



XXV. Téli Olimpiai Játékok

2026. február 6-22.

Milano-Cortina 2026

SPORTSZAKMAI BESZÁMOLÓ

*Kérjük szépen a lenti pontokat meghagyni a szövegben és
pontonként kitölteni a szakmai beszámolót!*

Sportág vagy szakág: Sífutás Északi Szakág

Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):

Szócs Emőke Szövetségi Kapitány

Kónya Bálint: Vezető edző

Lágler Kristóf: Technikai szakember, edző

Csúr Attila: Technikai szakember, edző

OLIMPIA ELŐTT

1. A tapasztalatok és a tanulságok összefoglalása a kvalifikációs folyamatról. A megszerzett kvóták és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása.

Az északi szakág kiemelt hangsúlyt fektetett a kvalifikációs időszakra annak érdekében, hogy Magyarország a lehető legmagasabb kvótaszámot szerezzék meg.

Az IOC kvalifikációs szabályzatának publikálását követően két külön stratégiát dolgoztunk ki: egyet a női, egyet pedig a férfi versenyzőkre szabva. A cél nem csupán az alap nemzeti kvóta megszerzése volt, hanem mindkét nemben egy további kvóta kiharcolása is.

A stratégia eredményesnek bizonyult. Hosszú idő után sikerült elérnünk, hogy Magyarország mind a női, mind a férfi mezőnyben két-két kvótát szerezzen. Ez az eredmény három év tudatosan felépített versenyzési, pontszerzési és versenytervezési munkájának az eredménye.

A siker főbb összetevői:

- a kvalifikációs rendszerhez igazított tudatos versenyprogram
- hosszú távú pontgyűjtési stratégia
- a kulcversenyekre időzített formaidőzítés
- a nemzetközi ranglisták és kvótaszámítás folyamatos nyomon követése

Összességében a kvalifikációs időszak tapasztalatai megerősítették, hogy a strukturált, hosszú távú tervezés és a következetes stratégiai végrehajtás elengedhetetlen a kvótalehetőségek maximalizálásához

2. Hazai kiválasztási folyamat rövid összefoglalása, amennyiben a sportág vagy szakág esetében releváns.

Az északi szakág kidolgozta és elfogadta azt a belső kiválasztási szabályzatot, amely egyértelmű, szakmai alapokon nyugvó kritériumrendszer mentén határozta meg az olimpiai részvételre jogosult versenyzők kiválasztását.

A szabályzat 2025 májusában publikálásra került, és minden potenciálisan érintett versenyzőhöz, valamint azok egyesületeihez eljuttattuk, ezzel biztosítva az átláthatóságot és az egyenlő felkészülési lehetőséget.

A szétlövéses versenyek programját a tervezettnél korábban közzétettük, amely elősegítette a versenyzők tudatosabb felkészülését és a kvalifikációs időszak hatékonyabb megtervezését.

Az olimpiai delegálás célja az volt, hogy az adott szezonban legjobb formában lévő versenyző képviselje Magyarországot. A hazai összehasonlító értékelés 2025 novemberében kezdődött, addig minden érintett sportoló a nemzetközi kvótaszerzésre koncentrálhatott.

A kiválasztás alapját a kijelölt nemzetközi és hazai kvalifikációs versenyeken elért eredmények képezték. A pontszámítás a FIS szabályai és a sífutásra vonatkozó hivatalos pontszámítási rendszer alapján történt, az eredmények átlagolásával. Az összehasonlítás során kizárólag a magyar versenyzők egymáshoz viszonyított teljesítményét vettük figyelembe.

A rangsort az határozta meg, hogy a kijelölt versenyeken ki érte el a legalacsonyabb átlagpontszámot.

3. Az olimpiai felkészülés rövid értékelése. Hazai, külföldi edzőtáborok bemutatása (akklimatizáció, szakmai program, körülmények, létesítmények stb.).

Az olimpia felkészülések többnyire egyéni program alapján zajlottak, alkalmazkodva a versenyzők iskolai, munkahelyi és egyéb élethelyzeteihez. A szakmai munka ugyanakkor összehangolt tervezés mentén valósult meg.

Kónya Ádám a nyári és őszi időszakban többnyire az olasz sífutó válogatottal készült, ami magas szintű szakmai környezetet és nemzetközi edzőspartnereket biztosított számára. A szezon kezdetétől a világkupa-sorozatban versenyzett. Az olimpia előtti közvetlen felkészülési időszakot Toblachban töltötte, szintén az olasz olimpia keretével, ahol kiváló létesítmények és versenykörülmények álltak rendelkezésre.

Büki Ádám és Pónya Sára több alkalommal együtt készültek, valamint közösen vettek részt FIS-versenyeken. Az olimpia előtti időszakban Livignóban és Martellben edzőtáboroztak, ahol megfelelő hóviszonyok és magaslati környezet segítette a felkészülésüket és az akklimatizációt.

Lackó Lara Vanda, a Héraklész program tagjaként, a legtöbb időt tudta külföldi edzőmunkával tölteni. A versenyidőszakban részt vett a kvalifikációs versenyeken, majd az olimpia előtti közvetlen felkészülést Livignóban végezte, a Magyar Sí Szövetség anyagi támogatásával.

Összességében a felkészülési program biztosította a szükséges nemzetközi edzőkörnyezetet, a megfelelő versenyterhelést és a magaslati alkalmazkodás lehetőségét, amelyek szakmailag megalapozott hátteret teremtettek az olimpia szerepléshez.

4. A felkészülés és a kvalifikáció alatt megvalósuló sporttudományos mérések, a sportteljesítményt segítő szolgáltatások felsorolása és rövid értékelése.

A felkészülési és kvalifikációs időszak alatt versenyzőink rendszeresen részt vettek sportorvosi vizsgálatokon, amelyek célja a teljesítményfejlődés objektív nyomon követése és az edzőmunka optimalizálása volt.

Több alkalommal végeztek terheléses vizsgálatokat a Sportkórházban, amelyek segítségével pontos képet kaptunk a sportolók aktuális állapotáról, állóképességi mutatóiról és terhelhetőségéről. Az eredmények alapján lehetőség nyílt az edzésintenzitás és a terhelési zónák finomhangolására.

Egészségügyi problémák esetén a versenyzők minden alkalommal a Sportkórház szakembereinek felügyelete mellett vettek részt kivizsgálásokon és kontrollvizsgálatokon.

Összességében a sportkórház stabil és megbízható támogatást nyújtott a felkészülési folyamat során.

OLIMPIA ALATT ÉS UTÁN (a hivatalos olimpiai időszak 2026. január 30-tól kezdődik)

5. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények értékelése.

Sífutópálya

Kiváló minőségben lehetett a sífutó pályákon edzeni. A versenypályán túl biztosítottak kijárást a Marcialonga túrista pályára, amin akkor is lehetett síelni, amikor a versenypálya verseny vagy karbantartás miatt zárva volt. Ez a turista pálya tökéletes volt a lazább átmozgató edzések elvégzésére is. A versenypálya profilja annyira kemény, hogy kimondottan alacsony intenzitású, regenerációs jellegű edzésekre majdnem hogy alkalmatlan.

Konditerem

Nem túl tágas, viszont kiválóan felszerelt volt: erőkeretek, erőfejlesztő gépek, 3 futópad, 1 sífutó pad, 6 szobabicikli, 2 síergő, SMR hengerek, kézi súlyzók és kettlebellek. Minden volt, amire csak szükségünk lett volna, és minden teljesen új, nagyon jó minőségű.

Az olimpia második hetében, amikor a legtöbben voltak az olimpiai faluban, csúcsidőben, elég zsúfolt volt a konditerem, de még ezen a héten is lehetett olyan időpontokat találni, amikor nem voltak zavaróan sokan. Mivel sok géppel rendeztek be egy kis teret, így elég limitált volt a szabad talajfelület, ahol nyújtógyakorlatokat lehetett végezni. A versenyzők szobái viszont elég tágasak voltak ahhoz, hogy nyújtani és hengerezni tudjanak benne.

6. Olimpia alatt használt, a sportteljesítmény maximalizálását elősegítő sporttudományos és/vagy regenerációt elősegítő eszközök, módszerek felsorolása.

Normatec és Game Ready

A MOB-nak köszönhetően ez a két készülék a versenyzők rendelkezésére állt. Kónya Ádám és Büki Ádám majdnem mindennap, Laczkó Lara és Pónya Sára alkalmanként használták egyik vagy másik készüléket regenerálódás elősegítésére. Lara komoly gyulladáisos fájdalmakra panaszkodott a 10km-es verseny után a sípcsontja mellett, így ő nem csak regenerálódás, de rehabilitációs céllal is használta a Game Ready-t.

A MOB a gépek használatáról naplót vezetett.

Rendszeres masszázs

A kísérői stáb tagjaként egy masszőr, Halycsik Renátó, is a csapattal utazott. Renátó igény szerint, naponta vagy kétnaponta foglalkozott a versenyzőkkel egy-egy órát. Egy világverseny alatt nagy kezeléseket nem lehet végezni, így a hangsúly a regenerálódáson, kisebb fájdalmak enyhítésén, izomfeszülések fellazításán volt. Ezeken túl voltak versenyzők, akik kértek versenyek és edzések előtt bemelegítő masszázst és kineziológiai tapasz felhelyezését. A tapasztok sokat enyhítettek Laczkó Lara lábfájdalmainak enyhítésében.

Compex 8.0 elektromos izomstimulátor

Kónya Ádám hozta magával elektromos izomstimulátorát, amit rajta kívül Laczkó Lara is rendszeresen használt. Ádámnak vádliján és combizmain regeneráló masszázsprogramot indítottunk majdnem napi rendszerességgel. Larának az izomgyulladását kezeltük a TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation) programmal.

Táplálékkiegészítők

Táplálékkiegészítők terén mindenki a neki bevált termékekkel dolgozott. Ez elsősorban szénhidrát zselék és szeletek, regenerációs és fehérje turmixok fogyasztását jelentette. Pónya Sára és Kónya Ádám versenyek előtt szóda-bikarbóna készítményeket is ettek, ami a késlelteti az izmok savasodását anaerob terhelés esetén.

Whoop / Polar / Garmin

Sportórák és karkötők regenerációs adatait is figyelembe véve módosítottunk az előre megírt edzésterveken. Ha egy versenyző alvás és regenerációs adatai nem érték el a kívánt szintet, vagy egy-egy nagyobb terhelést követően visszaesést mutattak, akkor csökkentettünk az aznapi terhelésen, esetleg pihenőt írtunk elő, a túlterhelés elkerülése érdekében. Ez főleg fiatalabb, tapasztalatlanabb versenyzőknél jelent nagy segítséget, akik az olimpia hevében sokszor nem tudnak objektíven véleményt formálni arról, hogy hogyan érzik magukat.

7. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz, világkupákhoz stb. viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében az előző olimpiai ciklusokhoz képest.

Sífutásban az olimpiai mezőny színvonala rendszerint a világbajnokság (VB) felett, de a világcupa (VK) alatt van.

A világbajnokságok kvalifikációs rendszere lehetővé teszi, hogy sífutásban jelentős hátránnyal rendelkező országok („kis nemzetek”) versenyzői is képviselhessék hazájukat.

A VB „nulladik” napján egy kvalifikációs versenyt rendeznek 7,5km-en, aminek első 10 helyezettje a VB minden további egyéni versenyszámában elindulhat. Ez jó a kis nemzeteknek, hiszen így ők is megmutathatják magukat a legmagasabb nemzetközi porondon, illetve jó a Nemzetközi Sí Szövetségnek (FIS) is, mert elmondhatja, hogy egy-egy sífutó világbajnokságon 50-60 ország sportolói állnak rajthoz, illetve nemenként 150-190 induló vesz részt a legnépesebb versenyszámban. Az erősebb nemzetek természetesen nem indulnak ezen a kvalifikációs versenyen, hiszen az ő versenyzőik eleve olyan eredményekkel érkeznek a VB ami feljogosítja őket a bármelyik versenyszámában való indulásra.

A legutóbbi világbajnokságra Büki Ádám és Kónya Ádám is olyan kvótával érkezett, hogy nem kellett a kvalifikációs versenyen futniuk. Pónya Sára és Laczkó Lara mindketten a top10-ben végeztek a kvalifikációs futáson, így bejutottak a VB minden számára.

A világcupa sorozatban induló versenyzőknek színvonalában jóval kisebb a szórás: a mezőny eleje és vége teljesítményben sokkal közelebb van egymáshoz, mint egy VB-n. A kvalifikációs szint hasonló, mint a VB azon szintje, ami minden versenyszámban való elindulásra feljogosít. Nemzetenként egyéni versenyszámokban akár 8 versenyző is indulhat, váltókban pedig 2, így jóval több erős futó van a rajtvonalnál, mint egy VB-n, ahol nemzetenként maximum csak 4 versenyző, illetve 1 csapat indulhat. Világkupákon 25-35 ország versenyzői szoktak indulni, több országból nem szokták teljesíteni a kvalifikációs szintet.

Magyarországról a 2025/2026-os versenyszezonban Kónya Ádámnak, a 2024/2025-ös szezonban Kónya Ádámnak és Büki Ádámnak volt világcupa indulási joga.

A kvalifikáció sajátosságainak köszönhetően az olimpia mezőnyének színvonala bizonyos értelemben a VB és a VK között van. Ugyanúgy, mint a világbajnokságokon, egy nemzet maximum 4 versenyzőt és 1 csapatot indíthat versenyszámonként, ami miatt a legjobb

csapatok is csak limitált versenyzőszámmal vannak jelen. Ugyanakkor viszont a kvalifikációs rendszer jóval szigorúbb, mint a világbajnokságé, ezért a mezőny vége jóval erősebb. Nagyon lesarkítva: olimpia mezőny végén lévő versenyzők a VB mezőnyének a második harmadában szoktak végezni. Olimpián a limitált kvótaszám miatt a gyengébb nemzetekből nemenként csak 1 versenyző tud kijutni. Mivel a magyar csapat a nemzetek világranglistáján tavaly a top 30-ban végzett a férfiak és a nők versenyében is, így mindkét nemben 2-2 versenyzővel vehettünk részt az olimpián.

A korábban velünk egyszinten lévő ellenfeleknek (pl. szerb, horvát, görög, macedón) nagyrészt képest sikerült pozitív irányba lépnünk, és a nálunk erősebb csapatok versenyzőit is többször képesek voltunk megverni, vagy megközelíteni (román, szlovák, lett, litván, kínai, dél-koreai, kazah). A szerbek szövetségi kapitánya egyik alkalommal azt mondta, hogy irigykedve látja, hogy a magyar csapat mára már egy más szinten van, és hogy őket mostanra teljesen lehagytuk.

Az élmezőnyhöz képest viszont továbbra is jelentős a lemaradásunk, annak ellenére, hogy csökkent. Az, hogy ez mi miatt van, és mit lehetne a felzárkózás érdekében tenni, egy külön beszámolót igényelne. Csak az olimpián látottakra szűkítve: pár éve még csak 4-5 nagy csapatnak volt waxkamionja, most már 12 waxkamion állt a stadion mellett. A nagyobb csapatoknak az edzői stábjában külön technikai elemzőket alkalmaznak, akik figyelik, elemzik és javítják a versenyzők technikáját még az olimpia alatt is. A technika korábban is nagyon hangsúlyos volt, de az elmúlt években egy magasabb szintre emelkedett. Terheléses laboratóriumokban most már mozgáselemzéssel is foglalkoznak.

Vannak csapatok, akik külön szakáccsal járnak a világversenyeket. A svéd csapatnak az életét egy TV-stáb veszi és a felvett anyagból sorozatot forgatnak. Ettől természetesen nem fognak gyorsabban sífutni, ezzel csak a sportolókat övező figyelmet akartam illusztrálni.

A középmezőny csapatai (lengyelek, szlovénok, ausztrálok) is rendszerint masszőrrel, gyógytornással járnak edzőtáborozni és versenyezni. Most hozzánk is csatlakozott egy masszőr, ami nagy segítség volt az olimpia három hetének folytonos terhelésének elviselésében.

Az edzők és szervizemberek walkie-talkie rendszeren keresztül tartják a kapcsolatot egymással a sílécek és waxok tesztelése és a versenyek alatt. Korábban, mivel maximum 2 kísérő utazott a magyar csapattal, nekünk nem volt erre szükségünk, most meg mobiltelefonnal egész jól meg tudtuk oldani a kommunikációt.

Az osztrákokkal való partnerség nagyon sokat segít a waxolásban. Az, hogy tudjuk, hogy a versenylécek szinte mindig kifogástalanul vannak szervizelve egy nagyon nagy könnyedség a magyar technikusoknak és a versenyzőknek is. Korábban kuriózum volt az ilyesfajta megállapodás, most már szinte minden kisnemzet le van szerződve egy nagyobb a versenylécek waxolására. Láttuk a világkupák alatt is, hogy több kisnemzet is kapcsolatban van az osztrák szervizcsapattal. Ügyelnünk kell arra, hogy az együttműködést továbbra is fent tudjuk tartani.

8. Sportág vagy szakág olimpiai szereplésének általános értékelése.

A 2026-os olimpia a magyar sífutósport számára egyértelműen nagy előrelépést jelentett a korábbiakhoz képest. A csapat négy kvótát szerzett, ami már önmagában jelentős siker. Mindkét nemben sikerült váltót is indítanunk. Magyar női sífutó váltó az olimpián utoljára 1976-ban Innsbruckban volt, férfi pedig az olimpiák történetében most először.

A négy versenyző összesen 12-szer állt rajthoz. Az összesen 12 versenyszámból (nemenként 6-6) 8-ban szoríhattunk magyar sífutóért. Mindkettő olyan statisztika, ami négy évvel ezelőtt még teljesen elképzelhetetlennek tűnt.

A versenyeken elért eredmények is jól mutatják a csapat fejlődését, még ha ez esetleg laikusok számára nem is minden esetben szembetűnő (részletek a 9. kérdésre adott válaszban). Mindez különösen értékes annak fényében, hogy a nagy és a kisebb sínemzetek közötti különbség folyamatosan növekszik.

Az olimpia idejére a csapat szakmai és háttértámogatása is jelentősen erősödött az előző olimpiákhoz képest. A versenyzők munkáját három edző/technikus, egy masszőr, valamint a MOB delegáltja segítette, akinek jelenléte és munkája komoly támogatást jelentett a helyszínen. A teljes olimpiai tapasztalat ebből a szempontból szinte összehasonlíthatatlan

volt a pekingi játékokkal. Ha a csapatnak folyamatosan hasonló támogatásban lenne része, évről évre a versenyzők eredményei is tovább tudnának javulni.

Maga a sífutás, mint sportág is jól szerepelt az olimpián. A versenyek izgalmasak, sokszor drámaiak voltak. A stadion és a pálya melletti szurkolói szektorok teljesen megteltek, a nézők nagyon jó hangulatot teremtettek. Versenynaponként kb. 15 ezer néző látogatott ki. A közösségi médiában is nagy figyelmet kapott a sportág. Többek között a norvég Johannes Høsflot Klæbo dominanciája vonzott be sok új érdeklődőt. Jót tett a sportnak, hogy 12 év után ismét egy olyan helyszínen volt az olimpia, ahol annak nagy hagyományai vannak, ráadásul, ami autóval vagy egy rövid repülőúttal könnyen elérhető a sífutás legtöbb rajongója számára. A magyar csapat szereplését is a korábbiakhoz képest nagyobb figyelem kísérte.

9. A sportolók egyénenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpiai szereplés körülményei, a sikerek és a kudarcok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként, és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyzők önmagukhoz képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni).

Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.).

Pónya Sára

Sára három versenyszámban állta rajthoz: sprinten, 10km-en és csapatsprinten. A három versenyből az első kettőn nagyon jól futott, a harmadikra sajnos nem sikerült teljesen regenerálnia.

Sprinten 83. helyen volt rangsorolva és végül 77. lett, ami azt jelenti, hogy 6 hellyel előrébb végzett, mint a papírforma. Összeszedett futás volt. Technikailag és mozgásfrekvenciában is sokat fejlődött az elmúlt évben. Jól látszik, hogy az edzéseken nagy hangsúlyt fektettek a sprintre. A versenylécet jónak találta.

10km-en 84-es rajtszámmal a 85. helyet szerezte meg, ami az elvárásnak megfelel. Én mégis úgy értékelem ezt a futását, hogy túlteljesítette az elvárásokat, hiszen a verseny előtt egy hónappal beteg volt. A betegség nem csak edzés kiesést jelent, hanem a korábban megszerzett állóképesség hanyatlását is, ami egy ilyen sportban hatalmas teljesítménybeli visszaesést jelent. Sára a célba érve azt mondta, hogy még soha egy versenyen nem hajtotta ki magát ennyire.

Csapatsprinten sajnos már nem tudta hozni ezt az erős teljesítményt. Habár az első két versenyen nem lehetett nyomát látni a betegség miatti visszaesésnek, a harmadik versenyre már nem tudott teljesen regenerálódni. Ennek ellenére ismét hatalmasat küzdött és mindent kitett a pályára, ami aznap benne volt. A futóideje 50. volt az 52 versenyzőből, amivel a csapat a 25. helyen végzett a 26-ból.

Laczkó Lara

Larának az olimpiai szereplését több tényező hátráltatta. Októbertől kezdődően edzői felügyelet hiányában túledzette magát. A túlzott terhelés és a nem megfelelő regenerálódás miatt egy izomgyulladás is kialakult nála a felkészülés során. Az olimpiára való érkezés után pár nappal nyaki nyirokcsomói annyira megnagyobbodtak, hogy kórházba kellett szállítani kivizsgálásra.

A verseny előtti másfél héten, amikor Lara már a csapattal volt, próbáltuk kezelni sérülését és úgy alakítani az edzéseit, hogy a lehető legtöbbet ki tudjuk hozni a helyzetből. Rendszeresen járt masszázusra, regenerálódást és sérülések kezelését segítő gépeket naponta többször alkalmaztuk rajta (részletek a 6. kérdésre adott válaszban), illetve egy kontrollált résztávos edzés kivételével, csak alacsony intenzitású edzéseket végzett.

10km-en 93. helyen ért célba 85-ös rajtszámmal, ami azt jelenti, hogy nem sikerült hoznia azt az eredményt amire az elmúlt másfél évben nyújtott teljesítménye alapján számíthattunk volna. A versenyen jól kezdett, az első kilométereken tartotta pozícióját. Elmondása szerint 3km után kezdett nagyon fájni a lába, a részüdőkön is látható, hogy ott

esett vissza több pozíciót. A célba már könnyek között futott be. Fájdalmai miatt aznap sétálni is alig tudott.

Csapatsprinten kérdéses volt, hogy tudnak-e indulni a lányok Lara állapota miatt. Egy hét volt a női 10km és a csapatsprint között. Így volt esély arra, hogy sikerül olyan állapotba hozni, a lábát, amivel le tudja futni a versenyt. Ő mindenképp akart indulni. Fájdalmai enyhültek, közérzete javult, a túledzettség jelei sem voltak annyira erősek. A futása meglepően jól sikerült. Olyan eredményt futott, ami tőle sprinten még akkor is jónak számított volna, ha nincsenek a fent leírt előzmények. A teljes mezőny 52 indulójából a 45. időt érte el.

A versenyek végeztével megbetegedett, nátha enyhe tüneteit mutatta.

Kónya Ádám

Ádám nagyon stabilan versenyzett az egész olimpia alatt. Nagy programot futott: indult a 20km-es sítalonban, 10km-en, csapatsprinten és 50km-en is, így érdekelt volt az olimpia első napjától egészen az utolsóig.

Sítalonban a mezőnyben a 67. helyre volt rangsorolva, végül a 63. helyen ért célba. Előzött izlandi, kínai és bolgár versenyzőt, akiket ritkán szokott csak megverni, és közel volt egy szlovák és egy argentin sífutóhoz, akiktől jóval nagyobb hátrányt kapott az elmúlt évek versenyein. A klasszikus lécének a fogówaxa 3km után már nem működött, és 7km-t úgy kellett futnia, hogy emelkedőn ellépésnél a síléc rendre visszacsúszott. Ezt egy bizonyos szinten lehet kompenzálni a futótechnika változtatásával, de az nagyon lelassítja a versenyzőt és jóval több energiát igényel, mint egy jól működő síléc. Ennek ellenére ez volt Ádám élete egyik legjobb sítalon versenye, túlszárnyalva a tavalyi trondheimi VB-n nyújtottakat.

10km-en szintén a várakozásokon felül teljesített. 82-es rajtszámmal végül 72. lett a 113 indulóból, 10 helyet javítva a papírformán. Itt is előzött olyan versenyzőket, akiket csak ritkán szokott (lengyel, kazah, lett, kínai) és futott olyanokhoz közel, akiktől nagyobb hátrányt szokott kapni (olasz, izlandi, ukrán). A versenynapon gyorsan melegeedett a

hőmérséklet és erősen sütött a nap, ami nagy szerepet játszott az eredmények alakulásában. A mezőny elejé még fagyott, kompakt pályán futott, a később rajtolók pedig mély, lassú, latyakos hóban versenyeztek. Ez akár 40-60 másodperc különbséget is jelenthetett, így ennek tudatában még inkább elismerésre méltó Ádám futása.

Csapatsprinten nem volt nagy elvárás a versenyzőkkel szemben. Egyikőjüknek sem a sprint az erősege, kifejezett sprint edzőmunkát nem is végeznek. Örültünk, hogy lehetőségünk volt ez első férfi sífutó olimpiai váltót elindítani, de a legvalószínűbb forgatókönyv az volt, hogy utolsók lesznek. Ennek ellenére, nagy meglepetésre, sikerült a kazah váltót megverni és a 26. helyen zárni. Mindkét fiú futása is jobb volt, mint amit reálisan várhattuk tőlük.

50km-en 44. helyezést ért el 58-as rajtszámmal indulva, ami megint csak azt mutatja, hogy sikerült a papírformát jelentősen túlteljesíteni (igaz, 3 benevezett versenyző nem indult el). Ez Ádám legjobb helyezése egyéni versenyszámban olimpiákat, világbajnokságokat és világkupákat egybevetve, de sajnos ennek ellenére sem tudta végig futni a versenyt, mert az utolsó kör megkezdése előtt körözés veszélye miatt kiállította a versenybíró. 2-300 méter híján nem tudta megkezdeni az utolsó kört. Talán ezen a versenyen teljesített a legjobban az olimpián. Olyan versenyzőket vert meg, akiket korábban még soha. Nagyon jól osztotta be az erejét, végig egyenletesen futott, folyamatosan előzte azokat a versenyzőket, akik kicsit túlvállalták magukat a táv első felében. A frissítés is jó volt, sikerült a terv szerint megvalósítani, ami nagy szerepet játszott abban, hogy nem volt hanyatlás a teljesítményben. Végig egy pár léccel futott. Az utolsó körben akart cserélni, de azt már nem tudta elkezdni. A vesenyléccet egész jónak ítélte meg. Az első 10km-en még többször felfagyott az alja árnyékos szakaszokon, volt, hogy meg is kellett állnia egy pillanatra lekaparni a fagyott havat az aljáról, de ahogy melegedett a hó és kopott a fogówax a léccel elkezdett jól viselkedni. Teljesen kihajtotta magát, semmit nem hagyott a pályán, úgyhogy ilyen téren nem lehet hiányérzetünk. Nagyon megviselte viszont, hogy ennek ellenére nem tudott végig futni, és hogy ilyen kicsin múlt.

Büki Ádám

Ádám programja volt a legnagyobb a magyar csapatból, öt versenyszámban indult. Nagyon stabilan versenyzett, jobb eredményeket ért el, mint amire az olimpia elején számíthattunk. Siatlonon 74-nek volt rangsorolva, és végül 68. helyen zárt. Sajnos körözés miatt nem tudott célba érni, de már a rajtnál tudtuk, hogy ennek kicsi a realitása. Mindenesetre meg voltunk elégedve azzal, hogy ő is előrébb végzett, mint ami a rajtlista szerint várható volt. Ádám nem panaszkodott a klasszikus lécfogására.

Sprinten elindult annak ellenére, hogy felkészülésében kifejezetten a hosszabb távú versenyek vannak középpontban, speciálisan sprintre nem edzett. 92-es rajtszámmal 90. lett a 95 fős mezőnyben. Hozta a tőle elvárhatót, de az ötből talán ez a verseny sikerült a legkevésbé jól.

10km-en viszont nagyon jól szerepelt, Kónya Ádámhoz hasonlóan ő is 10 helyet javított a saját rangsorához képest: 96. helyről indulva 86. helyen zárt. Megvert olyan szlovák, szerb, montenegrói versenyzőket, akiket ritkán szokott, és nem volt messze lengyel, macedón és litván sífutóktól, akiktől jóval nagyobb időhátrányt kap általában. A rajtjának időpontja 5 perccel Kónya Ádám után volt, tehát így neki marginálisan még nagyobb hátrányt jelentett a pálya gyors romlása a meleg, napos idő következtében.

Csapatspinten sokkal jobban futott, mint az egyéni sprinten, és habár a 27 csapat 54 indulója közül a mezőny végén zárt, időhátránya a kazah versenyzőkhöz képest kevesebb volt, mint amennyivel Kónya Ádám verte a kazahokat, így sikerült azt a váltót megelőzni.

50km-en szintén nem volt realitása annak, hogy végig érjen a pályán. 65. helyen rajtolva 54. helyet szerezte meg, túlteljesítve várakozásainkat. Büki Ádám is egyenletesen, erejét jól beosztva versenyzett. Ő is folyamatosan előzött versenyzőket, akik a verseny első kilométereiben előtte futottak. A frissítést vele is sikerült a megbeszéltek szerint megvalósítani. 14km után cserélt versenylécet. Az első pár versenyléccel hasonló tapasztalat volt, mint Kónya Ádámnak. A második párra már nem tett panaszt.

10. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, olimpiai verseny, versenyek). Kérjük, kérdezzétek meg őket és röviden foglalják össze az élményeiket.

Pónya Sára

Sára elmondása szerint a felkészülési lehetőségek nagyon jók voltak ebben a szezonban. Kétszer is volt lehetősége magaslati edzőtáborba menni; először nyáron, másodjára pedig januárban, közvetlenül az olimpia előtt.

A felkészülést nehezített, hogy a decemberi válogató versenyek után lebetegedett, így sajnos a tervezett edzőmunkánál csak kevesebbet tudott csinálni a 2026-os év első heteiben.

A versenypályával és az edzéslehetőségekkel nagyon meg volt elégedve. Külön kiemelte, hogy mennyire nagy segítség volt a laza edzésekben az, hogy a Marcialonga turista pálya a waxkabinokból 3 perc sétával elérhető volt. A versenypálya karbantartásával is teljesen elégedett volt. Tetszett neki, hogy a női 10km-re felsózták a pályát, így az végig fagyott, kompakt maradt, és emiatt nem érte hátrány a mezőny végén indulókat. A konditermet is jónak találta, amit délutánonként gyakran használt laza átmozgató edzésekre, nyújtásra.

Elmondása szerint sajnos a formája nem volt a legjobb, a betegsége előtt, a decemberi válogató versenyek során sokkal jobban érezte magát. Ennek ellenére mindent megtett, hogy a lehető legjobban szerepeljen. Soha nem hajtotta ki magát ennyire, mint most az olimpia versenyein. Nagyon sajnálja, hogy a csapatsprintre nem tudott helyre jönni.

Laczkó Lara

Lara örült annak, hogy közvetlenül az olimpia előtt lehetősége volt tíz napot edzőtáborozni Ausztriában, Ramsauban, ahol már kifejezetten a versenyforma élesítésén volt a hangsúlyt.

Az olimpiai versenypálya minőségét hibátlannak tartotta, ugyanakkor a pályavezetést rendkívül nehéznek is. Ez volt a legkeményebb pálya, amin valaha futott.

A versenyek sajnos nem úgy alakultak számára, ahogyan azt előzetesen megálmodta: nem tudta azt a teljesítményt nyújtani, amit saját magától elvárt. Az egész versenyszezon sem sikerült olyan jól, mint például a tavalyi. A sípcsont melletti izma nagyon fájt az olimpia alatt, és már azt megelőzően is, ami negatívan hatott a teljesítményére. A versenypálya nagyon technikás volt, így versenyek alatt a lejtőkön sem volt lehetőség pihenni, ami tovább rontott az állapotán. Nem sokkal az olimpia előtt versenycipőt is váltott, és annak ellenére, hogy kényelmes, elképzelhető, hogy az új cipő is hozzájárult fájdalmainak erősödéséhez. Elmondása szerint csalódottsága ellenére rengeteget tanult az olimpiai szereplésből és az idei szezon tapasztalataiból.

Az olimpiai falu légkörét nagyon élvezte: az önkéntesek kedvesek és közvetlenek voltak, a szobák pedig kiválóan felszereltek és kényelmesek. Az edzőterem is kifogástalan volt, az étkezéssel pedig szintén teljes mértékben meg volt elégedve, hiszen finom ételek és széles választék állt a sportolók rendelkezésére. A faluban a versenyzők számos programban vehettek részt, amelyek jó lehetőséget adtak arra, hogy kikapcsolódjon, és hogy a versenyek és az edzések közötti időt tartalmasan töltsse el.

Kónya Ádám

A Sí Szövetség hozzáállásával az olimpiai kvalifikációs időszakban teljesen meg volt elégedve. Támogatták, hogy az olasz válogatottal edzőtáborozzon, és hogy a világkupában versenyezzen. Annak is nagyon örült, hogy az olimpiára végre egy rendes stábbal tudott utazni, és így a versenyek után nem a lécek szervizelésével kellett foglalkoznia, hanem a pihenéssel. Külön öröm, hogy masszőr is volt a csapattal, aminek köszönhetően még gyorsabban tudott regenerálódni.

Ádám kiemelte, hogy a versenyszervezés nagyon színvonalas volt. A pályát nagyon jó minőségben építették meg, amin már versenyezhetett január elején a Tour de Ski alkalmával, és a meleg, napos idő ellenére sikerült jó állapotban tartani. A szervezői stáb is nagyon „profi” volt, a szervezés rugalmas volt, nem „vaskalapos”. Meglátszik rajtuk, hogy itt

minden évben világbajnokságot rendeznek, és hogy az Alpokban ez a sífutás egyik történelmi központja.

Az egyetlen probléma talán a transzferbuszok pontosságával volt, de mivel elég sűrűn jártak és maga az út csak 10 perc volt, így ez sem okozott komoly problémát.

Büki Ádám

Kifejezetten pozitívumnak éli meg, hogy az olimpia előtti időszakban támogatta a Sí Szövetség, hogy mindenki a saját rendszere szerint eddzen. Ő munka mellett sportol, amit nem tudna mindig fix, központi edzőtáborok időpontjaihoz igazítani.

Az olimpia előtti eszaki és ruhaátvétel nem volt jó időpontban az ő felkészülése szempontjából, hiszen egy osztrák edzőtáborból kellett így a tervezettnél korábban hazamennie. Véleménye szerint ő rontotta el kicsit az edzőtábor időpontjának tervezését, utólag azt mondja, hogy neki is Kónya Ádámhoz hasonlóan az esküdtetés után kellett volna egyből Olaszországba, az olimpia helyszínéhez közel edzőtáborba mennie.

Az olimpia szállással és étkeztetéssel teljesen meg volt elégedve. Korábban voltak nagyon rossz emlékei világversenyek közös étkeztetéseiről (pl. Universalde), de a predazzo étterem egy teljesen más szintet képviselt. A szobák tágasak voltak, volt hely kipakolni, ami egy háromhetes utazásnál, sok felszerelést igénylő sport esetén fontos. Volt hely a szobában nyújtani, SMR hengerezni is.

A pályára való transzferrel meg volt elégedve. Kényelmesnek találta, hogy összesen 10 percre volt csak busszal a stadion.

A versenypálya minőségével is elégedett volt, egyedül a férfi 10km-en nem értett egyet a versenybírók azon döntésével, hogy nem szózzák fel a pályát. Ez nagyon hátrányosan érintette a mezőny végén latyakban futó versenyzőket. A helyezéseken valószínűleg nem nagyon változtatott volna, de a százalékos különbségeken igen.

A FIS is nagyon jól szerepelt, kisebb hibák voltak, de olyanok, amikből nekünk nem származott kárunk.

Külön örült, hogy egy nagyobb stáb utazott a csapattal, mert minden kísérőre hatalmas szükség volt. 4 versenyzőre a 3 edző/technikus a minimum, és rengeteget jelentett az, hogy egy masszőr is jöhetett velünk. A második verseny után már biztos lettek volna fájdalmai, de a folyamatos kezeléseknak köszönhetően fájdalommentesen tudott 5 versenyt futni és a versenyek között a szokásosnál gyorsabban tudott regenerálódni. A MOB delegátnak, Pignitzky Dorkának munkáját és jelenlétét is pozitívan értékelte, akinek köszönhetően minden aktuális adminisztratív és szervezési információról tudtunk.

11. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzésheleyszín, verseny). Kérjük, kérdezzétek meg őket és röviden foglalják össze az élményeiket.

Lágler Kristóf

Kristóf a versenyszezon alatt Laczkó Larával utazott végig, mint csapatvezető és technikus. Az olimpián elsősorban technikai feladatokat látott el: ő felelt a női versenyzők léceinek karbantartásáért, illetve készített fogówaxot klasszikus edzőlécekre, és segített a versenylécek tesztelésében. Emellett részben edzői feladatokat is ellátott, főleg Laczkó Lara esetén.

Az olimpiát közvetlenül megelőző időszakban Lara végig versenyzett annak reményében, hogy sprinten is sikerül megfutnia az olimpiai szintet, így nagyobb edzésblokkot nem lehetett beiktatni ebbe az időszakba. A versenyhétvégék között Lara technikájának fejlesztésén volt a hangsúly. Kristóf elmondása szerint sajnos Lara kicsit áldozatul is esett a kvalifikáció üldözésének, amit végül nem sikerült megszerezni. Így is tudott indulni 10km-en és csapatsprinten, de a folyamatos versenyzés miatt formája sem volt a legmagasabb szinten, illetve egy már hónapok óta maga előtt görgetett sérülés is hátráltatta.

Az olimpiai pályarendszert és infrastruktúrát Kristóf nagyon színvonalasnak találta.

Csúr Attila

Attila technikusként vett részt az Olimpián, a versenyzők felkészítésében nem vett részt. Korábban mind a négy versenyzőt kísérte korosztályos versenyekre, junior világbajnokságra, mint csapatvezető és technikus. A 2025-ös trondheimi világbajnokságon is tagja volt az utazó csapatnak.

A helyszín infrastruktúráját jól átláthatónak és könnyen használhatónak találta. A különböző helyszínek közötti távolságok (pl. olimpiai falu és stadion, falun belüli szállás és étterem, stadionon belül a wax kabin és rajtzóna) nem voltak nagyok. A létesítmény felhasználóbarát volt, ami a kisebb stábbal rendelkező csapatoknak, mint amilyenek mi is voltunk, is jól levezényelhetővé tette a versenyt, és ezen a téren nem ért minket jelentős hátrány a nagy csapatokkal szemben. Ebből a szempontból a helyszín jóval kedvezőbb volt, mint sok más nagy világverseny esetén, például a tavalyi trondheimi világbajnokságon, ahol a nagy stábbal rendelkező nemzetek számára nem jelentett problémát a szervezés, a kisebb csapatok azonban nehezebb helyzetben voltak.

Véleménye szerint a verseny rendezése összességében szintén jobbnak bizonyult. A FIS is és a helyi szervezők is teljesen a helyzet magaslatán voltak. Jelentkeztek kisebb problémák, de azokat azonnal orvosolták. Összességében nagyon gördülékenyen ment minden.

Kónya Bálint

Vezetőedzőként vettem részt az olimpián, de technikusi feladatokat is elláttam. Én vettem részt a vezetőedzői üléseken, terveztem meg minden nap a teljes csapat programját, osztottam be a szerepeket és felelősségeket. Tartottam a kapcsolatot a FIS-szel, az osztrák szervízcsapattal a versenylécek waxolását illetően, illetve a Sí Szövetséggel a nevezések véglegesítésének témájában. Ezeken túl én feleltem a férfi versenyzők síléceinek karbantartásáért is.

Kónya Ádámnak 2020 óta irányítom a felkészülését, illetve korábban alkalmanként Laczkó Larának is írtam edzéstervet és adtam tanácsot felkészüléssel kapcsolatban.

Az olimpiai kvalifikáció alatt meg voltam elégedve a Sí Szövetség által biztosított felkészülési lehetőségekkel. Mind a négy versenyző a saját igényeinek és szintjének megfelelő edzőtáborokban tudott részt venni. Kónya Ádám közvetlenül az olimpia előtt egy hétre edzőtáborba ment Toblachba, ami az olimpia falutól csupán 2 óra autóútra van. Ez nagyon jó stratégiának bizonyult, hiszen így a hosszú utazással járó fáradalmakat még plusz egy héttel korábban ki tudta pihenni, és hasonló magaslaton, világkupa szintű körülmények között tudott edzeni az olasz válogatottal az olimpia előtt.

A szervezés apró hibáktól eltérve kifogástalan volt. A már korábban elmondottakkal én is teljesen egyetértek. A versenypálya minősége kiváló volt, bár szerintem a pálya profilja túlságosan kemény. Korábban is kemény volt, de az elmúlt év átalakításaival még nehezebb lett. Folyamatosan volt lehetőség a csapatoknak léceket tesztelni, versenyek alatt is. A stadionnak az egész kialakítása jó. Mindre nagy hely volt, mégis minden elég közel volt egymáshoz. Az osztrák waxkamion pont a legmesszebb állt a kamionparkolóban, így a versenylécekkel nagyon messzire kellett vinni, ami közvetlen a verseny előtt egy kifejezetten stresszes feladat, de gond nélkül megoldottuk.

Az étel finom volt, de a választék elég limitáltnak érződött a második héttől kezdődően. A szobák egyszerűek voltak, de jók. Jó volt a hang és hőszigetelés, volt hely pakolni, kényelmes volt az ágy, állítható a fűtés. A faluban az önkéntesek kedvesek és segítőkészek, viszont néha meglepően alulinformáltak.

A transzferbuszok pontatlansága okozott néha frusztrációt, de sűrűn közlekedtek és mindig volt elég hely. Az előző olimpiához és világbajnoksághoz viszonyítva messze itt volt a legjobb a transzfer.

A pekingi Covid alatti merev rendszerhez és szigorhoz képest ennek az olimpiának nagyon más volt a hangulata. Holott minden csapat elővigyázatos volt, már senki nem volt olyan

távolságtartó, mint 2022-ben. Különböző nemzetek versenyzői mertek egymással beszélni, egy asztalnál enni, barátkozni.

A versenyhelyszínről, edzési lehetőségről bővebben az 5. kérdésre adott válaszban.

12. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló körülményeket, tapasztalatokat, beleértve a kvalifikációt is. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.

Mint azt a fenti pontok már taglalják, a Sí Szövetség támogatása az olimpiai kvalifikációs ciklusban egy nagy előrelépés volt a korábbi időszakokhoz képest. A kvalifikációs időszak során a versenyzők végig stabil támogatásban részesültek. Nem kellett attól tartaniuk, hogy el tudnak-e jutni egy-egy világkupaversenyre, vagy hogy a szezon közepén elfogynak az anyagi források – korábban sajnos ilyen helyzetek is előfordultak. Ez mindenképp pozitívan hatással volt a felkészülésre. A sportolók a beléjük vetett bizalmat a négy kvóta megszerzésével hálálták meg. Nagy előrelépés lenne, ha a jövőben, legalább alkalmanként, a versenyzőkkel egy masszőr/fizioterapeuta is utazhatna versenyekre, vagy edzőtáborokba.

Az olimpiai kvalifikációs rendszer véleményem szerint fair, és egybevág a FIS azon céljával, hogy minél több nemzet szerepeljen a világkupa sorozatban, és minden nemzet minden VK állomáson indítson versenyzőt.

A Szövetségi Kapitány által kidolgozott válogatási rendszer is egyértelmű volt és korrekt. Tudomásom szerint egyik versenyző sem vitatta és azok, akik nem értek be az utazó csapatba, sem kérdőjelezték meg a kiválasztott versenyzők névsorát.

Összességében a kvalifikációs rendszer és a versenyek lebonyolítása kapcsán nem merült fel olyan jelentős probléma, amely érdemi kritikát indokolna a Nemzetközi Olimpiai Bizottság felé. Az olimpiai részvétel sportszakmai szempontból pozitív tapasztalatokat hozott, és jó alapot teremt a magyar sífutás további fejlődéséhez.