnek. Az új-zélandi ikerpár, Zane és Jake Robertson is 17 évesen telepedett le Kenyában, ahol sokat fejlődve egész jó eredményeket értek el. Több országos csúcst futottak, Zane az egyórás határon belülre került félmaratonon. Többeknél bevált tehát a formula,

AMIÉRT EGY ÉLETET BE KELL ÁLDOZNI.

A kemény edzések mellett Wanders életvitele is közrejátszik az előrelépésben. Puritán és stresszmentes életet él, Svájcba képest elég olcsót is. Csak a futásra kell koncentrálnia, az edzések között eszik, pihen és alszik. Már jobban is szeret Kenyában élni, egy dolog hiányzik neki: a svájci éticsokoládé.

[Wanders azért kritizál is](#), szerinte a kenyaiak azért kapnak ki gyakran a versenyek hajráiban, mert nem végeznek elég gyorsasági munkát és erőfejlesztő edzést. Ő ezekre is hangsúlyt fektet, így még inkább versenyképes lehet.

2018 egyértelműen az ő éve volt, szinte minden távon megjavította egyéni legjobbját, a félmaraton-világbajnokságról elhozott egy nyolcadik helyet. A mezőnyről elég sokat elmond, hogy az első húszban Wanders volt az egyetlen nem afrikai születésű futó.

Az még nem világos, hogy mi lesz Wanders igazi távja, jelenleg 1500 métertől félmaratonig versenyez, de lehet, hogy majd ő is maratonon lesz igazán jó. Azt mondta, 2020-ig, a tokiói olimpiáig elsősorban pályaversenyzőként tekint magára, utána képzelhető el, hogy megpróbálkozik a maratonnal is.

WANDERS NEMCSAK EURÓPA-REKORDER LETT FÉLMARATONON, HANEM MINDEN IDŐK LEGJOBB NEM AFRIKAI FUTÓJA IS EZEN A TÁVON.

„Ezt nem is tudtam, ez jó dolog, de nem igazán érdekel. A világ leggyorsabbja akarok lenni, ez a következő célo” – [mondta versenye után](#), amikor szembesítették eredményével. A félmaraton csúcsa azért még messze van tőle, közel egy percet kéne javítania, hogy [elérje az 58:18-at](#).

De az eltökéltséggel, ami benne van, képes lehet elérni.