

## Ez én voltam?!

Régen versenyeztem. Futottam, bicikliztem, úsztam, duatlonoztam, triatlonoztam. Szóval futottam. Aztán jött az egyetem, kicsit más évek, a munka... De azért kicsit mindig is futottam. Vagy akár röpztem.

2013. őszére a friss munkahelyem maratoni váltócsapatot szervezett – miért ne mennék, hiszen szeretek futni, szoktam futni, kicsit még rákészülhetek. És így is lett. A versenyzésbe való ismételt bekapcsolódás annyira lendületet adott, annyira jó érzés volt ismét ebben élni, hogy nem láttam értelmét kiszállni, abbahagyni, nem csinálni. Még úgy sem, hogy ezek a versenyek nem a győzelemről, hanem saját magunk legyőzéséről szólnak. És innentől nem volt megállás.

Kitűztem célul, hogy félmaratont futok 2014-ben, majd ősszel egy maratont is. Mertem nagyot álmodni. Még a félmaraton is hatalmasnak tűnt, sosem futottam még ennyit, el sem tudtam képzelni, régen a 3000 méter is borzasztó hosszúnak tetszett (mégis megcsináltam azt is). Az első félmaraton nem is sikerült jól, a feléig nem volt gond, de a másik felét a térdem már nem akarta, bár azért csak bevonszoltuk magunkat a célba becsületből. Meglett a félmaraton, de meg is lett az eredménye – mindig is gond volt azzal a fránya térddel.

Azért csak begyógyulnak a sebek, viszont így a maratontól lemondtam ebben az évben. De a futás nem állt meg, ha nem is egész, de félmaratonok gyűltek továbbra is, minden évszakban egy – félmaratonmánia lett belőle.

Mivel ez így bevált, nem hagytuk abba a félmaratonozást, 2015-ben is lefutottunk már nem is 4, hanem 5 félmaratont (egyét éjszaka, csúcsot döntve), sőt, megkerültük a Velencei tavat 30 km árán. Természetesen futva. Mindemellé voltak kisebb távok, a szokásos maratonváltók, barátnőkkel együttfutások, mert fontos, hogy együtt csináljuk, amit szeretünk!

És elérkezett 2016. Cél volt továbbra is a 4 félmaraton mániásan, azonban az előző őszi maratonon a váltó után végignézni a befutókat valami mást is követelt. Egy maratont. Egy sajátot, egy egészet. Már csak az volt a kérdés, hogy mikor...

Sokáig nem kellett gondolkodni, bár azért volt egy kis biztonsági hányás-vetés: akinek a születésnapjára szerveznek ilyen körülmények között maratont, a Balaton partjára, az nem tehet másként.

2016. március 19.: MaratonFüred.

Elhatározás január közepén, nevezés, visszaigazolás kinyomtatása, még cipővásárlás is. És akkor hajrá!

Elkészült az edzésterv, ilyen rövid idő alatt nem lesz könnyű a felkészülés, de megcsináljuk!

Kitartó edzések, a láb elfáradásos fájdalma miatt egy-két rövidítés, pár alkalom megcserélése a pihenőnappal. Egy szuperül sikerült 3 órás 30 km, teljesen vidáman, könnyen – erre fogok majd a maraton közben is gondolni, így kell azt is! De teljesítve minden a 7 hét alatt. Futás, Suhanjl, Zóna, pihenés és még több futás. Sok idő nem maradt

másra, minden mondat „ma futok”-kal kezdődött ez alatt az idő alatt. De nem bántam, mert volt egy céloom, ami miatt teljesíteni akartam.

Az utolsó héten a terv összerakása: hogy fogom futni, mit fogok közben enni-inni, mire van szükségem, hogy megyünk, hol alszunk, itinert összekészíteni, biciklit szervízbe vinni, szénhidrátfeltöltés, lugos víz, sófeltöltés, sehol nem találok biofreeze-t... Szerencsére nem volt kapkodás, az előző napi szabadság szabadságot is adott, még egy színben is passzoló gyerekméretű sapkát is sikerült véletlenül beszerezni. 😊



Leutazás a versenyre, vonatozás, a vonaton a Balaton térképének elemzése (bazimessze van Tomaj és Füred!!!), izgulás, izgatottság, vacsizni kell még, esti pizza, elalváskor ijesztő hányinger – nem akarom, hogy le kelljen mondanom emiatt a versenyt!

2016. március 19. – szülinapi ébresztő – jó, hogy szóltatok, mert nekem csak a maraton járt a fejemben, erről meg is feledkeztem. ☺☺☺  
Készülődés, reggeli, pakolás – ki mit visz, mit hova tegyünk, ki fogja majd adni, mire nem lesz szükség, öltözködés és mehetünk.

Rajthelyszín – csodálatos idő van, gyönyörűen süt a nap, kérjünk még első maratonos rajtszámkiegészítőt, hol lehetnek a többiek, mikor kell indulni, a bicósok hamarabb indulnak, lassan menniük kell, én még pisilek egyet, mert azt minden verseny előtt kell. Halkan hallom kintről, hogy valakit köszöntenek a szülinapján – nekem is ma van!, mintha meglenne a tulajdonosa, sok sikert kívánnak neki az első maratonhoz ráadásul. És akkor kijövök a dobozból: Ez én voltam?! Jól sikerült, átpisilem a köszöntésemet, de azért csak hallatszott, és így is eléggé hangosnak sikerült lennem, hogy én voltam az, akit emlegettek. ☺

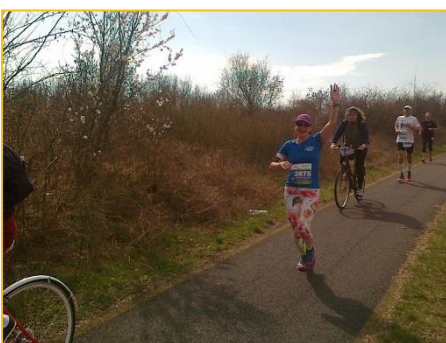


És akkor indulhatunk! Fűrés Edit – mégegyszer gratulálunk neki! Na, ezt legalább hallottam! Köszönöm! ☺

Elkezdtem futni, elindultam az első maratonomon. Jah, és szülinapom is van. ☺

Lassan, sok van még hátra, nyugis tempóban, sokáig kell még bírni, és rá is érünk. Úristen, de gyorsan megyek, pedig azt hittem, hogy csoszogok! A lényeg, hogy bírjam.

5 km-nél kis vádligörccs – jöhet máris egy magnézium. Szerencsére a továbbiakban sikerült tartani a 10/20/30/40 km-es magnézium-só frissítő kombókat a 2-3 perces megállóknak, ittam, amikor szükséges volt, biofreeze, mert néha az is kellett, a végén már azért kicsit gyakrabban, egy-egy banán a hivatalos frissítőpontokon, a cél felé a sima víz esett már a legjobban, féltávnál egy kis pisilés (azért egy maratonban lehet/kell), jól bírom, ügyes vagyok, szépen megyünk. 35 km-nél egy kis fotózkodás a táblával, az mégiscsak egy aktuális szám ma (18-as tábla nem volt...). Amikor a Balaton közelébe értünk, integettünk neki, dumcsiztunk kicsit ☺, és egyszer még egy kis vetkőzőshow is volt – tényleg nagyon jó idő volt!!!



Futottunk. És élveztük, jól éreztük magunkat, beszélgettünk, Balatonoztunk, csodáltuk a tájat, a virágzó fákat, amik alatt elfuthattunk. Nagyon jó volt a többiek biztatása, „Hajrá első maratonos! Megcsinálod!”, pedig ők már nagyrészt ennél hosszabb távot futottak, meg tegnap és előtte napon is. Sok első maratonos volt még, természetesen nekik is kellett szurkolni, és mindenkinek, aki mellett elfutottunk. 30 km-től kezdve pedig életem leghosszabbját futottam. Nem volt fal, innentől éreztem biztosan, hogy meglesz! (Rosszul csináltam valamit? ☺)

A vége felé közeledve egyre több volt a „Nagyon szépen mozogsz! Első maraton végén hogy lehet ilyen szépen mozogni?! Megcsinálod és imádni fogod! K... jól mozogsz, csaje!” És ez nagyon jól esett! Tényleg nem éreztem fáradtnak magam, nem éreztem, hogy terminátorrá váltam volna, annak ellenére sem, hogy az elindulásakor azért volt egy kis arcándulás a lábak miatt. De mentünk, mert megcsináljuk! Közben még Árpi bácsi is velünk motorozott kétszer: a dicséret és a biztatás tökéletes elismerés volt, és neki köszönhető a végső sprint, ami mintha az első 300 méter lett volna, olyan könnyen ment. ☺

Lefutottam a maratont!!! Majdnem elfelejtettem csippantani a dugókát a végén, de megkaptam kezembe az eredménnyen (4:37:48), hátamra a fóliát és maratonista lettem! ☺

A lábaim nem voltak a legboldogabbak, érződött a felkészülés alatt összeszedett fájdalom, de korántsem volt akkora baj közben, mint amitől féltem. És csak feltettem a kérdést: „Most akkor futunk még egyet, még egy maratont? ☺”

Aztán pedig irány haza, szépen elbotorkálva a vasútállomásig – kicsit lassabbak vagyunk egy maraton után, na. Pedig este még egy koncertre is van jegy.

És miért ez a többszám és miért lett ez ilyen hosszú?

Ez így együtt volt a maraton, ez mind az első maraton szerves része a múlttal, az újrakezdéssel, a félmaratonokkal, a húzós edzéstervvel, a fájdalommal és a kitartással. Már a kitartással is nyertem volna, hiszen valamit a terv szerint végigcsináltam, fel nem adtam.

Mindebben pedig nem voltam egyedül: nem egyedül indultam el az úton, nem egyedül terveztem, nem egyedül készültem, nem egyedül teljesítettem a futásokat, nem egyedül tartottam ki és nem egyedül maratonoztam. Mellettem voltatok mindenben, támogattatok, szurkoltatok, gondoltatok rám, bátorítottatok, erőt adtatok és hittetek benne, még ha néha örültnek is tartottatok közben. ☺



Külön köszönet illeti a versenyek kabalájává vált biciklis menedzsert, anyukámat, aki minden verseny alkalmával segédkezett, szurkolt, és pontosan 35 évvel ezelőtt még életet is adott! Köszönöm!

Hálám kifejezéséül és azért, hogy tényleg velem lehessetek, a maratonomat nem akárhogy futottam le: beosztottam a távot 1-2 km-es szakaszokra, amelyek mind valakiért, valakikért, illetve Veletek együtt futtattak: köszönöm, hogy szurkolhattam én is Nektek, akik velem voltak!

Ez én voltam?! Igen! Én voltam! 37. lettem a lányok között, igen, 2 embert még megelőzhettem volna, csak a számok miatt. Megcsináltam, mosolyogtam, élveztem, futottam! A szülinapomon.

Szuperül vagyok!

Hogy mi lesz most? Kicsit járok magassarkúban, kicsit nem futok (pár napig), aztán pedig ismét nekikezdek, kinézem a további célokat, versenyeket, készülök, élvezem, hogy futhatok...

...és vérszemet kaptam. ☺

