

## Futás a Lupa-tónál

2022. április 11. hétfő, 21.00 / Utolsó módosítás: 2022. április 11. hétfő, 21.38  
Lupa Sprint 2022.

Őszintén nem fűztem sok reményt ahhoz, hogy a Lupa Sprint napján strandidő várható majd. A szervezők optimistán közelítették meg a kérdést, és számítva néhány elvetemült elszántra, külön nevezési kategóriát biztosítottak a futás után a Lupa-tó vizében megmártózni kívánóknak. Magam részéről meglegedtem a 10 km-es távra nevezéssel, meg reménykedtem, hogy az előrejelzések igazak lesznek, és legalább eső nem lesz.



[1]

A Lupa-tóhoz kijutni nem egyszerű, amikor nem áll rendelkezésre autó, de nem lehetetlen feladat, csak megfelelően korán kell elindulni. Mivel a Lupa Sprintre előzetes rajtcsomag átvételi lehetőség sem volt, vasárnap reggel korán, már fél nyolc előtt útnak indultam, hogy időben odaérjek. A HÉV-ről Budakalász megállóban szálltam le, innen még kb. 20-25 perc gyaloglás várt rám. A levegő nem lehetett több 7-8 foknál, de előző este óta a szél jó munkát végzett, már csak felhőfoszlányok voltak az égen. 200 méterrel a bejárat előtt már hallatszott a zene, és az épületek között a rajtkapu teteje is kibukkant. Nagy tömeget nem láttam, így egy órával a rajt előtt kényelmesen át tudtam venni a rajtszámom. Szokás szerint járt vele az eseményre készült póló, abban azonban nem voltam biztos, hogy a futás alatt ezt viselni is fogom, mert erős, hideg szél fújt. Gyors átváltás után csatlakoztam azokhoz, akik nem bírtak ellenállni a kínálóknak, és gyorsan csináltam néhány tengerparti hangulatú képet, és a szinte kötelező „szelfi” sem maradt el. Lassan egyre többen lettünk, a ceremóniamester is egyre intenzívebben osztotta az információkat a hangszórókon keresztül. Volt idő és volt hely is a bemelegítésre, a napfényben fürdő tóparton többen futkároztunk föl-alá. A rajt előtt 5 perccel rajtam még mindig ott volt a vékony futókabátom, de felvillant bennem a futás egyik alaptézise: a célhoz öltözz, ne a rajtjához! Gyorsan meg is szabadultam a felsőtől, ez utólag jó döntésnek bizonyult.



10 órakor az 5 és 10 km-t futók egyszerre indultak, az útvonal is ugyanaz volt, csak a hosszabb távon duplán kellett teljesíteni a kijelölt pályát. A rajtkaput elhagyva, a tópart vonalát követő, murvás úton indult el a tömeg. A durva, kavicsos felület nem ideális aszfaltos cipővel, de szerencsére nem tartott sokáig. A tó túloldalát éppen elérve már szilárd felületen trappoltunk. Itt egy nem túl hosszú, ám annál alattomosabb emelkedő húzta szét egy kicsit a mezőnyt, így a tó mögötti kerékpárútra fordulva már szellősebben voltak körülöttem az emberek. A következő, csaknem 2 km a Budapest-Szentendre kerékpárút új szakaszán lett kijelölve. A Duna-parti ártéri erdő fái között kanyargó út széles és nagy szintkülönbség nincs, szóval a madáracsicsérgésen kívül csak a tempóra kellett figyelnem. Az pedig így, az első kör harmadánál jobb is volt a tervezetthez képest. Nemsokára elfordultunk a Dunától, és egy műút melletti kerékpárúton kezdtünk visszafelé, Budakalász irányába tartani. Minden forduló előtt rikító festékekkel aszfaltra fújt nyilak mutatták az irány, és a kanyarokban mindig egy segítő terelte és bízta a népet.

Jó tempóban fordultam rá a strand bejáratához vezető műútra, és elshantam a rajt/cél kapu mellett, amin egyelőre csak a rövidebb távon indulók haladhattak át. Egy gyors frissítés, lépésben, nehogy félre nyeljek. Már biztos voltam benne, jó döntés volt egy ruhadarabbal kevesebbet magamon hagyni. Jöhetett újra a murva, meg a lélekölő emelkedő. Az vaskos törzsű, ártéri fák között már a befutóra koncentrált mindenki, kicsit előtört a versenyszellem: volt, aki engem előzött le, de én is előztem másokat. Az utolsó egy kilométerrel sem kellett küzdenem, jól bírtam tüdővel és lábbal egyaránt, még egy kicsit igazítottam is a lépéseken, mert azon agyaltam, hogy vajon a felettem zümmögő drón engem vesz, vagy a mögöttem jövőket.

A célba érve a segítők vették le mindenkiről az időmérő csipet rejtő pántot, és akasztották nyakba a szerintem igazán szépre sikerült érmet. Azt már nem vártam meg, volt-e csobbanás a jéghideg Lupa-tó vizében, mert hamarabb haza indultam. Amiért jöttem az bőven megvolt: eddigi leggyorsabb 10 km-es futásom.

Bukóczki Péter

(fotók a [galériában](#) [2] saját valamint <https://www.facebook.com/runawayversenyek> [3])

---

**Forrás:**<https://www.mavcsoport.hu/mav-vezerigazgatosagi-sport-club/futas-lupa-tonal>

#### Hivatkozások

[1] [https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width\\_1260/public/upload/image-gallery/lupa\\_sprint\\_20220410\\_095807\\_0.jpg?itok=hMrgsVh3](https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/image-gallery/lupa_sprint_20220410_095807_0.jpg?itok=hMrgsVh3) [2] <https://www.mavcsoport.hu/mav-vezerigazgatosagi-sport-club/kepgaleria/lupasprint2022> [3] <https://www.facebook.com/runawayversenyek>