

Terefutás Vácrátóton – 2015. március 15.

Hetek óta rágódtam, hogy induljak a versenyen, vagy beléssam, hogy ez már nem nekem való. El vagyok hívva. Az októberi verseny (Palotás) óta nem futottam. És még valami. Félttem a csípőprotéziseimet. Két éve, 2012. szeptember 12-én műtöttek. Egyszerre mindkét oldalt. Jól sikerült, de azért a futást nem ajánlották.

2013. április elején, mikor meghallottam, hogy Dénes meghalt, elmentem Verőcére és beneveztem a rövidtávra. Végig Ő járt az eszemben, meg persze, hogy csak óvatosan, ne nagyon emeljem a lábam, ne csattogjak és érjek célba minden baj nélkül az aszfaltot minél jobban elkerülve. Sikerült.

Pár rövid távú versenyt követően jött 2014 márciusában Vácrátót. Beneveztem a rövidtávra. Egyszerre startoltunk a hosszútávon induló társainkkal. Két kilométer után a rövid balra, a hosszú táv egyenesen vezetett. Az eszem balra, a lábam egyenesen vitt tovább. Sikerült. Célba értem. Hihetetlen érzés.

Még 3 alkalommal indultam tavaly hosszútávon, Verőce, Nógrád és Palotás régen a kedvenc versenyeim voltak (no és persze Kistarcsa, de az már talán túlzás egy 58 éves nyomoréknak).

Szóval rágódtam rendszeresen, végül idén is beneveztem a hosszútávra Vácrátóton. 10 körül már ott voltam, felvettem a rajtszámomat. Utána végiggondoltam még egyszer, mi is legyen a taktika. Túl kell élni. Ez a lényeg. Elsétáltam a pálya elején, nézegettem, hogyan lehet kikerülni az aszfaltot. Utána tudományosan vizet ittam. Még tudományosan melegíteni kezdtem. Persze félrehúzódva, mert kínos tekergésemet kissé szégyellem.

A rajtnál tömeg. 138 induló hosszútávon. Idén külön indították a rövidtávot, 5 perccel később. 1997 óta járok Futapest versenyekre, de még mindig hitetlenkedve és irigykedve nézem azt a sok agár külsejű, fiatal és idős, nő- és hímnemű vékony, stramm futótársamat, akik szerintem a porharon nyomot sem hagynának, és talán a vízben sem süllyednének el azonnal. „Mihez kezdjek a 90 kilómmal? Nem baj, cél a túlélés!”

12,3 kilométer. Kitéblázva. Start. Elindítom az órámat. A mezőny végén kocogok, kerülöm az aszfaltot. Vége. Innen már földút. Egyenletes tempó, láb alig emel, minél kisebbet csattanjak. Meredek emelkedők nincsenek, lehet egyenletesen zakatolni. A terminátorokat már nem látom. Akkor most lecsúsztam a dobogóról? Ez rossz vicc volt. Jön az első tábla, kb. 6 perc. Gyors fejszámolás. Akkor 80 percen belül maradhatok? Ez is egy cél, ha a dobogó már nem is... Jönnek sorra a táblák. A harmadiknál jut eszembe, hogy talán jó lett volna párszor futni legalább fél órát. A negyediknél arra gondolok, hogy talán nem kellett volna annyit ennem a télen. Az ötödiknél ez már fogadalom; vége a nápolyi zabálásnak. A hatodiknál eszembe jut, hogy felfelé soha nem szerettem futni. A következő gondolat viszont már az, hogy lefelé meg nem szabad túl gyorsan (gyorsan???, elég nevetséges fogalom az esetben), mert kimozdul a protkó

A nyolcadik kilométertáblánál már megkönnyebbülök; biztosan sikerülni fog, ez már két-harmad táv. Egy végtelenül kedves és toleráns hölgy futótárshoz csatlakozom az utolsó kilométerekre. A befutónál udvariasan előreengedem, ami nem esik nehezemre, hiszen kegyetlenül fáradt vagyok és ismét az aszfaltot próbálom kerülni. Célba érek; 76:20, 103. lettem. Kit érdekel? (Engem.)

Most kedd van, napsütés és izomláz. Jól esik emlékezni a sok agárra, a hangulatra, a meleg teára a célban. Dénesre, hogy tetszene Neki, amit láttam.

Nándi

2015. március 17.

