



Bátorsága repíti előre

A nem ritkán hajmeresztőnek tűnő gyakorlataikat végző tornászokat látva többségünkben az izgalom és aggodalom egyaránt jelen van, ha azonban a gimnasztika egy vágató lovon zajlik, ezek az érzések rögvest tetőpontjukra hágnak. Láng Bori mindössze 13 esztendő, mégis hétről hétre, az esetleges félelmeit legyőzve hódol szenvedélyének, a lovastornának. Elhivatottságát, és persze tehetségét jelzi, hogy a 2021. évi Lovastorna Tehetség Programba is beválasztották (a programról lásd cikkünket a 22-24. oldalon – a szerk).

Mikor ültél – avagy álltál – először lóhátra?

A lovaglással kisiskolásként, nyári lovastáborok alkalmával volt lehetőségem ismerkedni, s már ekkor megszerettem, igazán közel viszont négy évvel ezelőtt került a szívemhez: egy pátyi lovardában, egyesületünk nyílt napján próbáltam ki ekkor a lovastornát, ami szinte azonnal a szenvedélyemmé vált. A szüleim úgy gondolják, a lovak iránti szeretetet dédnagyapámtól örökölhettem, aki patkolókovácsként dolgozott annak idején.

Úgy sejtem, nem véletlen, hogy a lovassport ezen szakágát érezted leginkább hozzád közel állónak.

Hosszú évekig ritmikus sportgimnasztikára is jártam, ami nagyon hasonlít a lovastornához, azzal a különbséggel, hogy azt talajon űzik. Azt hiszem, főleg emiatt szerettem meg a lovassportok közül ezt a szakágat.

Szükségét látod annak, hogy rendszeresen tornáznál az, aki lovastornával szeretne foglalkozni?

Nem feltétlenül. Egyesületünkben, a Grand Hope Lovassport és Művészeti Egyesületben lovastornázó csapattársaim például nem mind rendelkeznek tornász tapasztalatokkal, mégis nagyon ügyesen űzik a sportot. A tehetség persze fontos, ahogy a bátorság és az elszántság is.

S ha már a bátorságnál tartunk: a lovastorna távolról sem tűnik veszélytelennek. Volt-e már komolyabb esésed, esetleg sérülésed?

Szerencsésnek mondhatom magam, mert eddig csak egy komolyabb balesetem volt – kiment a bokám, amikor a műlóról történő leugrást gyakoroltam. Ez lényegében egy hordó, aminek négy lába van, illetve füle is, amibe kapaszkodunk. Először műlovon gyakoroljuk be az elemeket, és csak utána szállunk lóra. Kapaszkodó, azaz heveder persze a lovon is van, s nem nyereg, hanem egy nagy szivacs, egy úgynevezett voltizsalátét van a hátán.

Noha a hangsúly az egyes technikai elemeken van, egyszerűen jó

lovasnak is kell lennie egy lovas-tornásznak?

Az alapokkal tisztában kell lenni, és fontos, hogy összhangban legyünk a lóval. Az egyensúlyérzékeny, a gyors reflexeken nagy hangsúly van: ha az állat egyenetlen talajra lép, esetleg gyorsít vagy lassít, akkor arra gyorsan kell reagálni. Talán ebben sikerült a legtöbbet fejlődnöm eddig, ugyanakkor az évek alatt izmosabb is lettem, illetve nyúlékonyabbá is váltam, így például a spárgáim is sokat javultak. Amiben szeretnék előbbre lépni, az az, hogy ne legyen bennem félsz, mikor egy új, nehezebb elemet kezdek begyakorolni. Idővel – és kellő gyakorlással – ezen persze túl lehet lépni.

Hol, illetve milyen gyakran van lehetőséged edzeni?

Az év ezen szakaszában, az esős idő miatt fedeles lovardában gyakorlok. Jelenleg a Fejér megyei Gyúron hetente két alkalommal két-két órát készülök edzőimmel, Sovák Péterrel és Flanek Reginával.

Mesélnél arról, hogy mikor és hogy élted meg az első versenyt?

Mindössze néhány hónappal azután került rá sor, hogy elkezdtem lovas-tornázni. A verseny Sós-kúton volt, ahol műlovas kategóriában, 11 induló között sikerült a dobogó legfelső fokára állnom. Nagy meglepetés, és még annál is nagyobb boldogság volt ez számomra.

Mely eredményeid azok, amelyek hasonló élményként maradtak emlékezetesek számodra?

A 2017-es és 2018-as országos bajnokságon szerzett harmadik helyezéseimre vagyok leginkább büszke. A legutóbbi versenyemen egyébként C kategóriában indultam; szeretném idén egyel feljebb, a B-ben megmérettetni magam.

Mit lehet tudni a jelenlegi lovadról?

Ő Funky, azaz Fáklya, egy 15 éves magyar sportló. Érdemes tudni róla, hogy nagyon magas; a marmagassága 185 centiméter. Nagyon jó fizikális állapotban is van, úgyhogy egy jó darabig még biztosan rajthoz áll velünk.

Tekintve, hogy ennyire szereted a sportot, feltételezem, hogy jó kapcsolatot ápolsz a csapattal, illetve versenytársaiddal is.

A lovas-torna kevésbé ismert, mint például a díjugratás, ugyanakkor nem vagyunk keve-

sen, akik ebben a szakágban versenyzünk. A többség lány, de vannak fiúk is: ott van például Bence Balázs, aki az egyik legeredményesebb magyar lovas-tornász. A miénk egy viszonylag kis egyesület. Öten vagyunk gyerekek, s mindenkivel nagyon jóban vagyok – olyanok vagyunk, mint egy család. A többi egyesület versenyzői közül is sokakkal ápolok jó viszonyt. Köztük van Riz Sarolt is, akit nagy örömmre szintén beválasztottak a 2021. évi Tehetség Programba.

Kevés ennél nagyobb dicsőség érheti a fiatal, feltörekvő lovasokat.

Az egész kiválasztási folyamat nagy élmény volt számomra. A beküldött videók alapján a bizottság tízenkét főre szűkítette a pályázók mezőnyét, majd Kaposvárott, személyle-

kedvelem, de a matematika is kezd egyre közelebb állni hozzám.

A lovak mellett van más szenvedélyed is?

Nagyon szeretek sütni, legyen szó muffinokról vagy éppen tortákról. A születésnapi tortákat mindig én készítem otthon. Így a két bátyámnak is, akik közül az idősebb, Barnus szertornázik. Ő tanított meg szaltózni.

Apropó, technikai elemek: van olyan gyakorlat, amit mostanában készülsz elsajátítani?

Körülbelül három hónapja gyakorlom a vissza-bógnit, de még nem érzem magam biztosnak benne. A technikai elemeket először a talajon, aztán műlovon, végül lovon gyakorlom be. Persze nem vagyok magam-



1. 2019, Tavasz Kupa, Kaposvár. Futószárazó: Sovák Péter | 2. 2019, országos bajnokság, Kaposvár, az egész csapat eredményhirdetés után: Sovák Péter, Papp Rozina, Papp Viola, Láng Emese, Flanek Regina, Láng Bori, Láng Eszter

sen mérték fel a képességeinket és tudás-szintünket. Nagyon élveztem ezt a napot – olyan volt, mint egy edzés, persze komoly téttel. Két nappal később, mikor hazaértem az iskolából, a szüleim azzal a hírrel vártak, hogy bekerültem a programba a hat lovas-tornász egyikeként. Igazán ügyesek voltak a vetélytársak, ezért csak titkon reméltem, hogy engem is kiválasztanak, de sikerült, és ez nagyon boldoggá tesz.

Hogy látod, elégséges idő jut a lovas-tornához a tanulásra is?

Jól össze tudom egyeztetni a kettőt, ugyanis pénteken és vasárnap vannak edzéseim, így elegendő időm jut a tanulásra is, ami azért is fontos, mert ebben a tanévben – hetedikes vagyok – négy új tantárgyam is lett. Lakóhelyemen, Telkiben járok általános iskolába, és leginkább a testnevelést

ra utalva: az edzőim futószárral vezetik a lovat, és segítenek tartani is engem a gyakorlat közben, ha szükséges.

Milyen céljaid vannak az ideitől kezdődően nézve, már ami a versenyzést illeti?

Szeretném, ha év végére a B-ből a gyermek kategóriába kerülnék. Hogy mikor és hol lesz az első versenyem, azt sajnos nem tudom. A koronavírus-járvány miatt nagy a bizonytalanság, és tavaly is sorra maradtak el a versenyek, úgyhogy már nagyon hiányzik, hogy részt vegyek valamilyen megmérettetésen. Szeretem a versenyek hangulatát, a közös reggeliket a csapattal, a kötelezőkre és a kűrökre való készülődést, de leginkább talán azt, amikor szurkolunk egymásnak.

Szőcs Attila