

COVID-19...

Mozaikszó: koronavírus-betegség 2019, vírusos légúti, illetve légzőszervi megbetegedés, melyet a SARS CoV2 nevű koronavírus okoz. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2020. március 11-én hirdette ki a világméretű megjelenését. A mi életünkben nem történt még olyan, ami most történik velünk. Megállt az élet, vagy inkább csak lelassult. Miközben Európa számos országában tombol a vírus, amely ellen továbbra sincs ellenszer, úgy tűnik, mi talán nem szenvedjük meg annyira. Mégis érezzük a hatását, sokan igazán nehéz napokat, hónapokat élnek át, ami alatt nem a bezártságot értem. Lovasaink – ha szerencsések –, „csak” a versenyek, az idei célok köddé válását élik meg, miközben kapnak valami nem várt pluszt, mintegy kárpótlásul az elmulasztott szalagokért, kupákért. Ismert lovasokat kérdeztünk, ki hogyan éli meg ezt a rendkívüli helyzetet. Érdekes olvasnivaló, a jövő hónapra is jut belőle.

VÁNDOR ZSÓFIA

Ez a vírus a legtöbb ember életét fenekes-tül felfordította. Nos, az enyém egyébként is teljesen felfordult március elején, a vírustól függetlenül. Március 1-jén költöztem az új lovardába, ahol már nem bértartásban vagyok, hanem a saját istállómát bérelem. Ez önmagában megváltoztatta az egész életemet. A vírus sok negatív hatása mellett, ha szabad ilyet mondani, nekem időben jókor jött ez az egész, hogy nincsenek versenyek, ugyanis így több időm maradt arra, hogy beletanuljak egy lovarda vezetésébe és arra, hogy mindent szépen kialakítsak az új helyen. A másik pozitív abban, hogy többet vagyok otthon, az, hogy hamarosan születnek a csikók és nagyon örülök, hogy ott tudok majd lenni minden elérésnél és nem kell aggódnom az otthon maradt vemhes kancák miatt.

A lovaimmal való munka a helyzettől függetlenül folyamatosan megy. Ugyanúgy lovagoljuk őket és ugrani is szoktunk velük heti egyszer. Bár eddig is sokat jártam terepre, mostanság még többet megyek ki a lovakkal. Igazából most az a lényeg a lovaimnál, hogy legyen meg a jó kondijuk, így ha elkezdődnek a versenyek, akkor azonnal tudok indulni majd velük. Nagyon sajnálom, hogy az idei évben hónapokkal elcsúsztak a terveim. Szerettem volna idén

tavasszal elkezdni versenyezni az általam belovagolt négyéves lovaimmal, a hatévesek idei szezonját is nagyon vártam, és van két kilencéves lovam, akiket idén szerettem volna felhozni eggyel magasabb szintre, 145-150 cm-re. Ezeket a terveimet sajnos el kell csúsztatnom kicsit, de amint megkezdődnek a versenyek, már folytathatom is a kitűzött céljaim elérését velük. A legnagyobb szívfájdalmam ebben az egészben, hogy a legjobb lovam és hű tár-

sam, Quintus idén már 16 éves és szuper formában van, nagyon szerettem volna idén több nagyobb versenyre elmenni vele és ismét bekerülni a magyar csapatba. Ez valószínűleg idén már nem fog igazán megvalósulni, és nagyon sajnálom, hogy úgymond „elpazarolok” egy egész évet, hiszen ki tudja, hány szezont tudok majd még versenyezni vele.

Amin még változtattam a mostani helyzet miatt, az az, hogy korábban maximum



1 2

egy szabadnapot hagytam magamnak, vagy sokszor még egyet sem. Most meg szoktam tartani a hétvégéket pihenőnapnak, mint az átlag, nem lovas emberek. Ilyenkor kint vannak a lovak karámban, esetleg lefutószárazom őket, de igyekszem kevesebb időt kint tölteni a lovardában a hétköznapihoz képest. Mindentől függetlenül a jelenlegi helyzetben a legfontosabb, hogy próbáljunk egészségesek maradni, mind fizikailag, mint mentálisan a sok otthon töltött idő mellett.

ÁBRAHÁM ZSÓFIA

A járványhelyzet váratlanul ért, mivel a fedeles döntőre készültünk, ami sajnos nem került megrendezésre. Véleményem szerint ez a döntő volt az, amire a legoptimálisabban tudtam felkészíteni a lovaikat. Még bizonytalan, mikor lesz újra verseny, de ennek ellenére mindennap dolgozok a lovaikkal. Próbáljuk őket szinten tartani, hogy lehetőleg ugyanolyan felkészülten induljunk neki a szezonnak. Mivel még egyetemista vagyok, egy átlagos „karanténnapom” úgy néz ki, hogy délelőtti órákat hallgatok otthon, majd ha végeztem, estig a lovardában töltöm az időm. A lovakkal való munkám nem változott, ugyanolyan keményen edzünk. Az idei tervem a championátuson és az U25 GP-n való részvétel volt, remélem, ezek a versenyek bele fognak férni még a kinti szezonba és mindenki szerencsésen átvészeli ezt a kialakult helyzetet.

HORVÁTH BALÁZS

A koronavírus miatti korlátozás előtti héten kezdtem a versenyzést az idei évben a tapasztaltabb lovaikkal. Tervben volt a fedeles döntő, majd a szabadtéri versenyeken folytattuk volna, ahol már Zordon is csatlakozott volna PM Chaccera, Laguilot, PM Quintera mellé. Szerettem volna nemzetközi versenyeken indulni velük és felkészülni a nyári Nemzetek Díja-versenyekre. A vírus megjelenése ezt felülírta, és az egészség megőrzése került előtérbe. A lovakról való napi gondoskodás nem változott, viszont a szokásos rutinunk igen, a hétről hétre való versenyre járás helyett most csak otthon készülünk a lovakkal. Az idősebb lovak edzésében nehéz szerintem eltalálni, hogy tervezze az ember a formaidőzítést, ugyanis



■ 1. Vándor Zsófia | 2. Ábrahám Zsófia | 3. Horváth Balázs | 4. Técsy Attila

„Nehéz szerintem eltalálni, hogy tervezze az ember a formaidőzítést, ugyanis nem lehet tudni, meddig szünetelnek a versenyek”

nem lehet tudni, meddig szünetelnek a versenyek. Jelenleg igyekszem a lovaikat fitten tartani, de nem túlságosan terhelni. Ez abból áll, hogy a napi idomítómunka mellett néha kis ugrásokon, gimnasztika-feladatokkal, változatos programmal próbálom megőrizni testi, szellemi frissességüket. A fiatalabb lovak képzése sem állhat meg. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy jó lehetőségeink vannak és ugyan versenyek nincsenek, de tudunk versenyszerű körülményeket biztosítani, így is próbáljuk fejleszteni őket. Ugyanakkor ennek az időszaknak is megvannak a pozitívumai, többet van együtt a család.

TÉCSY ATTILA

A mindennapi teendőink közé bekerült a szüleinknek történő bevásárlás, és mivel az ovi és iskola zárva, így nem kapkodunk reggelente, kényelmesebb, nyugodtabb a reggeli kezdés. A kialakult helyzet hátrányát megpróbáljuk előnnyé kovácsolni az-

zal, hogy többet vagyunk együtt a családdal, jobban figyelünk egymásra, nincs miért és hová sietni, kapkodni.

Az érdeklődés a komolyabb sportlovak iránt nagymértékben visszaesett, a versenyterveink az idényre teljesen felborultak és sajnos egyelőre senki nem tud semmi biztatót mondani azzal kapcsolatban, hogy mikor fog újra beindulni, majd visszaállni a megszokott szintre az üzleti élet.

A napi munkánk időtartama szinte semmit sem változott, minden lónak dolgozni kell folyamatosan. A fiatal lovaik jelentősen többet talajmunkáznak, amiben a páromnak van nagyobb szerepe, valamint nagyobb hangsúly fektetünk a gimnasztikai tréningjükre. Elkezdtük néhány új csikó alapképzését is. A már rutinosabb sportlovaikat igyekszünk abszolút sportkondícióban tartani, és úgy dolgozunk velük, mint ha jelenleg is zajlana a megszokott versenyszezon. Ugrómunkában mindegyikkel a saját kategóriájának megfelelő pályákat, pályarészleteket gyakorlunk, azonban kicsit előtérbe helyezük az akadályok közötti lovagolhatóságuk javítását.

A gyerekek, tanítványok is töretlen lelkesedéssel sportolnak, várják a versenyeket, a nyüzsgést, de nagyon örülnek a heti többszöri hosszú tereplovaglásoknak.

Születnek a kicsikók, már javában zajlik a fedeztetési szezon, folyamatosan kezdődnek a mezőgazdasági munkák, szóval van mire nézni!



Nagyon hiányoznak a versenyek, a barátok, haverok, csapattársak, akikkel minden hétvégét együtt töltöttünk, de csak versenyeken találkoztunk. Iszonyúan várjuk, hogy „újrainduljon a gépezet”, hiszen ebben éltünk az elmúlt 25-30 évben, és ebben is akarunk a jövőben is!

MRÁZ TAMÁS

Szokatlan, fura érzéssel kelek és fekszem nap mint nap a koronavírus-járvány ideje alatt. Mivel versenyző típus vagyok, létem a versenyzés, ezáltal nagyon szokatlan, hogy ez most már egy jó ideje nem a mindennapjaim része. Az elmúlt közel 15 év alatt mindig versenyről versenyre készültem, a lehető legjobb formámat hozva. Mindennapjaim között szerepelt a lovak menedzselése, illetve a tanítványaim felkészítése. Az idei év is remekül indult a versenyek szempontjából, hisz az év eleji fedeles versenyeken lovaimmal eredményesen szerepeltünk. Szomorúsággal tölt el, hogy a fedeles döntő végül elmaradt. Természetesen nem csüggedek, próbálok a lovaimat a legjobb formában tartani. A mostani időszakban is munkában vannak, mivel nem szeretném, ha ez az idő negatív hatással lenne rájuk. Legfőképp a fiatal lovaké most a főszerep, hogy ne okozzon nekik ez a pár hónap esetleg lemaradást a jövőben. Velük heti szinten több alkalom-

mal cavaletti- és gimnasztikai feladatokat végzek. Időnként pályát vagy pályarészletet ugrok velük. A rutinosabb lovak is munkában vannak, próbálok fitten és erőben tartani őket, illetve változatos munkát végezni. Rendszeresen járok velük terepre, ha tudom, próbálok úgy alakítani, hogy egy-egy idomítóedzést kint tartsak meg. A heti edzéstervet olykor különböző futószárazási módszerrel is kiegészítem, illetve fontosnak tartom, hogy lovaim elegendő időt töltsenek karámban is. Tavasztól elkezdtem a mesterséges megtermékenyítéssel is foglalkozni. Van egy saját fedezőménem, Csui, akivel rendszeresen fedeztetek. Reméljük, mihamarabb rendeződnek a viszonyok, addig is mindenkinek jó egészséget és kitartást kívánok. Remélem, hamarosan találkozunk.

ÁCS RÓBERT

A járvány miatti korlátozások végett kénytelenek voltunk mi is az egész éves munkatervünket átszervezni. Az elmaradt versenyek ellenére az otthoni mindennapos edzések többnyire zavartalanul folynak, egy közösen kialakított beosztásnak köszönhetően egy időben csak néhány lovas van a lovardában. Sajnos a külföldi tanítványok nem tudnak edzésre járni a határzárak miatt, de természetesen ez a lovak munkáját nem befolyásolja.

Versenyek híján is törekszünk a változatoságra, a szürke hétköznapokon is megtartani a motivációt lovaknál és lovasoknál egyaránt. A lovakat ugyanúgy napi kétfélszoros kihozzuk, jártatógépre, karámba is járnak a lovaglás mellett. A lovas alatti munkát színesítjük az ugrópályán, terepen, cavaletti-gyakorlatokon. Ami pedig a pozitívuma a „bezártság”-nak, hogy több idő jut az alapokat csiszolni és stabilizálni, a lovasok ülését javítani, illetve



FOTÓ: SOMOGYVÁRI ANETT



■ 1. Mráz Tamás | 2. Ács Róbert
 ■ 3. Szalai Nikolett | 4. Szokola Csaba
 ■ 5. Gémes Barna | 6. Gémes Báborka

nap dolgozhatunk, tréningezhetünk lovainkkal, tanítványainkkal. Ami, valljuk be, ebben a helyzetben szinte szabadságnak számít. Persze az én életem is azért sokban megváltozott, hiszen már bőven a versenyszezon kezdete után vagyunk és nekünk is sok versenyt kellett így elengednünk tanítványaimmal és a saját két lovammal. Ami nekem még lehangolóbb, hiszen Willyvel (Willy de Hit) tavaly sem tudtam versenyezni egy sajnálatos sérülés miatt, és már nagyon vártam, hogy újra a ringbe szállhassunk, valamint Vivaldóval is szeretnék idén már minél több versenyre menni, de erre sajnos meg várnunk kell. Így marad az itthoni tréning, ami szerencsére zavartalanul folyik mindennap mindkét saját lovammal, valamint Hoffer Hannával is most már napi szinten újra edzünk. A kezdetekben ugyanis a mi lovardánkban – mint sok más helyen is – teljes zárlat volt, így csak én tudtam dolgozni a lovakkal. Ez alatt az idő alatt Jakab Dalmáék hazavitték a lovakat, így őket heti kétszer ott edzem, amíg nem áll vissza a teljes élet. Úgy gondolom, szerencsére talán picit kezd az első pánik csendesedni, így egyre több edzést tudok újra tartani. Remélem, minél előbb túlleszünk ezen a járványon és bár késve, de

az ugrólovasoknak is a négyszögben dolgozni. Így igyekszünk hasznosan tölteni ezt az időszakot, és várjuk a következő versenyt, hogy meglátassuk a fejlődést!

SZALAI NIKOLETT

Úgy gondolom, hogy a jelenlegi járványhelyzetben mi, lovasok még igazán szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen ugyan sokkal inkább korlátozottabban, úgymond „zárt ajtók mögött”, de minden-



megkezdhetjük az idei versenyszezon nemzeti és nemzetközi szinten is. De mivel még nem igazán látható a vége, így elég nehéz pontos terveket szőni.

Persze próbáljuk a néha sablon mindennapot mindig egy kis humorral feldobni, magunknak és lovainknak is.

SZOKOLA CSABA

Hála Istennek, mindnyájan jól vagyunk. Itthon dolgozunk, nem megyünk sehova, csak hetente egyszer boltba. Különösebb hatással nincs a hétköznapijaimra a kialakult helyzet, azt leszámítva, hogy nem megyek el itthonról edzéseket tartani, de próbálunk online edzeni néhány lovasommal. Egyébként pedig ugyanúgy dolgozom a lovakkal nap mint nap, ahogy máskor is. Nyilván a versenytervezetünket töröltük, így különösebb terveim nincsenek egyelőre, de ezt majd módosítjuk a helyzet alakulásával. Kihhasználom a körülmények adta lehetőséget és még rugalmasabban színesítem a lovak heti munkáját: több a terepezés, ugratás, voltizs (persze az nekem, nem a lovaknak), emellett a képzetesebb lovakkal minden héten tudok kézen dolgozni, fejlesztjük a piaffe-ot, passage-t. Be kell vallanom, hogy úgy igazán az itthoni műhelymunkát szeretem és élvezem a legjobban. Illetve elég tömények szoktak lenni a versenyidőszakok, ami nagyon megterhelő az itthoni feladatokkal együtt. Úgyhogy kicsit talán szégyellve mondom, de nem bánom, hogy most nem kell jönni-menni. Itthon nyugalomban dolgozom, a hétvégéket szabadabbá tettem, a családdal és a csapattal együtt töltjük az időt. Tavasz van, jó idő, igazából jól érzem magam ebben.

GÉMES BARNÁ ÉS BÍBORKA

Barna: Számomra nagy változást nem hozott a vírus okozta helyzet. Az otthoni munka továbbra is zavartalanul folyik a lovaimmal. Budapest környékén sok tanítvánnyal foglalkozok, ezen a területen kicsit visszábbvettem, de figyelek, hogy a lovasaim és lovaik fejlődése biztosított legyen. Az idei évre nagy célokat tűztem ki, egyebek között a pilisjászfalui U25 Európa-bajnokságon való indulást. Jelenleg úgy tűnik, hogy ezek a célok elúsztak, ha meg is rendezik, nem lesz elegendő idő kellő versenyritintet szerezni, elkapkodni pedig nem

szeretném, nem tenne jót a menedzsmentnek. Egyes célok eltűnnek, de jönnek újak a helyükbe, fontos, hogy mindenki megtalálja ezeket, hiszen ez ad motivációt.

Bíborka: Napi rutinom annyiban változott, hogy most több lehetőségem van délelőtt kijárni a lovardába, persze össze kell egyeztetnem az online óráimmal. Barnával heti két-három edzésem van, a többi napon egyedül dolgozom vagy terepre megyek. Több időt tudok a lovardában tölteni, aminek nagyon örülök. Jelentős változás nincs a lovardai életben.

ÉRDI GABRIELLA

Amint a kormány veszélyhelyzetet rendelt el, én a szüleimhez költöztem egy Balatonfelvidéki kis faluba, Vöröstóra. Sajnos ez azzal járt, hogy a lovakkal, akikkel eddig nap mint nap dolgoztam, most szüneteltetni kell az együtt töltött időt. Nagyon érzékenyen érint ez, hiszen aki ismer, az tudja, hogy mennyire áldozatképes vagyok, ha a lovaglásról van szó, viszont a családom és az embertársaim egészsége olyan dolog, amit nem vagyok hajlandó veszélynek kiténni. Joghallgatóként még inkább állampolgári kötelességemnek tartom, hogy Magyarország kormányának előírásait maradéktalanul betartsam, és hogyha ez akár egy emberéletet megment, akkor akármilyen nagy az áldozat, megérte. Hál' Istennek, teljesen azért nem maradtam állatok nélkül, hiszen szomszédunkban, idilli környezetben élnek lovak, akik bármikor szeretettel várnak. Emellett az online oktatás segítségével készülök a vésszesen közelgő vizsgaidőszakra. Úgy gondolom, előnye is van ennek a megpróbáló időszaknak, hiszen évek óta nem töltöttem ennyi időt a családommal, valamint lehetőség nyílik régi-új hobbik felfedezésére. Én például újra elkezdtem zongorázni és félmaratonra edzek a közeli erdőkben. Biztos vagyok benne, hogy a járvány mihamarabbi elmúlása mindannyiunk közös érdeke, éppen ezért fontos felismerni, hogy mi ebben a pillanatban most mit tehetünk ennek érdekében.

ZENGŐ RÉKA

A kialakult helyzet szerintem szinte mindenki életét megváltoztatta valamennyire. Ami számomra a legnagyobb változás volt, hogy Budapestről Balatonszárszóra költöz-



tem. Ez azzal is járt, hogy Ronaldinho és Ribery elhagyták a máriakálnoki lovardát és velem jöttek, most Balatonfenyvesen laknak. Az ő életük szerencsére csak ennyiben változott, hisz mindennap látogatom őket és edzem velük úgy, mint a vírus előtt. Egy átlagos napom úgy néz ki, hogy reggel 7-8 körül kezdéssel először az egyetemmel és a munkámmal kapcsolatos teendőimet végzem el online. Utána kimegyek a lovardába és kihasználva, hogy több időm van, a lehető legtöbbet vagyok a lovaimmal. A fennmaradt időben kipróbálok olyan dolgokat, amikre eddig nem jutott annyi időm. Például főzés. Sajnos azt kell mondjam, hogy a vírus egyelőre minden idei tervemet felülírja. Sokat szerettem volna versenyezni idén, ami úgy néz ki, nem fog megvalósulni. Mindentől függetlenül próbálok pozitív maradni és őszintén remélem, hogy minél hamarabb visszatérhet minden a megszokott kerékvágásba, és újra versenyezhetek, mert már nagyon hiányzik.

KAIZINGER BALÁZS

Itt Németországban ebből az egész helyzetből én igazából csak azt érzem, hogy nincs verseny! A legrosszabb az, hogy nem látjuk a végét. Mert például, ha eltelik egy év és jön a december, akkor kicsit lazább a helyzet, várjuk a következő szezont, amit

tudjuk, hogy kezdődni fog. Most viszont kicsit cél nélkül, tétován készülünk. Engem ez zavar a legjobban. Napjaim egyformák, monotonok. Idomítómunkát végzek, ugrómunkával változatossá téve a napi rutint. Warendorf mellett vagyok egy kis egyesületben. Cloverral készülünk a szezonra. A téli hónapokban az idomítómunkára fektetem a hangsúlyt, amit Martin Plewa iránymutatásával végzek. Szerintem a ló sokat változott jó irányba, de remélem, nemsokára versenyen is meg tudjuk majd magunkat mutatni.





DR. TUSKA PÉTER

A lovasversenyek felfüggesztése miatt nem is át kellett alakítani a lovaim edzőmunkáját, mivel a 2020-as évre kitűzött célok megváltoztak. Továbbra is minden nap dolgozom a lovaimmal és előre meghatározott tudatos edzőmunkát kapnak, amit édesapám, Tuska Pál és Horváth Zoltán felügyel és irányít. Mivel idén nem lesznek formába hozó versenyek, és valószínű csúcsterhelés sem, így a mindennapi edzőmunkát akként alakítottuk át, hogy

az elvégzendő feladatok ne jelentsenek a lovaim számára terhet (főleg a fiatalabb lovaimra gondolok), inkább azt ösztönözzék, ami a legfontosabb egy fiatal militarylő kiképzésénél, hogy a feltétel nélküli bizalom kialakuljon ló és lovas között. Ez az időszak kiváló lehetőséget nyújt arra, hogy az otthoni edzőmunkában sokkal jobban elmélyülve, nagyon széles skálán megismerjük lovainkat. Nagyon nagy hangsúlyt fektetünk az idomításra és a hosszú, intenzív terepsétákra, amit a Kis-

- 1. Érdi Gabriella | 2. Zengő Réka
- 3. Kaizinger Balázs | 4. Dr. Tuska Péter
- 5. Bence Balázs

kunhalas és Pirtó határában fekvő, 600 hektáron elterülő homokbuckás terep miatt dombokon tudok végezni. Ezt a lovaim nagyon élvezik, és nagyon boldogok lesznek tőle. Az ugrómunkában nagyobb szerepet kaptak a gimnasztikai feladatok. A terepmunkában a technikás feladatok elvégzése természetesen csak kis ugrásokon történik, hogy a lovaim játékosan ismerjék meg ezeknek a nagyon nehezen abszolválható terepfeladatoknak a jellegét és technikáját, ezáltal pozitív élménnyel fejezzük be az ugrómunkánkat, így erősítve az önbizalmukat.

Továbbra is vigyázzunk egymásra. Reménykedjünk, hogy a vakcina megszületik és minden visszatér a régi kerékvágásba. Továbbra is hordjuk a maszkot, mossunk kezet, és viseljük gumikesztyűt. Türelmesen várjuk, hogy a vírus veszítsen!

BENCE BALÁZS

Szerencsére az én életemet nem nagyon variálta meg a karantén, mivel a Lovasakadémiaán dolgozom. Ugyanúgy telnek a mindennapjaim, mint eddig, csak a munkahelyemen kívül nem járok nagyon máshova, csak kéthetente egyszer bevásárolni. Reggel fél 8-ra jövök dolgozni, karbantartom mind az öt lovaspályát, boronálok és locsolom. Ezenkívül edzek lovakkal és ló nélkül. A lovaknak ez a helyzet nagyon kedvező, hiszen tudjuk pihentetni őket. Nem kell sietnünk sehova, így tudnak lazítani. Heti két lovas edzés van most csak, így nagyobb hangsúlyt kap a talajon és műlovon való felkészülés, ami a lovastornához elengedhetetlen. A karanténnak hála sokkal nyugodtabb életet élek, egyedül a versenyek hiányoznak, és az arra való tudatos készülés. Mennék már nagyon versenyezni, hiszen 2019 márciusa óta nem versenyeztem sérülés miatt. Elég sok idő telt el azóta, és jó lenne újra megmérettetni magam az ellenfelekkel. Mindenkinek sok kitartást és jó egészséget kívánok, és senki ne adja fel se az edzést, se a lovakba vetett bizalmát és szeretetét!



Somogyvári Anett