

Gyurján Andi a Zöld 45-ről:

30 vagy 45? Hmmm... 30-as túrán már voltam sokszor, de 40 körül még - tudatosan - egyszer sem. Hát akkor legyen!

Hétköznap fél 7-kor alig bírok kikelni az ágyból, de hétvégén ha meg hajnal 4-5 körül csörög az ébresztő, akkor azonnal talpon vagyok... Most sem volt másként, így a kinézett 6,25-ös busszal kényelmesen felértem a Márton Áron térre, és 6,40-kor el is rajtoltam. Jó tempóban mentem felfelé, Ördögóromnál gyors pecsét, és szaladtam tovább. Gyermekvasút, Normafa, Tündér-szikla... Érjünk már ki az erdőbe!

Tündér-szikla után lefelé evickélve egyszer csak hallom, hogy köszön valaki, megfogja a vállam, puszi-puszi. Edit! Baszki, kb. egy órával utánam rajtoltak Zolival, és már utolérték??? Ezek ufók! Zoli egy kicsivel később csatlakozott, mert lemaradt, de az Apáthy-szikláig húzattam magam velük. Utálom azokat a hosszú lépcsősorokat, jó volt, tudtam velük menni ezen a részen. Virágos-nyereg után még jó tempóban kocogtam a hegyoldalban Solymárig (endomondót visszanezve, eddig az 5,6 feletti átlagot hoztam km/h-ban). Solymárra beérve éreztem, hogy 10 percre le kéne ülnöm szusszanni, mert valami nem oké. Olyan furán elfogytam. Túl sokan voltak a kocsmában, nyüzsi is volt, úgyhogy pecsételés után bementem a szomszédos boltba kóláért meg valami szilárd táplálékért (hátha ezektől jobban leszek), és mentem tovább. A kiszállás nem volt opció, így kis célokat tűztem ki ezek után: Nagykovácsi, Nagy-Kopasz, és akkor onnan már csak le kell gurulni a célba.

Nagykovácsin ültem pár percet, ez a kis pihenő jól esett, aztán mentem tovább. A hányingerem nem csillapodott, így egészen keveset tudtam csak enni-inni. Innen kellemes lankán felértem a Nagy-Kopaszra. Gyors pecsét, és mentem tovább. Szépen komótosan követtem az útvonalat, a kitűzött teljesítési időt elengedtem, már csak a teljesítés volt a cél.

Elhagytam a Mamutfenyőket, és pár perc múlva már kaptam is a pecsétet a célban.

A pocsék teljesítést követően elkezdhetnék agyalni, hogy vajon mi lehetett a baj, talán tüdőgyulladás gyanúval nem kellett volna elindulni, vagy nem kellett volna elfutni az elejét, de már nem lényeg. Ami történt, megtörtént, a megfelelő konzekvenciát levontam, így készülök a következő túrákra. És ide is vissza fogok térni...

## 45 kilométernyi Zöld

2016. február 25. 06:52 - [regulat](#)

Tulajdonképpen úgy kerültem Farkasrétre, hogy az előző heti, meg előző napi sárdagasztás után valami szolid élményre vágytam, így végül nem vállaltam be a Pilis Barlangjai túrát. Emlékeim szerint azt két éve megszenvedtem. Majd még visszavágok....



Arról viszont megfeledkeztem, hogy két évvel ezelőtt nem csak a barlangos túrán voltam, hanem a Zöld túrák babatávján is, azaz lefutottam [mert kérem, az még futás volt!] Normafától Solymárig. Ott ért utol anyu telefonon, hogy meghalt a nagyapám... talán ezért is esett ki ez a túra. Mindenesetre ez a futkosós, túrázós életmód, azt (is) célozza, hogy hozzá hasonló kort érjek meg. 94 éves volt.

Szóval valami könnyebb túrára vágytam, ezért kötöttem ki Farkasréten, meg azért hogy cca hat és fél – hét órán belül (mert eltévedgetések is vannak az ember életében) letudjam a Fekete István emlékversenynek is nevezett [valójában nem verseny!], [Zöld 45](#) (MTSZ: 100,1 pont; rendező: Magyarországi Kárpát Egyesület, Lehotzky Gyula, Nagy Béla) túrát.

Gyors nevezés és csomagle(vagy fel)adás után, irány az Ördög-orom. Bevallom megint egy olyan hely, ami itt van, szinte az ember szájában, de valahogy ki marad. Jó, felfelé mászva a kissé legyalult ösvényen jobban örültem annak, hogy nincs eső, mint a napfelkeltének, de az utóbbiból is sikerült egy giccses fotót kihozni. Mert a napfelkeltében nem ciki, ha giccses.

Tovább a Széchenyi-hegyre. Bevallom ezen a szakaszon két dologtól tartottam, az egyik a Tearózsa utcánál szeptemberben még [letakart turistajelzések](#), a másik párszáz méterrel arrébb a sárcsúszda a patakhoz. Nos, a jelzések már láthatóak, a sárcsúszda meg nem volt vészes. Immár tényleg fel a Széchenyi-hegyre. Megpróbáltam az Úti Madonna kápolnát lefényképezni... hát a kísérlet értékelhetetlen. Gyermekvasút végállomás, pecsét... irány a Tündér-szikla.

Szerencsére napsütés, békés kocogás, tényleg semmi különleges, ami azért jó, mert, mégse az első hét kilométeren történjen minden. Persze a szokásos fotó a Normafa gyűjteménybe a Rétesező előtt. Egy kis szomorkodás, hogy hogy megy tönkre a Disznófő. Aztán már kocog is lefelé az ember a Tündérszikla alatti lépcsőkön.

A zöldnek ez a szakasza mára rutinná vált. A Fekete-István emlékháznál a kunkort levágjuk, hogy aztán megint lehessen felfelé kapaszkodni az Apáthy-sziklához, majd utána az Árpád-kilátóhoz. A túra első harmada örömfutás... izé, kocogás. Mondjuk a Farkastorokba levezető úttól is tartottam kicsit, de hol van

már az előző napi sár. Úgy értem Virágos-nyereghez, hogy kezdtem bánni, hogy nem mertem a Pilis Barlangjait bevállalni.

Itt azért felemás érzéseim voltak a frissítéssel kapcsolatban. Ok, a büfé nyitva. De szerintem a túrázók egy részének jól jött volna egy pohárnyi nem fizetős folyadék... és tudtommal Virágos-nyeregnél nincs vízvételi lehetőség...

Igazából itt, Virágos-nyeregnél csúszkáltam először, de élveztem a napsütést, meg, hogy szélárnyékban vagyok, és kocogtam tovább Solymár felé. Gyakorlatilag egyedül az erdőben. Jó volt. Már majdnem a Szarkavárnak is nevezett Solymári várnál jártam, amikor négy futó húzott el melletttem. Ja kérem, én már terepfutó soha nem leszek, csak ilyen terepen futkosó...

Különben is jött a Solymári vendégmarasztaló, és nekem [a kamáslim a Börzsöny áldozatává vált](#)... újat meg még nem vettem.

Solymáron, a Kocsma Galéria (EP) helyett a közértben vettem némi folyadékot, és indultam a Zsíros-hegynek, ahol egy kicsit más színű volt a Solymári vendégmarasztaló, de itt is csúszott, ragadt, tocsogott.

Azért voltak kevésbé dagonyás részek is.

A bevásárlást követően Nagykovácsiban nem kellett frissítenem. Innem nem egyedül mentem tovább. A korábban előző futók közül egy lemaradt (nem volt a csapat tagja) a maradék tizenöt kilométeren lényegében együtt haladtunk.



Nagy-Kopasz, Csergezán kilátó 2016.02.20.

Itt azért már jutott némi dagonya, meg hóvirág a Nagy-kopaszon. Tényleg az idén most láttam először nem kerti hóvirágot. Tudom én csináltam rosszul.

Meg először fényképeztem le a Csergezán Pál kilátót... mert most csak a pontőr állt előtte.

Mondanám, hogy innentől örömfutás Budakesziig, de...

De természetesen a beszélgetés visszaüt, így bekerült párszáz méter plusz, mert egy leágazást a zöld kereszten nem vettünk észre... és a Shazbat-faktor Budakeszin.

**Mert nem baj az, ha valaki paraszt.** Már foglalkozásszerűen. Minden tisztelem a földműveseké, meg az állattartóké, kivéve, ha az illető, és a budakeszii illetőségű ménesgazda ilyen, abból űz sportot, hogy karámnak használja a turistautat és lerekeszti. ...mert az, ha valaki így paraszt, az azért már nem tiszteletre méltó... hogy mást nem mondjak.

Mammutfenyők, immár nyakig sárosan, a ménesgazdának köszönhetően, majd a Két Józsi, mint végállomás, holt egy sörrel pótoltam az elvesztett kalóriát.

**6:38:46** akár meg is lehetett volna hat és fél órán belül, de ugye ez nem verseny.

**Viszont** azt hiszem, **jövök jövőre is. Ez tulajdonképpen egy kellemes, örömtúra kocogás, amit kár kihagyni.**

És akkor a pontozós rész:

**Itiner:** A táblázat a szöveges kiegészítéssel tökéletesen végigvisz, de... de kéne bele a szakaszokhoz tartozó jelzés, így csak 4 pont. **Útvonal:** Jól követhető: 5 pont. **Frissítés:** Ezen a túrán tervezni kell, Nagykovácsi tökéletes a harmincas és a negyvenötös távnak is, de kell még azon túl is ingyenes vízvételi lehetőség... és szerintem a célban is hiányolták néhányan azt az egy-két szelet zsíros kenyeret. 4 pont. Az **ottfelejtési faktor:** 5 pont.

Pontozható plusz: A csomagszállítás. A futóbarát minősítés már érdekesebb helyzet. Nem tudom objektíven megítélni, mert ugye nem az elején rajtoltam, de szerintem a pontőrök mindenhol ott voltak a 6 km/h-s sebességre, de a hivatalos pontnyitási időpontokat nézve a fővárosi szakasz (Tündérszikla: 5 km/h) kicsúszik ebből. **Szóval a pontőrök jó fejek és futóbaráttá teszik, de** ez ugye nem lehet hivatalos szempont, mert mi van ha egyszer csak nem. Track nincs, vagy csak én nem találtam. **Összesen: 18+1 pont.**

