Rusvai-Darázs Rózsa: „Mindig kellenek a célok!”

**Rusvai-Darázs Rózsa már nem is az első Vivicittájára készül: röviddel élsportólói pályafutásának befejezése után már indult a városvédő futás 21 kilométerén. Az egykori válogatott, Európa-bajnok** [**rövidpályás gyorskorcsolyázó**](https://hu.wikipedia.org/wiki/R%C3%B6vidp%C3%A1ly%C3%A1s_gyorskorcsolya) **nem tudott és nem is akart elszakadni a sporttól. Félmaratoni debütálása után még egyszer maga mögött hagyta a 21 kilométert, sőt egy fél Ironman távot is teljesített (1,9 km úszás, 90 km kerékpár és 21 km futás).**

*– Most nem a Vivicittá 21 kilométerére készülök, lévén 5 hónapos a kisbabám, hanem a kollégáimmal hárman váltóban futjuk le a távot* – mesélte Rózsa, aki ügyvédnek készül, jelenleg a KCG Partnert Ügyvédi társulásnál dolgozik. *– Eléggé sportos az irodánk, szeretünk együtt mozogni, nem is az első alkalom, hogy céges futást szervezünk, de most először két csapattal is indulunk a Vivicittán. Szoktunk közösen is edzeni, bár én most ebből kimaradtam, mert a kisbabámmal vagyok itthon.*

Rózsa a felkészülést úgy vállalta, hogy a trióból legrövidebb távot kapja. Már készül a futásokra, de még úgy érzi, hogy nem érte el a korábbi edzettségi szintjét. Egyébként gyorskorcsolyában 500, 1000 és 1500 méteres távokon versenyzett, így felmerül a kérdés, hogy utána miért éppen az ennél hosszabb futótávokat célozta meg?

*– A gyorskorcsolya távjai egy maratonhoz, félmaratonhoz képest rövidek, nekem a leghosszabb idő, amit pályán töltöttem 3 perc körül volt. Ez gyorsasági állóképességet kívánó sportág, a futás meg hosszabb távú állóképességet céloz. Én tudatosan úgy készültem az élsportolóként eltöltött bő két évtized után, hogy nem állok le, pihenek egy-két hónapot, és utána megvalósítom az álmaimat. Elkezdtem a félmaratonnal aztán fél Ironmannel, de természetesen cél még a maraton és az Ironman is. Szeretem ezeket a kihívásokat, azokat a célokat, amelyek nehezebben ugorhatók meg. A futás meg bármikor, bárhol beiktatható a mindennapokba: sokszor futva mentem a munkahelyemre vagy onnan haza.*

Rózsa meglehetősen tudatosan tervezi az életét, már a sportkarrierje vége felé belevágott a tanulásba, hogy másik gyermekkori álmát is megvalósítsa: ügyvéd szeretne lenni!

*– Szeretek előre tervezni, főleg a kulcsfontosságú dolgokban! Van egy cél, amit kitűzök, akár a sportról, munkáról, tanulásról, vagy éppen gyerekvállalásról van szó, és amikor sikerül, az olyan jó érzés. Aztán találni kell újabb célokat!*

A gyereknevelés mellett most a Vivicittá félmaratonjának első szakasza fér bele Rózsa életébe, ám korábban az edzései is tervszerűek, átgondoltak voltak, korábbi edzője is segített a felkészülésben. Most sem emlékezetből fogja futni a rá eső távot, hiszen a szülés után, amint lehetett, újra aktív életmódra kapcsolt. Öt és fél hónap után már heti hat edzésnél tart, ebből kettő-három futóedzés, a többi saját testsúlyos minden testrészt megmozgató crossfitt-szerű edzés.

*– Amikor körvonalazódott a munkahelyemen, hogy indulunk a Vivicittán, onnantól kiszámoltam, hogy mennyi hét van az eseményig, és felépítettem, hogy mi az, amit ebből ki tudok hozni, és aszerint osztottam be az edzésnapokat, hogy mikor mit csinálok. Korábban minden versenyen volt időeredmény tervem is, de erre most nem akarok rástresszelni öt hónappal a szülés után. Van ugyan egy könnyedén teljesíthető időtervem, de most a lényeg, hogy együtt fussunk és jól érezzük magunkat!*

**-M-**