

**Csomor Erika, a magyar triatlonsport nagyasszonya**

Sajtóreferens, 2015 február 03 kedd - 21:49:32

Csomor Erika, a magyar triatlonsport nagyasszonya a tavalyi év után most már biztos, hogy idén is tiszteletét teszi a május végi Keszthely Triatlonon. Élete során és sportkarrierjében is történtek érdekes változások, ezekről, és még sok mindenről kérdeztük. – Milyen érzéseid vannak a tavalyi szezonoddal kapcsolatban? Döcögve indult talán, de a végére belejöttél. Elégedett vagy vele, vagy sem? Igen, a tavalyi év meglehetősen döcögősen indult, szinte minden versenyen voltak egészségügyi problémám annak ellenére, hogy sem sérültem, sem beteg nem voltam. A kb. 23 éves sport és az 50-nél több hosszútávú triatlon verseny (a felfrissítő átváltásokat nem számolom be hosszútávnak) megtette a hatását: rendszeresen alacsony a nyugalmi és a maximális pulzusom, illetve a vérnyomásom is. Habár nem edzek többet, mint eddig, mégis a túlzott fáradtság jeleit mutattam. Sokat visszavettem az edzésadagokból és többet is pihentem az edzések között, így a szezon második felében már jó teljesítményt értem el a szezon kiesett első felében hiányzott.

– Milyen tapasztalatokat vontál le az elmúlt évből, illetve már bocsánat, de a korábbi nehézségeidre mire kell több figyelmet fordítanod? Újra és újra realizálnom kell, hogy nekem már nincs szükségem sok edzésre, bezzeg több regenerációs óra. Amúgy hát Istennek semmi bajom, leszámítva a pszichológiai változásokat. Nehéz ráébredni a triatlonról, idén inkább bringa és úszás, és a versenyek. Félretéve a teremtést, bizony nehéz motivációt és elvezetést találni már a mindennapi monoton edzőmunkában. Versenyezni még mindig imádok, de a repülőterekről, hotelekről, idén az utazásokról már nagyon tele a hócipő. – Hogy tervezed 2015-öt? És nem csak a sportolói terveidre vagyunk kíváncsiak. Idén, mely már a sokadik utolsó profi szezonod lesz, megpróbálok visszatérni a rövidebb távokhoz, mind versenyzésben mind utazásban. Emiatt kevesebbet tervezek edzeni, de intenzívebben. Jelenleg a Fradiban triatlonos gyerekekkel foglalkozom, akikkel néha egyúttal edzem. Ilyenkor úszásban, de még futásban is nagy presztízscsata folyik. Lassan, de biztosan építgetjük a csapatot, melynek a Nemzeti Ligában kiváló helye van. Terveink szerint idén a zöld-fehér színekben versenyzem már én is! 2015 februárjának végén szándékomra kijutni a 70.3-as ausztriai VB-re, ami a profi lányoknál nem lesz egyszeri. Ironman esetében a legutóbbi 4-5 versenyen már megfogadtam, hogy soha többet, de persze olyan vagyok, mint a kislefánt: lassan tanulok és gyorsan felejték. A felkészülés tekintetében biztos lenne egy-két dolog, amit utólag másként csinálnék az elmúlt pár évben, de persze utólag mindenki nagyon okos. Elmondhatjuk, mivel már utólag vagyunk, hogy nagyon okos lettem, mégis az ifjú úszás és felfrissítő átváltások csak a saját hibáiból tanulnak. Azért bízom benne, hogy lesz egy-két tanítványom, aki hallgat rám és az én tapasztalataimból okulva messzebbre fog jutni, mint én. – Mi volt a legfurcsább hely, ahol triatlonosként megfordultál? Nagyon sok vicces

történetem van az elmúlt 20 év utazgatásaiból, hiszen legtöbb ór egyedül vágtam neki az ismeretlennek. Talán a legfurcsább az a homestay szállítás Mauiin sikerült megcsípnem. Mivel Hawaiin a hotel árak csillagászatiak, néha szereztünk önkéntes vendéglátót a szomszéd szigeten. A lelkes jelentkező egy hippi volt, aki rengeteg házi állattal rendelkezett. Azok pedig rendszerint mindenhová velünk jöttek. Elég ciki volt mindegyik, de én főként a papagályt ühellytem, aki már kora reggel ébresztett, és tuti pikkelt rám. Rendszerint a vendéglátóom voltam a tündökölő, de sajnos néha nekem is cipelnem kellett, ami miatt hetekig viseltem a karmai nyomait a vállamon. - Hogy tetszett az első Keszthely Triathlon, tervezed-e elindulni megint? A tavalyi keszthelyi verseny nagyon tetszett, attól függetlenül, hogy végig szenvedtem azon is. Elsőre nagyon jó sikerült és feltételezhetem a második még jobban fog. Talán nekem is. Legjobban a futópálya tetszett, az nagyon látványos volt, de a bringás pálya és annak lezárása is nagyon szimpatikus. Idén reményeim szerint megpróbálok Zelinka Gabinak visszavágni a tavalyiért. Szeretném bebizonyítani, hogy nem lehet olyan könnyen leírni az öregeket! Forrás: <http://keszthelytriathlon.hu/>