

# Egy Maraton története

avagy

Találj egy célt és szárnyald túl!

I. rész

## Előszó

*Miért is gondoltam billentyűzetbe önteni ezt a történetet?*

Mint ahogy mások története, tapasztalata és elszántsága nekem is erőt adott a kezdéshez és az időnként fájdalmasan nehéz pillanatokban, így bízom benne, hogy ez a történet is erőt adhat másoknak a kezdéshez, újrakezdéshez, ill. a folytatáshoz az élet valamely területén.

Az én mesém a futásról szól, de nem kell mindenkinek futnia. Viszont úgy gondolom, hogy mindenkinek tennie kell az álmaiért, amelyek a tervekkel célokká válnak és a nehézségek ellenére biztosan megvalósulnak a kitartás és elhivatottság nyomán!

*...mit is jelent az alcím?*

Sokat gondolkodtam azon, hogyan is fogalmazhatnám meg röviden, tömören és lényegre törően azt, amit az életről gondolok. Természetesen futás közben is gyakran törtem a fejem ezen. Kerestem, formáltam a szavakat és változtattam a szórendet heteken keresztül, míg végül összeállt a saját ars poeticám, amiben minden szónak nagy jelentősége van. Lássuk:

**TALÁLJ EGY CÉLT ÉS SZÁRNYALD TÚL!**

*Találj* – Ne keresd, ne kutasd görcsösen! Találj rá! Érezni fogod, amikor intuitív módon, egyértelműen megfogalmazódik benned, hogy mit is szeretnél elérni.

*egy* – Csak EGY dologra koncentrálj! Ha van B terv, az elvonhatja a figyelmet az A tervről, ill. véleményem szerint, a B terv megalkotásával már felmentjük magunkat az A terv teljesítése alól.

*célt* – Azt gondolom, hogy az álomtól a terv különbözteti meg a célt. Legyen célod, legyen terved, hogyan valósítod meg az álmaidat!

*szárnyald* – Igen, szárnyald, mert bármilyen nehéz is a célhoz vezető út, bármilyen nehezek a lépések és bármilyen törések hátráltatnak, hiszek abban, hogy a célot megközelítve már szárnyalni fogsz. Hiszen mindent megtettél, mindent megéltél, amit az utad magában hordozott, minden nehézségen túljutottál. Nincs más teendőd, csak berúgni a győztes gölt!

*túl* – Hidd el, hogy végül nem a kitűzött célt fogod elérni, hanem attól sokkal többet!

## Hogyan is kezdődött?

Először sajnós egy fájdalmas ténnyel kell kezdenem. A futás előtt nem sportoltam, néha elmentem focizni, de ott is leginkább a kapufát támasztottam. Sőt, sajnálatos módon 21 éven át dohányoztam. Ez volt a kiinduló pont.

A maraton gondolata akkor telepedett meg a fejemben, amikor a vállalatnál, ahol akkoriban dolgoztam, az egyik igazgatónk elköszönése alkalmával arra bízta a jelenlévőket, - köztük engem is - hogy mindegy mit csinálunk, de legyen célunk és azért mindent tegyünk meg. Majd így folytatta: „Amikor én a maratonra készültem...”

Hm! Nem is tudtam, hogy ő is futó. Ő is lefutotta a maratont? Persze, miért is ne tette volna, hiszen sportember. Talán egyszer majd én is... Képes lennék én is rá? Egyszer majd biztosan.

Ezek a gondolatok jártak a fejemben és még a következő két napon is eszembe jutottak. De ennyi, néhány havonta fel-felbukkant ez az ÁLOM, mert akkor még csak álom volt, de egyszerűbb volt elhessegetni, mint tenni érte valamit.

Eltelt egy év és az álom továbbra is csak álom maradt. Nem történt semmi, még mindig dohányoztam, ültem a kényelmes - évszaknak megfelelően hűvös, vagy meleg – szobában és a kilók is elkezdtek fölkúszni. Nem nagyon, de lassan kezdték elérni a számomra kezelhetetlen kategóriát. Jó lenne fogyni, de igazából ez még határon belül van, szóval egy – két nap koplalás és majd lecsökken.

Újabb év kezdődött és ekkor már észrevettem a városban közlekedve, hogy futóverseny van. Még azt is megtudtam, hogy ez a Vivicittá, amit az akkori munkaadóm szponzorált. Majd eljött a szeptember és vele együtt az ősz, amikor ismét egy futóversenybe botlottam. Megint Vivicittá van? Tettem fel magamban a kérdést. De a cégnél nem is hallottam róla. Ez ilyen gyakori, hogy nem is csináltak nagy hírverést? Biztos a tavaszi a szezonnyitó és annak azért volt akkora híre. No - hála az internet csodájának - szánok rá néhány percet, hogy utána nézzek mi is ez a verseny. Hamar eljutottam a Budapest Sportiroda (továbbiakban BSI) oldalára, ahol kiderült, hogy ez az őszi verseny nem Vivicittá és ezen kívül is nagyon sok van még. Már ezt is tudjuk, kapcsolgathatom tovább a TV-t véleményemmel zuhantam át a gép elől a kanapéra a „csodadoboz” élé. Mondanom sem kell, hogy a továbbiakban is folytattam káros szokásaimat.

Majd eljött 2013 tele, az ünnepek és vele együtt egy enyhe fogfájás. Nem volt vészes, de nagyon izgultam, hogy kibírja januárig. Akkor majd kényelmesen kereshetek egy fogorvost a közelemben, mivel a korábbi nagyon távol van. A sors megkegyelmezett és nem lett nagyobb baj januárig, viszont tovább nem lehetett húzni a dolgot. Ismerősektől érdeklődtem egy jó fogorvos után, de mindenki csak azt sorolta, hogy hová ne menjek. Nincs mit tenni, újra belevetem magam a világháló rejtelseibe reménykedve, hátha találok a közelben egy szimpatikus orvost. Így is lett! Mivel másra nem tudtam hagyatkozni, ezért csak a fogászatok

weboldala alapján tudtam választani. Ami meggyőzőtt, az a részletes, árakat is felvállaló leírás és az, hogy a lapon a rendelő minden alkalmazottja az arcát adta a tevékenységükhöz.

Nem csalódtam, sőt! Óriási tudással és rutinnal rendelkező, valamint a végtelenségig emberséges szakemberekhez kerültem. Rettentően félttem az első látogatás előtt, de a profizmusuk és türelmük olyan megnyugtató, hogy a kezelések vége felé már rutinszerűen jártam és azóta is rendszeresen járok hozzájuk. Közben megfogalmazódott a gondolat, hogy a munkájukat talán azzal tisztelhetem meg, ha nem teszem tönkre a dohányzással. Rendben, de ha nem cigizek, akkor nassolni fogok, de az amúgy is súlyos kilókat nem kellene tovább hizlalni, tehát valamit sportolni kellene. Jó, de mit?

Mivel KIFEJEZETTEN LUSTA VAGYOK, ezért számomra óriási megterhelés lenne elmenni egy edző terembe, uszodába, vagy sportpályára, majd onnan fáradtan még haza is kell jutni. Így elméletem szerint kizárásos alapon maradt a futás. Házból, kertkapun ki, majd futás után vissza és be a zuhany alá. Ez számomra ideális. Rövid gatyesz, póló van, már csak egy futócipő kell. Mert annyira utána olvastam, hogy a jó futócipő nagyon fontos. Óvatos duhaj lévén, meg akkor már 35 éve ismerve magamat úgy gondoltam, hogy első beruházásnak elég lesz valamelyik sportáruház saját márkás terméke mondván, ha sokat futok, úgyis hamar cserélni kell, de inkább attól tartottam, hogy elszáll a lelkesedés és nem akarok fölöslegesen sok pénzt kidobni az ablakon.

Szóval cipő beszerezve, de valami még hiányzik. Bizony, nekem kell egy egzakt, jól behatárolt cél. Mi is legyen az? Megvan! Amiről már hallottam, a Vivicitá, ez lett az első versenyem, 10km. Ha már van cél, akkor még mindig kell valami. Egy terv, hogy hogyan is fogom megvalósítani. Egyszer futottam „véletlenül” 5 kilit, így tudtam, hogy arra képes vagyok, kezdjük ezzel. 2014 Február 09-én elkezdtem futni, felvértézve egy telefonos alkalmazással, hogy mérni tudjam a megtett távot és az ehhez szükséges időt. A terv az volt, hogy minden héten 4 alkalommal futok, reményeim szerint az adott távon egyre jobb idővel (ez nem mindig sikerült), majd a következő héten +1 km-rel növelem a távot és így a verseny hetében már a 10 km-t is lefutom. A terv működött és eljött az első verseny, amelynek hangulata teljesen magával ragadott és itt „megpecsételődött” a sorsom. A színes kavalkád, a zene, a barátok, a többi futó és egy ember, *Péter Attila* (a BSI speaker-e), akinek lendületes és biztatása magával ragadott. Igen, ez nekem KELL! MÉG! MÉG! MÉG! Ettől a naptól mondhatom, hogy igazi FUTÓ lettem.

Persze a nagy lelkesedésem meg is bosszulta magát. Elkövettem a kezdő futók egyik legjellemzőbb hibáját, elfutottam az elejét. Vágytam rá, hogy 55 percen belül célba érjek, de az első kilométerek számomra hatalmas tempója után a vége vánszorgás lett, elfogyott az energiám, kimerültem. Annak azért örülök, hogy bőven 1 órán belüli időt mutatott a kijelző a célkapun.

Kell, kell, ez az érzés, de mi legyen a következő? Kolléganóm, aki szintén lefutotta a 10-est ezen a napon felvetette, hogy szeptemberben fussunk a WizzAir-en. Azt már tudtam, hogy az

21,1 km-t jelent, azaz félmaraton. Az első gondolatom az volt, (amit a szigetről kifelé sétálva és azóta sem mondtam neki), hogy: Úristen! Félmaraton! Neeee! De a lelkesedése annyira nagy volt, hogy elgondolkodtam a szavait hallgatva és rábólintottam. Rendben, legyen WizzAir, fussunk félmaratont.

### **Az első Félmaraton**

Ez már nem úri passzió, erre már tudatosabban kell készülni, ami még nálam mindig elég alacsony szinten zajlott. Újabb tervet kreáltam. Mivel a folyamatos fejlődést találtam jó taktikának és szükségem volt a versenyek hangulatára, ezért újabb versenyekre neveztem, mindig hosszabb és hosszabb távokra. Futottam Komló dombjain a nyári melegben, Balatonfüreden éjszaka, de a nyár legnagyobb sport élménye a hortobágyi sárdagasztás volt. Másfél nap esőzés után a felázott szikes, zsombékos, pocsolyás terep olyan volt, mint valami kiképzőpálya. A néhol sípcsont közepig érő pocsolyáknál vigyázni kellett a cipőre is, nehogy valamelyik gödör alján marasztalja a „mocsár”. Viszont gyönyörű volt a puszták a ménessel és a gémeskutakkal. A már említett speaker szavaira hallgatva nem próbáltam a tócsákat kikerülni, sem átugrani. Megfogadtam a tanácsát: „Lépj bele és élvezd!” Élveztem, minden percét annak a 14 km-nek és eldöntöttem, hogy jövőre ugyanitt, de akkor már 2 helyett 3 kör lesz.

Más versenyre akkor még nem neveztem, folytattam a felkészülést a szeptemberi félmaratonra. Futogattam, futogattam, de valami nincs rendjén! Az eddig javuló idők megtorpannak. Bármit tettem nem javult a tempóm. Nem volt ötletem, így egy rutinos maratonista baráthoz fordultam segítségért. Beszélgettünk, elmondtam a tüneteket, adott tanácsokat, de nem igazán jöttünk rá a problémára. Mígnem elkottyantottam, hogy zenét hallgatok futás közben. Ő egyből rávágta, hogy ez a gond, mert a zene ritmusa fölviszi a pulzust és elfutom az elejét. Javasolta, hogy fussak zene nélkül. Megfogadtam a tanácsát, de a következő edzésen furcsa érzés volt kilépni a kapun. Hallottam a zajokat és nem üvöltött a zene a fülemben. Először szokatlan volt, de kb. 2 km után már fel sem tűnt. Még a következő alkalommal is furcsa volt így nekiindulni, de hamar elfelejtettem a zene hiányát és elkezdtem jobban „hallani” a saját gondolataimat is. Természetesen igaza volt! Rohamosan javulni kezdett a tempóm és nem csak az első km-eken.

A nagy lelkesedésemben elkövettem egy újabb hibát! Egy hűvösebb nyári estén éreztem magamban az erőt és az elszántságot, így az aznapra tervezett 15 km helyett menet közben úgy döntöttem, legyen 21,1. Annyira jól ment, hogy titkon elkezdtem reménykedni a 2 óra alatti időben is. Nem jött össze, de mint később kiderült ez volt a kisebb baj. Kb. 2 héttel később újra megpróbáltam a félmaratont, de ekkor már kifejezetten 2h alatti időt akartam, de megint nem sikerült. Jobb lett, mint az első, de még mindig fölöttem. Nem hagyott nyugodni a gondolat és még kétszer lefutottam ezt a távot. Az utóbbi két alkalommal sikerült 1-essel kezdődő eredményt elérni. A nagy „sietség” és örült km gyűjtés másik oka egy különleges verseny volt. Az egyik sportszer gyártó hirdetett egy kihívást. Az alkalmazásukkal regisztrálók közül az első 200 fő, aki 3 hét alatt a legtöbb kilit gyűjti össze, részt vehet egy páros váltó

versenyen, a reptér kifutópályáján. Több sem kellett nekem, regisztráltam és elkezdtem vadul gyűjteni az ezreket. Párom nem volt, de a kiírás szerint majd dob a gép valakit. Jött az e-mail, bekerültem, majd újabb e-mail a „párom” adataival. Felvettük a kapcsolatot és ez lett az igazi *Beginning of a beautiful friendship*. Egy olyan lányt „sorsolt mellém a gép”, aki amellet, hogy elhivatott futó, megérti és elfogadja az összes hülyeségemet és a reptéri futás óta mellettem van végig a „maratoni úton”. Amit ezúton is köszönök neki!

A félmaratoni probléma viszont azon a bizonyos szeptemberi versenyen jelentkezett, de akkor még nem fogtam fel mit tettem. Eljött a verseny napja, magabiztosan álltam rajthoz, mivel már korábban megbizonyosodtam róla, hogy tudok két óra alatt félmaratont futni, ez most is megtörtént. Érem a nyakba és ennyi. Fura! Hol marad a Vivin tapasztalt örömmámor és sikerélmény? Egy hónappal később ez is kiderült.

### **Az első 30-as**

Nincs más hátra, mint előre alapon a félmaraton után mi következhet? Igen, én is úgy gondoltam, hogy a maraton. 1 hónap van még addig, találtam is egy 4 hetes maratonra felkészítő edzéstervet és úgy gondoltam, hogy ez menni fog. De szerencsére a barátaim másképp látták és lebeszéltek róla. Igazuk volt, nem kell azt elsietni. De a tétet emelni kell és a verseny hangulatára is szükségem van. Még szerencse, hogy volt egy 30 km-es táv is a SPAR-on. Beneveztem, hiszen ez „csak” 9 kilivel több, mint az eddigi leghosszabb. Találtam hozzá edzéstervet, amiben a leghosszabb egy 25 km-es futás volt. Ezt szépen végigcsináltam és jöhetett az ismeretlen 30-as. Elhangzott a dudaszó és elindultunk. Minden jól ment 27 km-ig, majd jöttek a negatív gondolatok: Miért csinálom én ezt? Hol van a legközelebbi busz, ami visszavisz a célig, a kocsihoz? Feladom. Mint utóbb kiderült ez lehetett az ún. Maratoni fal, ami az utadba áll és át kell törni, le kell küzdeni és továbbmenni, akármennyire fáradt vagy és bárhogy is fáj. Már nem tudom pontosan mi lendített tovább. Talán az, hogy elkezdtem számolni a lépéseket, vagy mindig csak a következő frissítőpont volt a cél, esetleg az, hogy becsstelennék tartanám, ha sétálva érnék be és a sétáért kapnék érmet. Már nem tudom, de szerencsére sikerült. Az tény, hogy a drukkoló nézők nagyon sokat segítettek és segítenek minden versenyen. A verseny befutója a maratoni célkapuval megegyezett, ahol még a rajt előtt láttam az utolsó 100 métert jelző molinót, rajta a felirattal „MIND HŐSÖK VAGYTOK” Ekkor még nem tudtam ez mit jelent. Ezen a versenyen is volt egy 3 óra alatti álomidő, de már a vége előtt láttam, hogy ez nem fog sikerülni. Beletörődtem, fáradt voltam, már nem akartam mást, csak valahogy célba érni. ...és ekkor eljött az utolsó kanyar, ahol a tömeg már őrjöng, kiabál, tapsol és üvölt a zene. Befordulok, még pár méter, átfutok a felirat alatt és akkor valami olyan dolog történik, amire egyáltalán nem számítottam. Leírhatatlan! Azon a ponton, a felirat alatt az agyam kikapcsolt, a tömeg csak egy nagy kavargó massa, a hangok egy óriási morajlásban folynak össze, nem érzékelem a külvilágot, csak azt fogtam föl, hogy barátaim a nevemet kiáltva biztatnak. A lábam még visz, de fogalmam sincs hogyan. Fáradt vagyok, izzadt, kifacsart, begörccsölt a jobb lábam az utolsó métereken, de mégis belülről azt érzem, hogy vigyorgok és nem tudom, nem akarom abbahagyni. „HŐS” lettem! Eufória?

Talán ez lehet az? Nem tudom pontosan, de ez után jöttem rá, hogy mit hagytam ki azzal, hogy verseny előtt lefutottam a félmaratont. Másrészt, ha ezt éreztem 30 után, akkor milyen lesz a 42,2 vége? Már izgatottan várom. Biztos, hogy még fáradtabb és még elcsigázottabb leszek, de remélem ez az érzés is arányos mértékben növekedni fog! ;)

Még mielőtt továbbmennénk, egy hetet ugorjunk vissza! 2014. október 06-án átvettem a verseny rajtszámát és a hozzá tartozó rajtcsomagot, amiben ott volt a Spuri Magazin különszáma is. Amikor hazaértem gondoltam átlapozom. Olyan lebilincselő és főleg inspiráló történeteket tartalmazott, mint Kocsis Árpád (BSI ügyvezető) A Maraton és én című írása. Végigolvastam és mire a végére értem eldöntöttem, hogy 2015. október 11-én odaállok a 42195 méter rajtvonalához.

### **A futás magányos sport lenne?**

Egy óriási élménnyel gazdagabban vártam az év utolsó versenyét. Siófok, Balaton és egy újabb félmaraton. Szeretnék PB-t (Personal Best) futni, megjavítani a saját legjobb időmet, azaz 1:45-ön belül kerülni. Láss csodát! Sikerült! Mi az, hogy sikerült??? Egyéni úridő! 1:41:21 De nem egyéni teljesítmény! Mondják sokan, hogy a futás magányos sport. Természetesen gyakran vannak magányos, unalmas edzések. De ezen a versenyen a futók által jól ismert jelenség történt. Egy futótársal szóltanul haladtunk egymás mellett 3-4 km-en át, majd elkezdtünk beszélgetni. Megfelelőnek találtuk a közös tempót és így „húztuk” egymást a célig, jellemzően ő engem. Mindketten a saját versenyünket futottuk, a saját órákat akartuk legyőzni, de mégis volt ott valaki, aki miatt ez a futás nem volt magányos és a pusztá jelenléte erőt adott ahhoz, hogy jó eredménnyel és élménnyel térjünk haza.

Még egy korábbi nyári estén edzésből hazatérve az utcánk sarki háza előtt megláttam egy futóembert, aki már éppen nyújtotta izmait. Ő is futó és szomszéd. De jó! Gondoltam üdvözlöm és megszólítottam. Jól elbeszélgettünk vele, aki annyira szerény, hogy csak a későbbi beszélgetéseink során derült ki számomra, hogy milyen nagy ember Ő, a szó legpozitívabb értelmében. Rengeteg tanácsot és motivációt kaptam és kapok tőle. A sikerei mögött rejlő céltudatossága, elszántsága és kitartása példaértékű számomra.

### **Mínusz 7 fokban izzadni? Hidd el lehetséges!**

Elkezdődtek a kiválasztott edzésterv szerinti futásaim. Kb. minden második nap kell csak edzeni, ami kivitelezhető munka és egyéb elfoglaltságok mellett is. Beköszöntött a tél és vele együtt a hideg is. A havazás annyira már nem volt jellemző. Összesen egy alkalommal tudtam megejteni az annyira vágyott ropogós, friss hóban futást. Viszont volt annál több ónos eső, jeges szél és mínuszok, amikor iszonyúan nehéz felkelni a foteleből és elindulni. Kinn hideg van, sötét és a szél is fúj. Viszont ilyenkor kell erőt venni magunkon, mert a téli állóképesség növelő és szinten tartó edzések nélkül tavasszal lehetne kezdeni az egészet előlről. Apró trükkökkel persze könnyíteni lehet a dolgot, mint pl. a ruházat előkészítése, nehogy keresgélés közben meggondoljuk magunkat! Minden kezdet nehéz, így számomra az ajtón kilépni a legnehezebb. Ha ez megtörtént, akkor viszont az időjárási körülmények eléggé

motiválóak tudnak lenni. Egyrészt, ha futsz, nem fázol, másrészt, ha gyorsan futsz, hamarabb beállhatsz a forró zuhany alá. ☺

### **A futás jubileumi éve**

Ez az év a különleges versenyek éve lett. Mindez februárban kezdődött *Kaposvár dombjain* egy igazán jó hangulatú, családi, ám profi szervezésű versennyel. Kemény, hosszú emelkedőkkel, de mi is lehetne jobb felkészülési helyszín egy magamfajta síkvidéki futónak. Majd következett *Úri*, szintén újabb emelkedőkkel és egy új barátsággal. Egy futótárssal kb. 500 méter után kezdtünk el beszélgetni és segíteni egymást ezen a futamon. Azóta is tartjuk a kapcsolatot és találkozunk versenyeken. Megosztjuk a tapasztalatainkat egymással versenyekről, edzésekről.

### **Indul a szezon a Balatonon**

Nem, nem a hajózási, sőt nem is a strand és nem is fesztivál. Vagy mégis? Futószezon, vagy akár 4 napos futófesztiválnak is nevezhetjük. Egy újabb félmaraton a már megszokott profi szervezés és a végén plusz 100 méter, ami olyan meredek, hogy csak nagyon apró lépésekkel lehet följutni rá. De ennek köszönhetően az érzés ismét megvan. De itt megismertem egy másik érzést is egy rutintalan hibának köszönhetően. Ne versenyen próbálj ki új dolgokat! Tartja a mondás. Persze én megtettem, egy számomra ismeretlen energia gél formájában. Ennek következménye még több energia veszteség, a szájpaplásra tapadt zselé és a következő frissítópontig végigszenvedett km lett.

Az idei év tervei közt szerepel néhány magyarországi nevezetes pont megfutása. Ilyen volt a Velencei tó kör is. Egy újabb kezdő hiba, elfutott első 10-es, egy kikötődött cipőfűző – ilyen addig se és azóta sem történt velem - majd kimerülés és a vége szenvedés. De befejeztem, nem adtam fel és körbefutottam a harmadik legnagyobb magyar tavat.

Egy kör bezárul. Eltelt egy év és újra Vivicitá. Persze tovább emelem a tétet és mivel itt nincs maraton, ezért lefutom az összes távot. 21,1 +10 + 7, köztük másfél órás szünetekkel, ismét csodás barátok és fantasztikus élmény!

Majd jöttek a veresegyházi körök. Nagyon jó verseny volt és ettől a naptól kezdve elindítottunk egy hagyományt a maratoni utamat kísérő társammal: a célba érkezés után azonnal Cola kell! Cukros, káros, de isteni nedű! ☺

### **Iramfutó lettem**

Újra Keszthelyen futunk, de most különleges szerepet kaptam iramfutó lehettem. Az a futó, aki garantáltan a vállalt – jelen esetben 1:58-as – időt futja. Különleges élmény volt megtapasztalni azt a bizalmat, amivel a futótársak felém fordultak. Főleg a lányok, akik már az első percben kiszúrtak a tömegeből és, azóta is ápoljuk a kapcsolatot. Igyekeztem minden tudásommal őket „szolgálni”. Felelősnek éreztem magam értük, de emellett óriási öröm volt a távot a kis csapattal teljesíteni. Gyakran visszafogni és lassabb tempóra kérni, ill.



esetenként biztatni őket. Csodálatos volt a célba érkezni velük és részese lenni az örömüknek! Mert a siker az övék! Megküzdöttek érte becsülettel!

## 1014

Azaz 1014 méter. Biztosan mindenki tudja, mit is jelent ez. Igen, ez nem a táv hossza, ez a célvonal tengerszint feletti magassága. Ilyen csak egy van kishazánkban, a Kékes. A HEGY! Így csupa nagybetűvel, mert kijár neki a tisztelet. Megfelelő alázattal hozzáállva viszont megjutalmaz. Engem egy szuper időeredménnyel és egy nem tervezett eltévedésnek köszönhető kirándulással ajándékozott meg. Úgy gondolom az élet minden területén fontos a tisztelet! Legyen az akadály egy hegy, folyó, állat, vagy egy másik ember. Ne akarjuk eltaposni! Becsülettel küzdjünk meg vele!

## Délibáb

Kockázat nélkül nincs üzlet! Az egymást követő négy évszakban futott félmaratonok után járó érmet a tavalyi legnagyobb futóélményem helyszínén, a Hortobágyon szerettem volna megkapni, ezért a nyári bp-i versenyt kihagytam. Ami magában hordozta az nulláról kezdés lehetőségét, mivel ha valami oknál fogva nem jutok el a versenyre, vagy nem teljesítem a távot, akkor a nyári etap teljesítésére nincs több lehetőség. Nem jött közbe semmi és hivatalosan is Félmaraton Mániás lettem. Lehet, hogy örület ez a futási szenvedély, de megnyugtató, hogy vannak cinkostársak! ☺ A rajtnál toporogva futótársam elmondta, hogy azon gondolkodik, hogy novemberben az évszaki versenyen mindkét nap minden távjára nevezni kellene. Elárultam neki, hogy én is így gondolom. Beneveztünk. ☺

## Nem tervezett verseny

Az egyik versenyre csak azért mentem el, hogy barátokkal találkozjak. Persze *véletlenül* ☺ volt nálam cipő is, betartva egyik futótársunk mondását: „*A futócipő legyen veled!*” Erre a hétvégére volt egy 21 kilis edzésem és végül úgy gondoltam, hogy miért fussak otthon magamban, ha itt a barátaimmal is futhatok. De jött a hír, nevezni már nem lehet. Rajtszámot átíratni? Azt sem. Felpörögtem, most már futnom kell! De rajtszám nélkül nem megy. Végül az utolsó pillanatban egy újabb csodás emberi tett kisegített és az egyik szervező lány a kezembe nyomott egy rajtszámot, így 2 perccel a start előtt beállhattam a rajtzónába. A verseny végén is találkoztunk és elképesztő volt látni, ahogy ő is örül az örömömnek.

Már említettem, hogy keresem az érdekes helyszíneket. Erre az évre két újabbat is találtam. Pakson, az *Atomerőmű* területén, ill. a *Hungaroringen* is volt alkalmam megtenni két kört. Jártam már kinn autóversenyen, de ilyen közlelőül még soha nem láttam a pályát és a boxutcát. Csodálatos élmény volt az apró részleteket felfedezni, amelyek a TV-n keresztül nem érzékelhetőek. Nem volt jelen egy F1-es autó sem, hogy összemérjük a tudásunkat, de gondolom, mindenki bátran merne fogadni a győztesre! ;)

## **Álljunk meg egy szóra!**

Gondolta egy csúnya, gonosz vírus, fertőzés, vagy baci és egy hétre kidőlttem. 10 éve nem voltam ilyen beteg. Teltek a napok, nem javultam és aggasztott, miként fogom pótolni az edzéseket. Egyre több marad ki és egyre több km halmozódik, amit be kell pótolni. Végül az orvoslás csodája és az antibiotikum megtette a hatását. Meggyógyultam, de már csak 2 hét van a következő versenyig. A penzumokat behoztam, de kimaradt egy tervezett 35 kilis hosszú futás és rádöbbenem, hogy a következő hetek versenyei miatt ezt már nem tudom bepótolni. Remélem nem ezen fog múlni a vasárnapi táv teljesítése, mivel az eddigi leghosszabb futásom 32,2 km volt.

## **„Itt van az ősz, itt van újra”**

Ismét bezárult egy kör és eljött a szeptemberi félmaraton. Egy év telt el az első hivatalos ilyen távú versenyem óta. Futás közben örömmel gondoltam arra, hogy milyen jó, hogy tavaly télen nem hagytam abba, hogy végigfutottam ezt az egy évet és most ismét itt lehetek a sok-sok ezer futó között, barátokkal, ismerősökkel és futócimborákkal. Mennyi élményt, sikert, önbizalmat és magabiztosságot adott eddig is a futás. Voltak és vannak persze nehéz napok is. Amikor nincs kedve elindulni az embernek, mert meleg van vagy, mert hideg. Fúj a szél, vagy esik az eső. Mert fáradt vagy, mert rossz napod volt, mert késő van, mert korán kell kelni. De hidd el, ha ilyenkor is veszed a fáradságot és megteszed azt a kis lépést, ami a céljaid eléréséhez szükséges, akkor sikerülni fog! Sokszor nem könnyű, sőt kifejezetten nehéz, de nem szabad feladni! Ha nem jön össze elsőre, akkor is nyugodtan hajthatod álomra a fejed tudva, hogy te mindent megtettél. De ha marad egy szemernyi kétség is benned, hogy mi lett volna ha... Ha akkor ezt, vagy azt megtettem volna, akkor senki másra nem haragudhatsz, csak magadra. Ne légy haragba magaddal! Tedd meg az első lépést! Majd a másodikat, hiszen egy lépést már megtettél és csak meg kell ismételni. Már tudod, hogy képes vagy rá! A harmadik pedig az előző kettőnek csak a fele! Hogyne menne! ☺ A napi edzések során sokszor előfordult, hogy elindultam ugyan, de nem volt kedvem a futáshoz. Ilyenkor még nehezebb volt egy-egy utcánál továbbmenni és nem bekanyarodni a haza vezető útra. Itt is és amikor a kanyarok nagyobb ívét, ill. az utcák emelkedősebb részét választottam mindig az járt a fejemben, hogy ezt a plusz néhány métert és ezt a plusz szintkülönbséget meg kell tennem, mert ez is a maratonhoz vezető út része és ezzel közelebb kerülök a célhoz, mintha a könnyebb megoldást választanám.

## **24 óra a rajtig**

Lassan telnek a napok és az órák az utolsó héten. Már nincs edzés, csak egy rövidke átmozgató. Már nincs több km és nincs több izzadság szagú óra. Viszont a számok tükrében van néhány érdekesség. Az egy évvel ezelőtti döntéstől és a felkészülés kezdetétől számítva a maraton fél távjánál érem el a 2246. km-t, ami Magyarország határvonalának a hossza, a WizzAir-en teljesítettem életem 3000. futó kilométerét és a Vivicitán a 2000-et. A számok nem hazudnak, még mondja valaki, hogy ez nem az én sportom! ;)

Marad a készülődés, a szükséges dolgok összegyűjtése. Egyeztetés az ismerősökkel és az energia bevitel a hátralévő napokra.

Valamint egy óriási **KÖSZÖNET!**

Neveket nem akarok kiemelni, mert tartok attól, hogy valakit véletlenül kihagyok és ezzel nem szeretnék megbántani senkit! Köszönet a szüleimnek, akik leginkább aggódnak és féltenek, de elviselik ezt a „hóbortot”! A barátoknak, ismerősöknek, futótársaknak, aki az elmúlt egy évben bármilyen módon segítettek a felkészülésemet és a versenyeimet! Sokan azzal segítettek a legtöbbet, hogy ott voltak és meghallgattak, elviselték a hülyeségeimet. ☺ Bízom benne, hogy mindenki megtalálja azt a részt a történetben, amelyiknek ő is részese volt! ☺ Köszönet illeti a versenyszervezőket, a kísérőket és a zenészeket, rajongókat, akik versenyről versenyre ott vannak velünk az úton! Köszönet szeretett városom, Dunavarsány lakóinak, akik edzéseim során egy-egy kedves szóval biztatnak, ismerősöknek, akik ha találkozunk, mindig megkérdezik, hogy megy a futás! Valamint a Futóangyalkámnak, aki egy helyi kislány, nem tudom ki ő, honnan jön és hová megy, télen, nyáron esőben és a legnagyobb szélben is, de mindig a legnehezebb pillanatokban bukkan fel az utcán és kíván „Jó futást!”

Végül biztatok mindenkit, hogy gyertek ki a versenyekre és buzdítsátok a futókat! Kicsiket és nagyokat, a rutinos versenyzőket és az „első bálozókat”! Ismeretlenül is örülni fognak neki! Nagyon!

Mára rajtszám átvétel és a más távokon indulók biztatása a terv. Felkeresni a versenyközpontot, megnézni a helyszínt, találkozni néhány cimborával és ráhangolódni a holnapi futamra. Végül egy jó nagy alvás (ez lesz a legnehezebb).

Úgy érzem felkészültem. Végigcsináltam az edzéstervet és megtettem mindent, amit elterveztem a felkészülés idejére. Milyen lesz, főleg az utolsó 10-es? Ez még nagy rejtély számomra, de arról is részletesen beszámolok.

Eljött a nap

II. rész

A verseny előtti nap most nem olyan, mint máskor. A már begyakorolt félmaratonok előtti nap ugyanúgy szokott telni mostanában, mint egy átlagos szombat. De ez a nap más. Nagyon lassan telik az idő. Pihenni kell, nem csinálok semmi megerőltetőt. Egyeztetem a holnap reggeli találkozókat, elolvasom a futótársak, barátok buzdító bejegyzéseit, ill. nyomon követem a mai rövidebb távok eseményeit. Csigatempóban elérkezik a délután, amikor lefutom az utolsó átmozgató 3 kilométert és még 195 métert a királyi család tiszteletére. Egy gyors zuhany és lassan elkezdek készülődni. Az első és legfontosabb a cipő! Letisztítom és kiszedem a beragadt kavicsokat a talpából, majd bekerül a számára fenntartott zsákba. Ezután jön a nehéz kérdés: Mit vegyek fel??? Mert már hónapokkal ezelőtt elterveztem, hogy miben futok és hetekkel ezelőtt kimosva félretettem ezeket a holmikát, de az előrejelzések szerint természet őszanyánk esőt hoz holnapra, sokat. Azért még reménykedem, hátha nem és minden lehetőségre felkészülve összeállítok 2-3 szettet. Egy biztos ruhadarab van, a póló, amit fölül fogok viselni és erre kerül a rajtszám. Ahogy az első versenyem előtt, most is apró mozdulatokkal és nagy odafigyeléssel tűzöm fel az aktuális 340-es számot a mezre, előtte kitöltve a baj esetén értesítendő adataival. Ez kívülről nem látszik, de szinte minden versenyen van ilyen. Majd megismétlem a mozdulatokat, mert ezen a versenyen nem csak elől, hanem hátul is lesz papírka „Első maraton” felirattal. Ezután jöhet az energiaforrás három részre osztva: előtte, közben, utána. PZS, sebtapasz, igazolvány, némi készpénz és kulcsok is előkészítve. Közben megérkezik a pizza is szénhidrátbevitel gyanánt, mellé választok egy filmet és jöhet a koraesti szunyókálás. Ébredés után kinézek az ablakon és a remény egyre jobban kezd egy döglődő halra hasonlítani. Itt van! Megjött! Elkezdődött! ESIK! Azért még bizakodom, hátha csak este, max. éjjel esik, hátha nem ér ide a beígért sok-sok csapadék! Arra gondolok, hogy milyen furcsa a világ. Néhány milliméter mennyire képes befolyásolni 42 km-t!?

Véglegesítem a felszerelést, ébresztő beállítva, jöhet az alvás. Bízom benne, hogy sikerül sokat aludni!

Megszólal az ébresztő, fölkelek komótos mozdulatokkal, hiszen úgy időzítettem, hogy legyen idő mindenre. Kávé, majd jöhet a reggelire szánt táplálék. Reggeli álmos készülődés, majd nyugtázom, hogy eljött a nagy nap. Összeszedem a holmimat, a kutymákok is megkapják a reggelit és 7-kor indulás. Minden versenyre szeretek legalább egy órával előtte érkezni, de most ez különösen fontos. Nem szeretnék sok időt elveszteni parkolóhely kereséssel!

Érkezés a célhoz. Konkrétan a célterület melletti parkolóba. Még korán van, de már nagy a nyüzsgés. Előre egyeztetett és spontán baráti találkozók, biztatjuk egymást, végül átöltözés. Legutoljára marad a legfontosabb, minden futó legnagyobb kincse, ami a futóművet védi, óvja és vele együtt lépdel a cél felé: a CIPŐ. Edzéseken a cipőfűző megkötése is rutinos mozdulat, de ma 2-3-szor újra kötöm, hogy megtaláljam a lehető legkényelmesebb viseletet. Még egy energiaszelet és izotóniás ital elfogyasztása közben újabb cimborákkal találkozunk, váltunk néhány szót és persze buzdítjuk egymást. Minimalista futóként nem viszek magammal semmi fölöslegeset, a személyes tárgyaimra hű „útitársam” vigyáz.

Egyre nagyobb az izgalom, ahogy pörögnek a percek, mert ilyenkor már pörögnek és az események is. Egy dologban ma eltérek egy rossz szokásomtól, amiért biztos sokan megköveznének. Ma kivételesen bemelegíték, rendesen. Általános nézetem, hogy a hosszútávfutó versenyek első 1-2 km-e úgyis lassan halad, amíg szétzilálódik a tömeg és így beáldozható a bemelegítésre és már a verseny előtt nem égetek energiát. Javaslom, hogy ne kövesse senki ezt a látásmódot!

Még néhány fotó és a felszerelés utolsó ellenőrzése, majd indulás a rajtzóna felé. A rajtterület 6 részre van osztva, mindenki a saját tervezett idejének megfelelő számozott részbe áll be. A gyorsabbak előlről indulnak, hogy minél kevésbé tartsuk fel egymást. Ma is szakaszos rajt lesz, ami azt jelenti, hogy 2 zóna elrajtolása után néhány percre megállítják a tömeget, ezzel is elősegítve a tumultus elkerülését. Természetesen az idő szempontjából ez mindegy, hiszen a rajtszámban lévő chip méri az egyéni nettó időt. A rajtszőnyeg fölött elhaladva aktiválódik és a célkapu érzékelői rögzítik az egyéni idő végét.

Már csak néhány perc van a rajtig, csak a futók lehetnek a rajtzónában. Egyre fokozódik a hangulat és a többség egyre izgatottabb, főleg az olyan első maratonjukra indulók, mint én. Egyre hangosabbak és egyre jobban pörögnek a dobok, üvölt a zene és a már ismert speaker-ünk is szokásához híven a végletekig fokozza a hangulatot. Óriási az izgalom, úgy képelem, hogy ezt érezhetik a versenylovak is a rajtgépből. Már nagyon indulnék, és nagyon várom, hogy elhangozzék a dudaszó és az első versenyen beégett mondat: „JÓ UTAT!”

Mert ez egy ÚT lesz. Az út, amire egy éve készülök, ami minden nap az eszemben volt, ami miatt sokszor a magam kis világában hegyeket voltam képes megmozgatni, vagy épp csak vánszorogva lépdelni felé. Egy futótársunk szerint egy „Közel 4 órás önismereti tréning.” 😊 Amiben biztos lesz sok öröm, talán kevesebb fájdalom, és több mint 7000 futótárs, valamint rengeteg barát, ismerős és szurkoló. Egy új élmény, ami sok dolgot tartogat, hogy mit, azt a következő történetben részletesen elmesélem. Most is, amikor elindul a visszaszámlálás, mint egy évvel ezelőtt, azon az októberi estén egy dologban vagyok biztos:

## LEFUTOM A MARATONT

10, 9, 8, 7, 6, 5...

# Az ÚT

III. rész

...5, 4, 3, 2, 1 RAJT!

A dudák beleüvöltenek a mikrofonba és elindul a mezőny. Rengetegen vagyunk, hosszú idő telik el, míg az egész tömeg elrajtol, amelynek kb. a 2/3-ánál állok. 8 perc 31-et mutat a kijelző, amikor áthaladok a rajtkapu alatt és elindítom a saját órámat.

Az égiek is megkegyelmeztek. Vagy csak hatott a tömegpszichózis? Elállt az eső! Éljen!

Elindultam a versenyen, túl az első métereke arra gondolok, hogy végre, ez már AZ! A Maraton! Eddig minden innen rajtoló versenyen átvágtunk a Hősök terén, de ma ez is más, most megkerüljük azt és a szoborcsoport mögött haladunk el. Még alig haladtunk, de máris az első zenei pont pörgeti tovább a lábakat. A teret megkerülve eljutunk az Andrássy útig, mielőtt bekanyarodnánk, kiszúrom Edinát a tömegben, aki nagyon mosolyog és integet. Nagyon jól esett, hogy ott volt! Köszí Edó! ☺

De mielőtt bekanyarodtam volna észrevettem még valamit. Minden verseny egyik állandó kellékét, az elfáradt, sérült futókra éhező *záróbuszt*. A mumus, a borzalmas szörny, amit a futók többsége szerencsére csak szájhagyomány útján terjedő népi mendemondákból ismer. Amiről mindenki hallott már, de a verseny előtt senki nem beszél. Sokak számára csak legenda, de létezése szükségszerű, mivel városokat nem lehet lezárni fél, vagy egész napokra. A busz - a nagy almazöld jármű, az elején a félelmetes felirattal – a verseny előre meghatározott szintidejét követve kíséri a mezőnyt, és akit utolér, annak föl kell szállnia, a rajtszámát érvénytelenítik és a versenyben nem értékeli, azaz nincs érem. Természetesen a szervezők elég nagy szintidőket határoznak meg, hiszen a résztvevők jelentős része amatőr futó és a lényeg nem a záróbusz megtöltése, hanem az, hogy minél többen megtapasztalják a célba érkezés örömét. Általában a buszra való „jegyváltást” valamilyen sérülés okozza. Elég egyetlen egy rossz lépés, ami a legtapasztaltabb versenyzőkkel is előfordulhat.

De ma sem érz utol gondoltam a buszra nézve és haladtam tovább. Lassan megtettük az első 500 métert, távolodunk a rajtzónától és a nézők száma kissé lecsökken. Elülnek a zajok, ahogy elérjük az első kilométert, elcsendesedik a mezőny. Akik nem egyedül futnak ők is csak halkán beszélgetnek. Csak a lépteiket hallani, a cipők surrogását. Ezt gyakran tapasztalom, sok versenyen átéltem már. Szeretem. Úgy gondolom, hogy ezen a ponton a többség tisztelettel adózik az útnak, bármilyen távról legyen szó. Mindenki próbálja felvenni a tervezett tempóját, keresi a helyet magának és csak egy pillanatra törik meg a csend, amikor az órák csippanása jelzi, hogy elértük az első km-t. A mezőny kezd lassan „levegőt venni” és mindenki megtalálja a helyét, megvan az első kili is. Haladunk tovább.

Kb. 1500 méternél szépen lassan újra elkezdnek felerősödni a hangok. Ismét lelkes szurkolók az út szélén, az ébredező belváros zaja töri meg a csendet és felerősödnék a beszélgetések is. Ismerőseim a mezőnyben más-más tempóban futnak, ki előrébb, ki



hátrébb, így ma egyedül futok, és úgy döntök, hogy ezt az állapotot fenntartom a verseny végéig. Bocsnat! Rosszul fogalmaztam. Nem egyedül, hanem magamban. Nem vagyok egyedül, mert egyrészt ott van még több mint 7000 futótárs, a szurkolók, a rendezők, segítők, de a legfontosabb, hogy azok az emberek is, akik egyébként is mellettem vannak. Gondoltam rátok útközben, azt hiszem mindenkire! ☺ Szóval ma magamban futok. Ezt a harcot ma magammal kell megvívni, még csak nem is az órával és főleg nem a távval. Ezt már előre tudom de, hogy mennyire így van, az csak később realizálódott.

A tervezett tempónál picivel lassabban kezdtem, de nem baj. Van benne puffer. Így legalább van idő élvezni a csodás belvárosi épületek látványát és olyan részleteket fölfedezni, amit a korábban itt futott versenyeken a tempó miatt nem tudtam.

Lassan elérkezik a második km. Érdekes, hogy mennyi sporteszközt hagytak el eddig az emberek. Szerintem az elhagyott cuccok nagy része ezen a 2000 méteren látható. Energia zselék, kapszulák, kesztyűk, karmelegítők. A szerencsésen alakuló időjárás miatt sokan kezdtek vetkőzésbe és ez lehet az oka a tárgyak elhagyásának. De később is láttam az út mentén sapkát, hosszú ujjú felsőt, de még rajtszámot is.

A nedves aszfalt miatt egy korai esést is láttam. Az egy dolog, hogy ez még nem a kimerültség miatt van, de soha nem jó ilyet látni. Szegény lány! Nem lehetett kellemes. Barátnője fölsegítette és szerencsére tovább tudta folytatni a futamot.

Kanyarog tovább a futók áradata a belváros házai között, ekkor figyelek fel rá, hogy milyen sok külföldi van közöttünk. Az előnevezések adatai már mutatták, hogy 80 országból érkeztek futó és velük együtt lett ez a rendezvény a világ egyik legnagyobb létszámú futó eseménye New York, London és Párizs után. Láttam lengyeleket, osztrákokat, finn, angol és még sorolhatnám, hány nemzet fiait, lányait. Persze a kedvenceimet mindenképp meg kell említenem: ők az olaszok. Hangosak, kiabálnak és mondják a magukét, mint mindig. A futóik és szurkolóik is. A dallamos, temperamentumos beszédük valahogy motiválóan hat rám. ☺ Imádom őket.

Közben elérkezünk az első frissítő ponthoz. Máskor 10 km előtt nem szoktam frissíteni, de most muszáj, mert messze még a vége. A mai taktika része ez is. 2 korty víz és máris folytatom az utat a sziget felé. Vigyázok a villamos sín fölött áthaladva – ugyan most itt semmi nem közlekedik – de a vizes acél kifejezetten csúszós. Hídra fel, majd le és átfutunk a gyönyörű fák és bokrok között a szigeti főúton. Az Árpád híd felhajtója előtt máris egy időmérő pont, ahol egy szervező nagy vehemenciával buzdítja a futókat és gyűjti a pacikat. Belecsapok a tenyerébe és futok tovább. Ahogy haladunk tovább a pesti alsó rakpart felé a mai napon különlegesnek értékelhető dolgot veszek észre. Árnyékot. Felnézek az égre és az már nem sötét, hanem világoskék és egy picit a nap is elősejlik. Nincsenek nagy illúzióim, tudom, hogy ez csak pillanatnyi állapot, de mégis jól esik. Elérjük a csapatok első váltópontját és a 12. km-nél becsatlakoznak a 30 kilis táv indulói. Ismét kicsit torlódik az addigra már széthúzódot mezőny, de nincs ezzel gond, hamarosan ismét lesz bőven hely.

Nézelődöm, olvasgatok. Hogy mit? A feliratokat a futómezeken. Van, aki saját gondolatait nyomtatta a pólóra, mások a sportegyesületük jelmondatát, megint mások az általuk támogatott egyesületre, vagy alapítványra hívják fel a figyelmet. De vannak, akik egy-egy jó mondattal a futótársaikat biztatják imígyen. Nem sok felirat marad meg, de egyre most is emlékszem: „Érezd jól magad!” Talán azért is, mert mára ez is egy cél, szellemileg is fizikailag is. Nem hajtom túl magam, nehogy rosszul legyek, nehogy valami fizikai probléma legyen, hiszen még mindig nem tudom milyen a futás 32,2 után.

Közben elérjük a Széchenyi lánchidat. A körforgalomban rengeteg a szurkoló és már ez a harmadik pont az úton, ahol a kedvenceimmel találkozhatunk. Lelkes, hangos skandalásokról és lila pólójukról messziről felismerni a Bátor tábor drukkerait. Ők minden versenyre kifejezetten felkészült szurkolóként érkeznek, és óriási erőt adnak. Hidra föl és le, megkerüljük a várat, ahol ismét vigyázni kell a csúszós macskakővel. Majd jön egy várva várt szakasz, ahol eddig még nem futottam, de még nem is gyalogoltam. Az alagút, ami csodás módon erősíti fel a léptek hangját és visszhangzik a füttyszótól és a kiabálásoktól. Ezt mindenki élvezi. De egy problémát is fölvet. Ránézek az órára és az elmúlt 500 méteren 4 másodpercet romlott az átlagom, az nagyon sok. Nincs mit tenni, beleerősítek. Kiérünk az alagútból és kiderül, hogy nem romlott, hanem még javítottam is egyet. Ekkor beugrik a hiba oka. Ja, alagút, nincs GPS jel. Az időt számlálta tovább az óra, de az alagút hosszát nem. Így már értem és a kütyü is érzi, korrigálta az adatokat, amikor ismét megtalálta az ő kis műholdjait.

Apropó távolság. Eleinte nem volt zavaró, mert az eszközöm még csak 10-20 méterrel előbb jelezte az egész kiliket, mint ahol a jelzőtábla el volt helyezve, de a táv végére ez a különbség egyre csak hízott, míg végül elérte a 350 métert. Amikor jelez az óra, már azt hiszed, hogy újabb km-t teljesítettél, de rá kell döbbedni, hogy nem, addig még van 10, 20, 50, 100, 200, stb. méter, ami a megtett táv növekedésével egyre fájdalmasabb érzés, de ezt is le kell küzdeni. Az eltérés oka az, hogy a távot nem az ún. Blue line fölött haladva tesszük meg. Ez a F1-ben ideális ívnek nevezett legrövidebb útvonal, amin a táv teljesíthető és ennek hossza 42195 méter

Szóval a budai alsó rakparton vezet tovább utunk. Felnézek és látom a távoli hidakat és tudom, hogy az utolsóig kell futni a forduló előtt. Ahogy halad a futók népes oszlopa eszembe jut, hogy esetenként előfordul, hogy zavar, ha elém dobnak egy üres poharat a frissítő pont után figyelmetlenségből, vagy egy gél csomagolása landol a cipőm előtt, de örömmel nyugtázom, hogy most más emberek tevékenysége nem tud kizökkenteni. Azért valami mégis zavaró tud lenni. Észrevettem, hogy valaki tök jó illatú mosószert használ, és azt is, hogy valaki semmilyen, de még szappant sem. Így túl a 20-on nem is lenne semmi gond, hiszen természetes, no de, hogy már a rajtnál is érezni lehetett erőteljes kellemetlen szaghatásokat az durva. Szerintem nem a bemelegítéstől lehet elérni ezt az állapotot. Egy ilyen buké több napi felkészülést igényelhet. De mindegy, nem foglalkozom ezzel sem, hiszen

a rajt már a múlté. Azt még nem mondhatom el, hogy teljesítettem egy maratont, de azt igen, hogy rajthoz álltam és elindultam rajta. 😊

Egy integetés a kamerába, majd újabb vicces pillanat következett. Két leány és egy fiú áll csendben egy szurkolói táblát tartva a magasba. Szépen kidolgozott munka, olyan, mint egy régi reklámtábla és rajta a felirat: „Fussál Bazdmeg!” Igazán egyedi, de tök jó! 😊 Egy futótársunk gyorsan hozzá is fűzi az álldogálóknak címezve: „Te meg szurkolj Bazdmeg!” Aki hallja, mindenki jót nevet. Egy újabb momentum, ami mosolyt csalt a futók és drukkolók arcára.

Szép tempóban haladunk, közben vélhetően egy tapasztalt maratonista fut el mellettem és látva a hátamon az „Első Maraton” feliratot egy hangos „Hajrá Első Maraton!”-nal bíztat. Megköszönöm, és jó futást kívánok neki.

Elérkezünk a táv feléhez, ami NEM az út fele. Nyugtázom, hogy jól vagyok, minden rendben, bár a bal combom létezéséről egy enyhe nyomás már kezd árulkodni. Elérünk a visszafordítóig, ami ilyenkor már nem esik jól a tempóváltozás miatt és elkezdem érezni, hogy megvan a jobb combom is, de továbbra sincs különösebb gond.

Újabb váltóponthoz érünk, majd megyünk tovább az *itató* felé. A Szabadság hídon való átkelés közben megcsap egy enyhe fuvallat, amiről eszembe jut, hogy az általában szeles rakparton még egy ilyen szellőcske sem volt. Remélem a másik oldalon is megússzuk!

Átérünk, túl a „Bálbán” újabb fordító, ami elég rosszul sikerült. Egy pillanatra meg is torpantam, majd újabb lejtő vezetett a rakpart felé. A hajóállomásnál frissítés és lassan, de terv szerint kezdenek fogyni a készleteim is. A mai menü energia gél, koffeines gumicukor és Mg tableta voltak. Ezek tök jó cuccok, de az ízük az hiányos. Jó, de gyenge, mint a kétszeresen felhígított szörp. De ne legyünk telhetetlenek, nem az íz orgia miatt cipelik magukkal a futók hanem, hogy pótolják ez elveszített ásványi anyagokat.

Átfutunk az Erzsébet híd alatt, amelynek lábánál kedvenc dobosaim játékát élvezem. De ezután következik valami, amire már fel voltam készülve, a rakparti unalom. Mindenki baktat csendesen. Nem történik semmi és a fáradtság jelei ez által felerősödnek. Ez az első holtpontom, még nem maratoni fal, amiről az előző részekben már írtam, de érdemes koncentrálni. Gondolataimat a közelgő váltó, majd frissítő pontra összpontosítom, de nagyon nehezen akarnak eljönni. Nehezen megy már a dolog és az időm is romlani kezd. De még semmi nincs veszve. Meglátom a váltózóna nagy kapuját, ami újabb lendületet ad. Elérve az újabb időmérő pontot az összegyűlt nézősereg és a zene ismét feldob. Tovább haladunk és a frissítőre koncentrálok, mindjárt itt kell lennie. Már fáradok, de most először kihasználom ezt a néhány 10 méteres szakaszt és elidőzök a frissítőnél. Izo ital, magnézium tableta, a már említett gumicukor, kézmosás és orrfújás után folytatom az utamat. Már nem megy jól és az átlagtempó is közeledik a kritikus határhoz. Ekkor lendületes léptekkel érkezik két svéd futó, akikkel már korábban is találkoztam. Vélhetően apa és fia lehetnek. Jó a mozgásuk, szép egyenletes, gondoltam velük tartok és így „húzatom” magam. A lendületük erőt ad és tartom

velük a tempót. Miután elhagytuk a 28. km-t jelző táblát, egyszer csak észreveszem, hogy elgondolkodtam, már nem tudom min, de közben a svéd páros kb. 20 méterrel előttem jár. Még időben kapcsolok nagyobb fokozatra és utolérem őket. Igyekszem tartani a tempójukat, de nagyon nehezen megy, próbálom lekövetni a mozgásukat, de valami nem stimmel. Nekem ez nem megy olyan jól és megint lemaradok. Ekkor, mint villám csap belém a felismerés, hogy ők minimum két méter magasak de lehet, megvan a 210 is fejenként és ezzel arányosan a lábuk is hosszabb. Legalább értem, de ez nem változtat semmit a helyzeten. Be kell látni, nem tudom tartani ezt az iramot és miközben ezen morfondírozok, addig ők szépen eltávolodnak ismét, majd elveszítem őket szem elől a futók tömegében. Nem baj, úgylis a saját versenyemet akarom futni, ami sikerül, ahogy sikerül, de akkor is az enyém. Azért köszi srácok ezt a pár kilit! Így ismeretlenül is! ☺

Közben elérkezik a maraton fele, ill. ahogy mások mondják a pont, ahol a maraton kezdődik, azaz a 30 kilométer. Ez még ismerős, de már nem sokáig. Egy újabb emelkedővel elérkezik az eddig valaha megtett leghosszabb futásom távja is, a 32,2 km. Innen kezdődik számomra a teljesen ismeretlen útszakasz, de már nagyon vártam. Most is óriási kíváncsiság van bennem, hogy mi fog történni a hátra lévő 10 kilométeren. Most az északi irányból futunk le a Margitszigetre és jön is az első meglepetés, amit még soha nem tapasztaltam. Miközben vártam a lejtőt, hogy azon lendületet véve visszanyerjem a már kritikus ponton túlhaladt időt, valami szokatlan történt. Elindultam lefelé és nem esett jól, majd minden lépésnél a térdemben kalapácsütés szerű fájdalom tört elő. Jézusom! Ez nagyon fáj! De le kell jutni, ha fáj, akkor is. Az egyenes szakaszon megint jobb lesz, gondoltam. Leértem, haladtam 50-100 métert, de nem. Nem bírom. Eljött az első igazi „maratoni fal”. Bele kell sétálni, pihentetni a térdeimet, mert baj lesz. Nem akartam sétálni! De most először az „ÚT” során valóban le kell küzdeni magamat, félretenni a büszkeséget és bele kell sétálni, ha be akarom fejezni. Ez van. Be akarom fejezni, mármint a célban! ☺ A sors valahol elvesz, viszont máshol vissza ad. Sétálok a lassan enyhülő fájdalom társaságában, amikor egy futótárs biztat: „Hajrá Első Maraton! Aki eddig eljutott az már beér!” Még óvatosan a vállam is megveregette, ami nagyon jól esett. Még néhány métert megtettem „gyalog” és az ismeretlen segítő előtt is tisztelegve összeszedtem magam és újra futni kezdtem. Megint belecsaptam az időmérő kapunál a pacsikat gyűjtő srác tenyerébe és még hallottam a hátam mögött, ahogy a „számlálója” eléri az 5000-et.

Nagyon lassan haladok a 34. km felé. Az időm már a kívánt szint felett jár 5 perccel, de ezt is le kell küzdenem. Ma nem lesz álom idő, ma a célba érés a fontos. Na jó, 5 perc csúszás nem szégyen és tovább lépdelek. Picivel később nyugtázom, hogy fáradt vagyok, de végül is jól vagyok, nincs légzési és egyéb belső problémám, a kis motor is szépen ketyeg, nem hajtom túl. Mert ugye nem a távolság öl, hanem a tempó.

Húha! Mi történik itt egyik pillanatról a másikra? Éhes vagyok! De nagyon. Tényleg egy szempillantás alatt tört rám. Most mi legyen? Szilárd kaja kell! De honnan? Ja, hogy a frissítő ponton van banán. De finnyás vagyok. Eddig egy versenyen sem éltem ezzel a lehetőséggel,



tudják, hogy ezen a helyen és időben minden apró pozitív sugallat jól jön. Nagyon tolják! ☺ Holnap lehet, hogy be lesznek rekedve, de kitartóan ott vannak velünk az úton, minden versenyen. Köszí lányok, fiúk! Külön köszönet annak a lánynak, aki leolvasta a rajtszámról a nevemet, és személyre szabottan buzdított! ☺ Sokan el sem tudják képzelni, hogy milyen jól esik ez ilyenkor. Egyszer olvastam valahol, hogy a pálya mellett egyedül drukkoló idegen biztatása is kb. 150 métert visz előre. Lehet benne valami, mert tényleg jól esik! Mi felkészülünk és futunk, ők, ti pedig kijöttök és ti is ott vagytok velünk! Nélkületek sokkal nehezebb és unalmasabb lenne! Azt hiszem minden futó nevében mondhatom, hogy: **KÖSZÖNJÜK!**

Térjünk vissza az újabb emelkedőhöz. Bevallom, akár mennyire meredek, nehéz és már az út vége felé van, én szeretem. Talán azért, mert megismerkedésünk előtt sokat riogattak velem és jobban tartottam tőle, mint az indokolt volt. Ill. mindig van ott valaki, aki még szebbé teszi az útnak ezt a szakaszát és biztat minket: Monspart Sarolta, tájfutó világbajnok, tizennégyszeres magyar bajnok, sífutásban hatszoros magyar bajnok. Az első nő Európában, aki három órán belül futotta le a maratoni távot. Megtiszteltetés volt számomra, hogy az első maratonomon is a tenyerébe csaphattam!

Haladok tovább és váratlan meglepetés ér, nem fúj a szél és nem érezhető a közeli gyorsétemerem máskor erőteljes „illatfelhője”. Viszont jön a lejtő és már tudom, hogy ez fájni fog. Fáj is, de nem csak a térdeimben, ahogy leérek, beszúr a jobb oldalam. Nem bírom tovább. Sétálnom kell, mert annyira fáj. Sétálok, az időm már közben brutálisan elszállt, de már nem érdekel. Célba kell érni! A gyaloglás megnyugtatja a térdeimet és az oldalamat is. Rájövök, hogy annak a banánnak a fele is elég lett volna. De már mindegy. Összeszedem magam és a dugóban ácsorgó autók kipufogó gáza is gyorsabb tempóra motivál. Elindulok, de pár lépés után megint fáj az oldalam, ugyan olyan erős intenzitással, mint a séta előtt. Szenvedek, de haladni kell! Nemsokára ismét frissítő és ott majd megint pihenek. Amúgy is érdemes mielőbb odaérni, mert ott lesz Cola. Végre valami, aminek van íze. Lassan haladok és közben jobbról rám köszön valaki. Egy régi kolléga, de már inkább futótárs. Látja a szenvedésemet, kb. 3 szóban „megvitatjuk” és jó utat kívánunk egymásnak, majd továbbhalad.

Elérem a frissítőt, de már előtte kiállok oldalra, hogy a többieket ne zavarjam a lépdelésemmel és az oda vezető utolsó 20 métert is gyalogolva teszem meg. Odaérek, némi arcmosás, majd jöhet a Cola. Belekortyolok, de nem kívánom. Indulok tovább a Lehel útra az ismét fájó oldalammal. Itt megint egy hosszú, egyenes szakasz jön és a legszörnyűbb gondolat: **TÖBBÉ SOHA! NEM, ezt még egyszer NEM csinálom! Befejezem és ennyi!**

Alig várom a jobb fordulót, ami már belátható közelségbe helyezi a Hősök terét. Fejet leszegve megyek, gondolkodom, hogy mit tehetnék a fájdalom elmulasztására, de nem merek semmit csinálni. Már több, mint 4 órája szinte ugyanazokat a mozdulatokat végzem, és nem akarom, hogy valami meghúzódjon, vagy begörccsöljön. Nem merek máshogy mozogni.

Felnézek és reménykedve figyelem, hátha látok már jobbra kanyarodó emberkéket. De nem, sőt rádöbbenek, hogy még mindig messze van. Ezt már látni se bírom és nem is akarom, úgy döntök, hogy figyelem inkább tovább az útépítők munkájának gyümölcsét és addig sem látom, amit még nem látok. Ránézek az órára és az átlag tempót jelző számok nagyon nagyra nőttek, már zavar. Jobb híján átkapcsolom, hogy az összes eltelt időt mutassa, ez kevésbé idegesítő. Egy jó ideig így haladok tovább, amikor egyszer csak észreveszem a szemem sarkából a lezárást biztosító rendőrautó villogóinak fényét. Felnézek és igen, mindjárt jön a kanyar és utána nem sokkal egy újabb sétát engedélyezek magamnak, mert azt már eldöntöttem, hogy az aluljáróba lefelé nem futok. Leérek és fölfelé viszont futni akarok. A séta miatt most nem fáj az oldalam, de tudom, ha ismét futni kezdek, akkor fájni fog. Ez van, akkor is futni kell. Ha lassan is, de futni. Még van 2 km, nem lehet végigsétálni! Ismét összeszedek mindent, ami még bennem maradt és nekivágok az emelkedőnek. Nem tévedtem, fáj. De lassan, lassan fölérek és a mai napra szánt feladatok közül egy véget ért. Nincs több föl és le. Most már nagyjából egy szintben halad az út.

Dehogyan halad! Az én utam csak vánszorog. Csigatempóban elérem a 41 km-t jelző táblát és jöhet az utolsó frissítés. Két korty víz, hogy a számat kiöblítsem és indulok tovább. Már nem akarok sétálni, már nem akarom húzni az időt, már minden nagyon fáj és be akarom fejezni. Kanyarog az út és még figyelni kell arra is, hogy a nedves faleveleken, nehogy elcsúszzak. Aztán jobbról felcsillan a reménysugár. Látom a célzónát és egyre hangosabb a zene és a befutók üdvözlése. Majd ahogyan felerősödött, úgy el is halkul a zivaj. Távolodunk és távolodunk. Ne már! Hol van már a visszafordító? Még mindig nem fordulunk, még mindig nem. Végre kanyarodik az út. De ne balra! Jobbra van a cél és még mindig távolodunk. Végül csak eljön a visszafordító. Még egy egyenes szakasz és a végén a 42-es tábla, majd két nagyon rövid balos és jön a célegyenes. A hosszú egyenesben kicsit próbálom összeszedni magam és felkészülni a várva várt élményre. Örömmel állapítom meg, hogy végül is a fáradtság fájdalomán kívül nincs semmi gond, nincs sérülés, az oldalam meg úgyis abbahagyja a szurkálódást, amikor megállok. Így lassan elérem az utolsó kilométert jelző táblát és jöhet a két balos. Már az elsőnél barátok integetnek és kiabálnak, ami nagyon jól esik, majd jöhet az utolsó kanyar és a tavalyról ismert felirat:

Utolsó 100 méter

**HŐSÖK VAGY TOK MIND!**

Átlépek az első chipet érzékelő szőnyeg fölött, majd speakerünk bemondja a nevemet.

**IGEN! EZ AZ! BOLDOGSÁG VAN!**

Ezért csináltam! Ebben a 100 méterben van benne az elmúlt egy év! Ez mindent megér!

Ebben van benne minden: a korán kelések, a sötét, a hideg, a szél, vagy a forró nyári edzés! Amikor tovább megy a futó és nem indul haza, pedig már fáradt, a kicsivel nagyobb emelkedők, a kanyarok nagyobb íve, a korábbi versenyek, a hibák és tapasztalatok, az előbbi

42 km minden kínja és természetesen Ti is! A barátok, család, futócimborák, ismerősök, haverok, szervezők, szurkolók, mindenki, aki bármiben is segítette ennek a 100 méternek a megvalósulását.

Hihetetlen! Még van hátra néhány méter, de azt homlokon csúszva is... 😊

Élvezem ezt a néhány utolsó lépést és úgy érzem, hogy szépen, lendületesen futok a célkapu felé. Ez kívülről biztosan sokkal szánalmasabban néz ki, de higgyétek el, itt már mindenki HŐS és Ő EZT ÉRZI belül!

Eljön ismét a visszaszámlálás, de ezt most nem akarom! Már nincsenek ezrek, már nincsenek 500-ak, már nincsenek 50-ek, már csak

10 van, 9, 8, 7, 6, 5 lépés... Az utolsó taktika, kisebbeket lépni, hátha tovább tart! 😊

...5, 4, 3, 2, még 1 utolsó és a végét a célkapu sípolása jelzi, amint áthaladok alatta.

## MARATONISTA LETTEM

Lassan sétálok tovább, megkapom az érmet, aminek egy éve fenntartom a kiválasztott helyét, aminek szó szerint is súlya van, de átvitt értelemben még nehezebb. Egy érem, ami az életemben ezután mindig ugyan azt fogja jelképezni, mindig ott lesz és bizonyítja, hogy egyszer már képes voltam megtenni valami nagy dolgot, amihez előtte semmi közöm nem volt. Ott lesz, hogy ne felejtsem el a kezdeteket, az eltelt egy évet és az utolsó 100 métert!

Az tény, hogy ez a 4 óra 22 perc és 29 másodperc megváltoztatta az életemet. Már ismerem egy változatát annak, ami a 32 km-n túl van. Nem voltak kifejezetten fárasztóbbak fizikailag ezek az ismeretlen kilométerek, mivel már 26-28-nál is fáradt voltam, nem hatványozódott. Viszont iszonyatosan kemény küzdelem volt fejben, végig. A távot nem győztem le, csak megküzdöttem vele és így még jobban tiszteltem! Akit ma legyőztem minden egyes lépésnél, az én magam voltam.

A futás természetesen a továbbiakban is marad tekintve, hogy még erre az évre is van nevezésem. Egy őszi és egy tavaszi maraton a terv ill. néhány még idén kimaradt rövidebb verseny, amit szeretnék lefutni jövőre. Valamint az Ultra Balaton, azaz az UB Projekt. Reményeim szerint annak a története kicsit másról fog szólni, a futás mellett főleg egy kalandos hétvégéről és a barátságról. A csapatról és a megoldásokról. A közös küzdelemről és jó hangulatról.

Végül kívánom mindenkinek, aki adott nekem az idejéből és elolvasta ezt a történetet:

## Találj egy célt és szárnyald túl!