

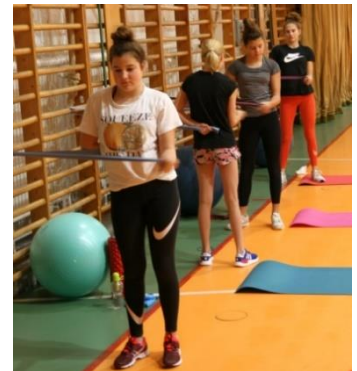
Addig is ...

amíg Zalaegerszezen megnyit az új uszoda

Addig is, amíg Zalaegerszezen megnyit az új uszoda, a Zalaco-Zalaegerszegi Úszóklub Egyesület igyekszik áthidalni a vízfelület hiányát. Augusztusban a Gellénházi strand, majd szeptembertől a Zalaszentgróti városi uszoda fogadta/fogadja be a versenyzőket. Zalaegerszeg Városa, az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Magyar Úszósövetség támogatása teszi lehetővé az utazást, és az uszoda használatát annak a maradék kis csapatnak, akik vállalták a nehézségeket és folyamatosan járnak edzésre. Hogyan telik egy napjuk a helyi uszoda nélkül? Megmutatjuk. Kezdés holnap reggel 6:00-kor. Velünk tartasz?



Reggel **6:00** óra van. Te még alszol ... ugye? A Zalaco-ZÚK úszói azonban már megérkeztek a tornaterembe! Kicsit álmosak ugyan, de a kemény mag jelen van. Ezen a reggelen csak négyen, más napokon azonban akár 15-20-an is érkeznek. Amíg nincs Zalaegerszezen uszoda, addig a reggeli edzés teremben történik – erőnléti és nyújtó edzést tartanak a sportolóknak. A „nagyoknak”, a 14-18 éves korosztálynak minden hétköznap, míg kisebbeknek heti 3 alkalommal. Van úgy, hogy az edzők valamelyike diktálja a gyakorlatokat, és van úgy, hogy online kapják az instrukciókat egy erőnléti edzőtől (Grátz Benjámintól, aki szintén úszó volt). Mindenesetre hamar izzadságcseppek jelennek meg a homlokokon. Különböző eszközöket használnak a fitt-ball labdától a szalagon keresztül a bordásfalig, így nemcsak erősödnek, de ügyesednek is. 7:00-ig folyamatos a mozgás.



Reggel **7:00** óra van. Ja, hogy te most eszed a reggelidet? (Jó étvágyat!) A Zalaco-ZÚK úszói mára már elfáradtak egyszer. Befejezték a reggeli tornát. Gyors pakolás, tisztálkodás - csak azért, hogy legyen a dologban egy kis VÍZ is -, villámgyors öltözés, aztán sietnek a suliba, ahol talán jut idő egy gyors szendvicssre, meg egy kis otthonról hozott teára az első óra előtt ... főleg, ha a torna után vár egy szülő autóval, aki átviszi a reggeli dugóban. A suliban az úszó is átlagos diáknak számít, a többiekkel együtt végzi a napi rutint, ezért a beszámolót inkább *délután folytatjuk* .



14:50. Az iskolákban már vége a 7. órának. A Zalaco-ZÚK úszóinak talán volt 10 percük összekapni magukat és átérni az Interspar parkolóba, ahol a busz már vár rájuk. Időre meg is érkeznek az első csoport tagjai. A busz pontban 15:00-kor elindul. Most a kicsik ültek előre, a nagyok hátra. Kiváló a hangulat, a kicsik csacsognak, élénkek, vidámak, viccelődnek. A nagyok zenét hallgatnak, olvasnak vagy beszélgetnek. Hanával és Vandával nem nehéz szóba elegyedni... jókedvűek, még bírják energiával. Ők mesélik, hogy „nem is olyan hosszú a buszozás” (30-35 perc az út Zalaszentgrótiig, ahol úszni fognak).



15:35. Beérkeznek az uszodához, amelyet Zalaszentgrót városa - Zalaegerszeg Városa, az Emberi Erőforrások Minisztériuma, és a Magyar Úszósövetség támogatásával - csak azért üzemeltet ezen a télen, hogy a Zalaco-ZÚK úszói minél közelebb találjanak edzéslehetőséget. „Ne lépj a sárba!” – hangzik az első edzői utasítás. Mindenre figyelnek... Öltözni villámgyorsan kell, aztán várja őket a medencetér és egy 25 méteres hidegvizes medence, melyet 5 pályára osztottak fel. Működik a termál- és a tanmedence is – a zalaszentgrótiak is használhatják az uszodát, amikor és ahol nincsen éppen edzés.



Az uszoda barátságos, világos ... egy darabig még... hiszen ilyenkor november-decemberben már fél ötkor sötét van. Ismét tornával, a parton kezdenek az úszók, hogy átmozgassák magukat az utazás után. Aztán irány a víz!



Az öt részre osztott medence 3 egész + 2 fél-pálya. A két szélső pálya szélessége ugyanis csak kb fele a többinek, de így is nyertek plusz egy pályát. Az egyik keskeny-pályát Ákos kapta meg - akinek a fesztávja melleleg szélesebb, mint maga a pálya, de legalább egyedül úszhat. Vivi és Eszti a két "nagy lány" kapta a 2. pályát. Borcsi, Varga Luca, és Németh Luca a középsőn, Meryem, Fanni, és Vanda a maradék széles pályán. A nagyoknál két hiányzó volt, Bulcsú, és Napsugár. A másik szélső "fél-pályán" pedig a három kicsi-lány Hana, Hanna, és Rózi úsznak. Ha nincs hiányzó Horváth Tamás utánpótlásedzőnél, akkor ezen a szűk pályán 7 gyerek osztozik!



Versenyekre (a hiányzókkal kiegészülve) ennyien járnak, ők azok, akik ebben az átmeneti időszakban a klub eredményességét fenntartják – mondja Horváth Csaba vezetőedző.

Az edzés első blikkre nem különbözik attól, ahogy Egerszegen edzettek. A medence itt is 25 méter, bár a magasított fal hiányzik kicsit a fordulónál. A vízmélység kisebb, ebben más érzés úszni. De a parton mindenkinek ott van az elmaradhatatlan zsák az "eszközökkel": deszka, ellenállás, teknőc, pipa, bólya, lábgumi és egy üveg ital. 1000m a bemelegítő táv - nos, az már jó régóta így megy :-). Aztán jöhetnek a kemény méterek, sokszor személyre szabottan. Csaba az egyik oldalról figyeli a pályákat, Tamás a másiktól. Segítik egymás munkáját, figyelnek mindenkire. A Zalaco-ZÚK úszói pedig hősiesen mennek és róják-róják a köröket. Hamar kipirulnak az arcok, már nem mosolyognak a kamerának ... $\frac{3}{4}$ 4-től $\frac{3}{4}$ 6-ig tart a mai 2. edzés.



17:50. Edzés vége ... azaz ... az első csoportnak! Merthogy a busz közben megfordult Zalaegerszegről, s újabb elszánt úszókat hozott. Velük hétfőnként Kosaras Ági és Tamás maradnak az uszodában, szerdán pedig Vágvölgyi Viki viszi a kiscsapatot. Az első csoport a lehető leggyorsabban öltözik, és indul vissza Zalaegerszegré. Érkezés este hét körül, majd hazaérve még kell némi kalória-utánpótlás, no és el ne feledkezzünk róla, hogy a házfeladatot is meg kell írni, és talán egy dolgozat is vár valakire holnap



Közben az utánpótlás csoport másolja az előzők munkáját. Bemelegítő tornával kezdenek, aztán felveszik az úszósapkát, szemüveget és irány a víz! Jöhet 1000 méter bemelegítés, majd a további kilométerek. Számukra egy órás az edzés, és csak hetente kétszer, hétfőn és szerdán érkeznek. Így is dicséretes a szorgalmuk, a fegyelmeük! Nyolc óra is elmúlik már mire hazaérnek ... akkor már csak egy kis vacsorára van energiájuk, talán még beszélgetnek picit a szülőikkel, esetleg egy kevés szabadidő, ha délután meg tudták írni a leckéket. Az azonban tuti, hogy egy úszót sem kell noszogatni, hogy korán bújjon ágyba.

Az edzőkkel a buszos utakon volt idő beszélgetni. Csaba igyekszik a dolog pozitív oldalát meglátni. Mint mondja a zalaszentgróti uszodai lehetőség legalább szinten tartja a versenyzőket, nem álltak le, és nem fejlődnek vissza. De sajnos így is hátrányt kell ledolgozniuk a tavasszal nyitó új uszodában, hogy a 2022-es bajnoki évben hozni tudják az eredményeket. Tamás is a helyzet előnyös oldalát fogja meg. Szerinte az a maroknyi csapat, aki megmaradt a korábbi (közel 100 fős) taglétszámából, nagyon jól összekovácsolódott a buszos utak alatt. Utazás közben bandáznak egy-egy félórát, közelebb kerültek egymáshoz, megismerték egymást.

A Zalaszentgróti uszoda munkatársairól és vezetéséről pedig mind a négy edző egybehangzóan pozitívan nyilatkozik: „mindenben segítenek bennünket, igyekeznek a kéréseinket a lehető leghamarabb teljesíteni”.

A Zalaco-ZÚK jelenleg aktív úszócsapatának tagjai név szerint:

Horváth Csaba vezetőedző csoportjában: Gergye Ákos, Belső Fanni, Németh Luca, Nett Vivien, Varga Luca, Scheffer Eszter, Nagy-Selmeczy Bulcsú, Paksa Borbála, Nagy Napsugár, Aouich Meryem, Koltai Vanda.

Horváth Tamás, Kosaras Ágnes és Vágvölgyi Viktória edzők utánpótlás-csoportja: Kézsmárki Hanna, Németh Róza, Hamusics Cecilia, Balogh Áron, Lewicki Hana, Sándor Sarolta, Szabó Edvin és Lewicki Ryan.

