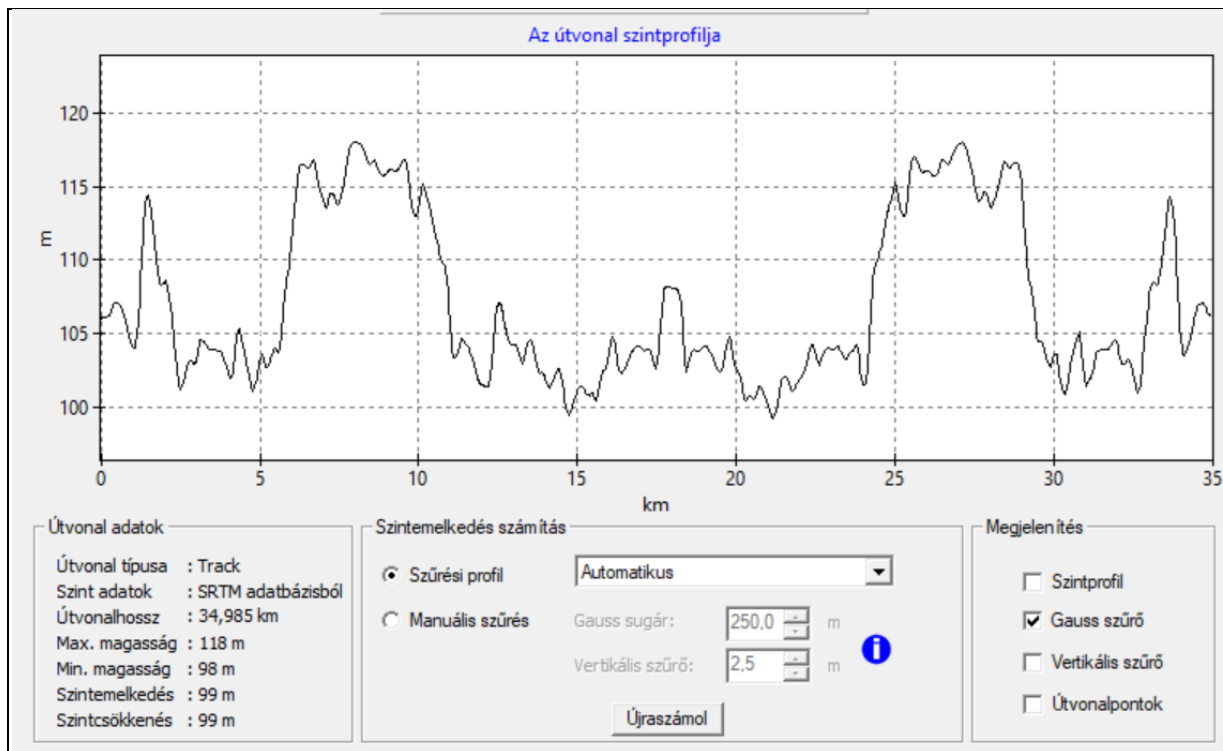


2026. július 11.

Mai napon az eltervezett ház körüli munkáimmal végeztem. Úgy gondoltam, egy kicsit ki kellene ebből a hajtásból lépni és ki kellene egy kicsit mozdulni otthonról. Megkérdeztem Ilkát, hogy nem haragszil-e meg, ha elmegyek egy kicsit bringázni. Már nagyon hiányzik egy kis tekerés. Félttem is tőle, mert a térdeim nem az igazik az elmúlt időszakban, csípőm sem az igazi. Két éve nem bringáztam. Megpróbálom, legfeljebb hazajövök.

Táv: 35 km, ebből 5 km terep → 20 pont; szint: 100 m → 1 pont; **MTSZ pont: 21**



Elindultam Göd irányába, a Sport terasznál fújtam levegőt a kerekeimbe. Érezhetően jobban gurult a bringa.

Éreztem, hogy nagyon gyenge fizikai állapotban vagyok. Minden kis emelkedőnél alig tudtam feltekerni, meg hát a térdeimet is féltettem.

Eljutottam Gödön a Dunaparti csónakházhoz. Mint mindig, nagy volt az élet.

Gondoltam tovább megyek, majd meglátjuk hogy bírom.

Megérkeztem Dunakeszin a Horányi révhez.

Kicsit a révtől csodás parka, csodás liget, rengeteg ember hűsölt pokrócokon a fák árnyékában. A vízpart tele étkezési, italozási lehetőségekkel. Ezt még egy kicsit jobban meg kell majd visszafelé néznem.

Kívántam a teljesítményt. Eltekertem Székesdűlőig, amihez már nagyon közel van a Megyeri-híd.

Itt van egy büfé, meg egy nagyon szép dísznövény árulda. Itt megittam nagyon kellemesen hideg Dréher 24-es mentes sört. Pihenés közben egy nagyon kedves bringázós házaspárral beszélgettem. sok-sok értékes információt adtunk át egymásnak. A házaspár nagyon puccos e.bike-val volt, én meg sem mertem mutatni az én harminc éves Tescos bringámat. Alig vártam, hogy tovább induljanak.

Ekkor fordultam én is vissza.

Természetesen szembeszel fújt visszafelé. Megérkeztem a Katona-dombhoz. Körülnéztem, talán az unokáknak is jó lehetne ez a hely. Hát igen. a Katona-dombon játszótér van. Egész jónak tűnik. Egy vetítövászon volt fellállítva. Rengeteg ember, kisgyermek feküdt a földön pokrócokon, voltak akik nyugágyat vittek ki maguknak. Pont akkor kezdődött egy animációs film vetítése. Állítólag este valamilyen koncert is lesz. Lementem a szabadstrand területére. Játszóterek, tanösvény, kajáldák, cukrászdás, fagyizók. Volt ott minden. De a legfontosabb, hogy egy hatalmas árnyékos, fákkal telei terület van, ahol kényelmesen elférnek az emberek, nem aszalódnak a napon. A vízpart hosszan, szép tiszta, homokos. Elég sokan próbálkoztak a fürdéssel. A kilátás is elég szép.

Tovább tekertem Gödig a Dunaparti csónakházig. Pont akkor indult egy esti kajaktúra. A résztvevők biztosan nagyon jól érezték magukat. Bár már a szúnyogok kezdtek mozgolódni.

Rendkívül elfáradtam. Hiába két év kihagyás nagyon sok, nem volt meg a szükséges erőnlétem.

Nagyon fáradtan érkeztem haza. Lehet, hogy sűrűbben kellene bringáznom.