

[AZ ELSŐ IRONMANEM TÖRTÉNETE]

[ELŐZMÉNY]

Tavaly Nagyatádon a verseny után csináltunk egy képet Rékával és Esztivel (KisTri-s csapattársaim). Még ott megfogadtam, hogy jövőre én is indulok velük. Régi vágyam volt egy ironman, de úgy hozta az élet, hogy a nyarat Svájcban töltöm és a felkészülesem sem volt zökkenőmentes, így egy plusz hónapot adtam magamnak a Vichy ironmannel. Sajnos a futások nagyon rosszul mentek, az új bringámon nem találtuk a beállításokat és az edzések szépen kezdtek élvezetesből kinná átfordulni. Nagyon sok edzés kimaradt az egyetem miatt, nagyon sok lerövidült és minden „újrakezdés” után motivációt vesztettem. A cél maradt, az edzőmunka csökkent. Júniusban kiköltöztem Marcihoz Svájcba és azt gondoltam, hogy a heti 2nap munka mellett sima lesz az edzés. Voltak nagyon jó 16órás hetek és voltak kevésbé jók is, de lehetetlen 2,5 hónap alatt bepótolni félévnyi edzőmunkát.

Az úszás volt az egyetlen stabil pontom, ami azért furcsa, mert december környékén volt az első alkalom, hogy folyamatosan le tudtam úszni 400m-t, viszont tavasszal már 4ezreket úsztam 1-2 perc pihenőkkel. A biciklizés, ami a kedvencem volt, rémálommá vált. A svájci utak, tájak, hegyek, völgyek valami elképesztően gyönyörűek, de amikor a 130km-ből 70km után sírás kerülgetett és még haza kellett tekerni, az valahogy félúton megölte a lelket. 5 különböző ülést és 4 biciklit próbáltam ki, mire július végére megoldást találtunk Marcival. Az utolsó hónapban egy teljesen új szinten bicikliztem és visszatért a lelkesedésem. 140-160kiliket tekertünk 1000m szinttel, ami nagyjából megfelelt a Vichy körül lévő pályának, és az edzéseken minden különösebb probléma nélkül hoztam a 26-27es átlagot 30fokban.

Nagyatád hétvégéjén mi Zürichben versenyeztünk Marcival, ahol találkoztam Daniela Ryffel. Elképesztő élmény volt, nekem ő minden tekintetben a legnagyobb példaképem. A versennyel nem voltam elégedett, de emlékezetfrissítőnek tökéletes volt.



[VERSENY ELŐTT]

Aztán elkövetkezett az utolsó hét, ahol szombaton begyulladt a bal talpam az egyik futás után. Pihentettem, csak átmozgató edzések maradtak az indulás hetére. Már nagyon vártam, hogy menjünk és reméltem, hogy nem lesz nagy baj. Szerdán összeköltöztünk és csütörtök reggel elindultunk Vichybe. Amikor megérkeztünk, meg akartuk nézni az expót, de olyan heves esőzés volt, hogy mindent elöntött a víz. A szakadó esőben futottunk át a regisztrációs sátorhoz, ahol bokáig ért a víz. Sikeresen felvettem a rajtcsomagot és átmentünk a masszázs sátorhoz. Reméltem, hogy segít valamit a talpamon, de éreztem, hogy a verseny előtti napon majd vissza kell mennem taping-re, mert nagyon fáj minden lépés.

Becsekkoltunk csütörtökön a hotelbe, pénteken elmentünk anyáért a lyoni reptérre, onnan pedig a verseny helyszínére. 70.3 verseny volt szombaton, vasárnap pedig teljes táv. Pénteken volt a 'welcome dinner&briefing'. Nagyon finomakat ettünk, az eligazítás előtt pedig levetítették a tavalyi versenyről az összefoglalót. Majd kiugrottam a bőrömből annyira izgatott lettem. Vacsora után visszamentünk a szállásra, szombaton még elbóklásztunk, visszamentem tapingre. Egy idősebb férfi nézte meg a lábam és rögtön magyarázta, hogy mi a baj, de francia tudás híján csak Marci tudta megfejteni, hogy sajnos igen be van gyulladva a bal talpam. Elkezdte masszírozni a talpam és gondoltam magamban –ez igen kellemes- mire olyan helyen és olyan erővel húzta végig a kezét, hogy először csillagokat láttam, aztán ökölbe szorult a kezem és végül már nem bírtam magamban tartani, igen elkezdtem kiabálni fájdalomamban. Fél percig tartott és abbahagyta. Hozott egy jó nagy csík tapet, felrakta a talpamra hosszanti irányban, majd megerősítette úgy, hogy egy fél centi nem látszott ki a bőrömből. Amikor felhúztuk a zoknit és a cipőt, össze volt húzva a talpam. Kb 80%ot éreztem belőle, igen kényelmetlennek tűnt, de úgy voltam vele, ha egyben tartja a lábam a maratonon, akkor megérte. Eldöcögünk egy darabon és megkértem Marcit, hogy hozza el nekem a bicót, mert alig bírok járni.



Szaladt is érte, én meg addig lecsücsültem a fűben és elmorzszoltam néhány könnycseppet. Nem éreztem fair-nek az élettől, hogy ennyi szenvedéssel kell nekiindulnom a versenynek, de sajnos nem tudtam már ott helyben mit csinálni, így elfogadtam a helyzetet, megbeszéltem magammal, ha már eddig eljutottam és eljöttünk Franciaországba, akkor legalább leúszom és lebiciklizem becsülettel a távot, a maratonon pedig kiállok, ha nem bírom tovább.



Megérkezett Marci a biciklimmal, hozta a táskámat a 2 depós zacskóval és bedepóztam. Bicó, kulacsok nélkül a helyére, a 206-os számhoz, futó és bicós zacskók pedig a zacsis állványra a többiek mellé és mehettünk is haza pihenni. Viszonylag minden reggel korán keltem a héten, hogy szokassam magam és hogy este könnyebben el tudjak aludni. Ez nagyon is jól sikerült és teljes „zen”ben töltöttem a napokat (ez azért meglepő, mert képes vagyok 2-3 órát aludni verseny előtt, de itt most valami megnyugvás árasztott el, hogy annyi rossz történt már velem, a versenynek rendben kell valahogy lennie.)





[VERSENY NAPJA]

Vasárnapra való este csak egyszer ébredtem fel hajnalban, de 10percen belül vissza is tudtam aludni. 4:30kor szól az ébresztő, kicsit lassan keltem fel, de amikor már fent voltam, nem voltam többé álmos. Nem izgatott túlságosan a verseny, olyan érzésem volt, mintha csak kirándulni, vagy egy hajnali edzésre mennék. Kávéztunk, hamikáztam a kocsiban, zenét hallgattunk, ködben autóztunk és megérkeztünk a verseny helyszínére. Marci vezetett, kitett minket szinte a kapuban, gyorsan kivettem az összekészített cuccokat, a neoprént és már battyogtunk is anyával kézen fogva a depó felé a sötétben. Itt realizáltam először, hogy ez „tényleg megtörténik” és hogy „b&sszus, nekem ma 226km-t kéne megtennem” és hogy „azt mindenit” de ez valahogy mind viccesen zajlottak a fejemben. (Most ahogy írom, jobban izgulok, mint ott helyben).

Gyors lepakolás, anyát a székeknél hagyás, mosdóhoz sorbanállás, vissza anyához, Marci megvárás, depóba bepakolás (kulacsok, hami, mütyürök, Garmin) visszasietés, mosolygás, integetés, felfogás hogy épp mi történik és hogy mennyire badass(kemény) ma reggel mindenki, neoprén felrángatás, nyak-bevazelinezés, talpcsekkolás, „megvanmégatape”-nek örülés, hajfonás, úszáshoz füldugó-nem-elhagyás, úszósapkafellevés és már szaladtam is, mert 10perc múlva hivatalos rajt. Szerencsére a neoprén fellevésről sikerült egy csodálatos felvételt készíteni, ahogy beleugrálok magam. Edzéseken olyan könnyen feljött, lehet vasárnap reggel ő is izgult egy kicsit.

Elköszöntem anyától és Marcitól, nem tudtam, hogy találkozunk-e még. Ott hagytam a papucsomat, de rögtön megbántam, amint a kavicsos részre értem. Tiszta víz volt minden és nagyon szúrt a talaj, ami így félhomályban és 8 fokban(!) igen rosszul esett. De aztán az egyik kordon után felbukkantak anyáék és visszakaptam a papucsom. Kicsit többet vártunk rajt előtt, mint gondoltam volna, de sikerült elviccelődni a dolgot, utolsó jótanácsok, áldások, videók, képek.



Egy fél üveg vizet beleöntöttem a neoba (ez szigetel- és melegíti a testemet amikor hideg a víz), mert a vízben már nem akartam ezzel foglalkozni, és mert nem lehetett bemenni a vízbe rajt előtt.

Beálltam a 85-90' tábla végére. Edzésen sikerült 80perc környékén úsznom már a 3800-at, de tudtam, hogy nem akarok se darálóba kerülni, se belső ívre, úgyhogy adtam magamnak egy kényelmi 10percet „ez biztos jó lesz így” címen. Fogytak előlem az emberek és elkövetkezett a pillanat, amikor meg kellett válnom a papucsomtól. Kiadtam Marcinak, utolsó puzsi dobás és már álltam is a kapuhoz.

Rolling start volt: 6 ember minden 8mp-ben. Egyszer csak tényleg előttem volt a kapu és az előttem álló önkéntes rám mosolygott. Na mondom - itt a vég kezdete. Oldalra néztem és lassítva hallottam a 8

sípólást, mellettem 5 férfi állt. Nem igazán hittem, hogy bárkinél is jobban úsznék, hirtelen azt gondoltam kicsit előrébb lehetek, mint kellene, de aztán amikor megszólalt az utolsó sípólás is és nyílt a kapu, onnantól már nem igazán érdekelt semmi, csak a külső ívre akartam kerülni. Márktól (az edzőm) kaptam néhány jótanácsot a verseny előtt. Az úzás volt a bemelegítés, nem toltam túl, csak kellemes tempóban, ki-kikandikálva haladtam előre. Senki se előttem, se mögöttem, gondoltam eléggé kint lehetek, úgyhogy kinéztem magamnak az első fordító bóját, ami egy-kétszáz méterre lehetett és srégan megcéloztam. Forduló után pedig a bójásor külső felén haladtam, biztosan jóval nagyobb ívet tehettem, mint aki belső körön haladt, de nem érdekelt. Volt biztonsági 10percem.



Jól éreztem magam a vízben. Szeretem a hideg vizet. Nem fáztam, saját tempót úsztam. Még nem vagyok igazán jó, hogy nyílt vízben, (főleg neoprénben) megítéljem, hogy jól úszok-e (egyenletes-e a húzásom mindkét oldalon, vagy a lábtempóm) de nem is igazán izgatott. Soha nem úsztam még ennyit ilyen formában, csak „steril” körülmények között, medence faláról elrugaszkodva – az meg valljuk be, teljesen más téma.

Úsztam, úsztam, teltek a 10percek, jöttek a jelzések és a fordító. Gyors csekkolás, picit hátrébb vagyok, de semmi gond, menni kell. A fordító

utáni bójásor igen kellemetlen volt előttem, mert ugyanolyan színe volt, mint a férfiak sapkájának és a színezett Zoggs lencséken a félhomályban néha később vettem észre, mint szerettem volna, pedig igen serényen kandikáltam.



Aztán valamikor 45perc környékén megérkeztem az 'Australian exit'hez, láttam, hogy előttem már lábon állnak az emberek és szaladnak ki a vízből. Pár csapás és én is lábon voltam. Jó időt mentem az első körön, csak már nagyon kellett pisilnem. Próbáltam kirázni egy picit a karokat a szárazföldi 100m-en, aztán ugrás és csobb. Jöhet a második 1,9km-es kör. Hasonlóképp telt, csak sikerült végre kiadni magamból a folyadékot. Nem leszek undi, nem mesélem el, milyen érzés :D

A második kör végére picit megfáradtam, éreztem, hogy lassabb lesz, mint az első kör, de kizárólag az összidővel foglalkoztam. Tudtam mikor hol kell lennem és még így is a tervezetten belül maradtam a 10perces depómmal együtt. A Garminomat tri üzemmódba állítottam, de tudtam, hogy nem fogja végig bírni, ha a bicót is mérem, így annál a versenyszámnál kikapcsoltam a GPS-t és a depó után csak az összidő volt a karomon. (Ez a későbbiekben igen fontos lesz.)

Vissza a úszás végéhez...

Szaladtam ki a vízből 1:31 király! Megláttam Marcit, hogy kameráz, úgyhogy integettem és vigyorogtam, mert meglett amiért annyit dolgoztam. Az úszás volt a legnagyobb mumus a 3 szám közül és az volt az érzésem amikor kijöttem, hogy „totally nailed it”, jól indult a verseny. Bicós csomagot felkaptam az állványról, beszaladtam a sátorba. Sapka, neo, úszódressz le, bicós kit, bukó, rajtszám, zokni és cipő fel. Nem siettem nagyon, mindent megtöröltem, mert tudtam, ha valahol kidörzsölődök, akkor az egész napomnak annyi.

Egy kedves segítőknek odaadtam a csomagot az úszós cuccokkal és szaladtam a bicóm felé. Bekapcsoltam a biciklis órát, kitoltam a vonalig, felszálltam a bicóra és mehetett a menet. Nagyon magas volt a pulzusom, de olyan izgatott voltam, hogy úgy voltam vele, megyek egy kicsit még, ki a városból és ha már lenyugodtam, elfogadtam a helyzetet, hogy most akkor 7 óra nonstop bicó, akkor majd lemegy. Telt-múlt az idő, lentebb is ment egy kicsit, de nagyon fáztam az elején. Ittam, ettem, tekertem. Kb 40 kilinél volt az első, hogy pisilnem kellett, ezt sikeresen abszolváltam bicózás közben. A frissitésem teljesen rendben volt, egyetlen hibát



követtem el csak. Az egyik frissítőnél benéztem a dolgokat és elfelejtettem eldobni és felvenni egy új kulacsot, így a következő frissítő utolsó 10km-én nagyon be kellett osztanom a folyadékot. Hoztam a 26 körüli átlagot, ami tervben volt, de sajnos nagyon megküzdöttem érte. Az úthibák alapvetően nem voltak szörnyűek, de a beton/aszfalt minősége valami kritikán aluli volt. Egyszerűen nem gurult a bicikli, de még lejtőn lefelé sem. Nem tudtam pihenni, mert folyamatosan tekernem kellett, pedig tervezet szerint ezeken a szakaszokon tartottam volna minimális pihenőt. Fogtam a fejem, hogy vajon tényleg az út a hibás, vagy velem van valami probléma? Egyszerűen nem tudtam felfogni, hogy szélcsendben, vagy épp hátszéllel lejtőn hogyan nem gurulok. Kritikán aluli volt a helyzet. Hiába „sík pályának” volt hirdelve, a legrosszabb minőségű út volt, amin valaha tekertem. Aztán megnyugodtam néhány alkalommal, amikor már nem azon a szemcsés, rögös úton kanyarogtunk, hanem beértünk egy-egy városba, faluba. Öröletes különbség volt tempóban. Jobb minőségű betonon úgy gurultam 30 közeli átlaggal, hogy minimális erőmbe telt.

6:30 bruttó után egyszerűen lemerült a Garmin Fenix karórám úgy, hogy 1:30 volt GPS-el mérve. Iszonyatosan bosszankodtam. (A Garmin honlapján az ígért idő GPS-szel 14 óra!) Otthon kiteszteltem, hogy ha az Edge-el mérem a bicót, akkor simán ki kell bírnia az ironmant a Fenixnek. Ennek ellenére oda lett az összidőm, ami alapján menni akartam. Kellett pár(száz) km mire elfogadtam, hogy ez van, cserben hagyott az óra, és azt is, hogy valószínűleg nem fogják újra betonozni a pályát, mire a második körre érek. 90-x km-nél fordultunk és Marcit láttam a pálya szélén integetni. Nagyon örültem, hogy látom és egy új löketet kaptam. Mondani akartam neki, hogy második kör lassabb lesz, ne aggódjanak, de kevés volt az idő és csak annyit kérdezett, hogy minden ok-e.

120km környékén elkezdtem érezni a jobb lábam hajlító és a vádli felső részét. Onnantól kínszenvedés volt minden pedálfordulat. Nagyon sokszor álltam meg és nagyobb áttétre raktam, hogy minél kevesebbszer kelljen használni a lábam. 150-160 kilinél teljesen összetörtem lelkileg. Nem tudtam egyáltalán, hogy fogom megmászni az utolsó nagy dombot. Az első körben is kemény volt, nemhogy fájós lábbal. Aztán amikor oda értem, egy síkabb szakaszán megálltam nyújtózni és nagyot fújtam. Itt már nem bírtam kiegyenesíteni a lábam. Visszaültem és feltekertem a szörnyre. Gurulásztam, tekergettem, de olyan alacsony volt a pulzusom, hogy már szinte meglepődtem. A fájós talpammal nem akartam tekerni extrán, a fájós hajlítómmal pedig nem tudtam.

Aztán valahogy mégis kínok kínjával elértem a bringapálya végét. Szóltam Marcinak, hogy lemerült az órá, elkérhetem-e az övét? Az ő pulzuspántjával mentem, ami azért volt jó, mert nem kellett párosítani az órájával. Itt még nem tudtam, hogy kimegyek-e futni vagy sem.



Mindenesetre megadtam magamnak a lehetőséget. Anya várt a bringapálya utolsó méreteinél, a kordon mellett. Láta mennyire fáj a lábam, járni is alig bírtam. Mondta, hogy nem baj, ha nem megyek ki futni. Mondtam neki, hogy nem tudom mi lesz, lehet fizikailag sem tudok kijönni. Depóba begyalogoltam, komótosabbnál is komótosabban, ugyanis nem tudtam kinyújtani a jobb lábam és ezen sajnos a bringás-stoplis cipő sem segített. Letettem a bicót, mellé dobtam a cipőm, de egy versenybíró azonnal mondta, hogy vigyem magammal. Megkerültem a bicót és becsatoltam a pedálba a cipőket. Elbattyogtam a csomagig, sírás kerülgetett. Eljöttem 184km-t, nem igaz, hogy ennyi legyen. Levettem a mezt, felhúztam a bugyit, nadrágot, pólót, sapkát a fejembe nyomtam. Megtöröltem a lábam, ettem egy gélt, masszíroztam a lábam, felvettem a rajtszámot és elindultam kifelé, 16 percbe telt.



Elindítottam Marci óráját és annyira fáj a lábam, hogy muszáj volt kocognom, mert nem ment a lábnyújtás. De a legnagyobb meglepetésemre ment a kocogás. Mentem. Haladtam. Lassan, de annál biztosabban (ott helyben úgy tűnt legalábbis.) Aztán megláttam anyát, pár szó, ölelés és suhanás tovább. Az első km-nél volt frissítő. Végig izotóniás italokat ittam és narancsot, dinnyét és tuc sóskekszet ettem, nagyon jól esett. Meleg volt, de szerencsére nagyon figyeltem a frissítésre a biciklis pályán. A kiszáradás elkerült és izomgörcsöm sem volt.

Agyilag nem maratont futottam, hanem csak „simán 4 kört”.



B&sszus, mondtam magamban 4 kör és ironman vagyok! De hogy lesz ebből 4 kör? Nem tudtam mennyi az összidőm, nem tudtam mennyi időm van a 4 körre. Az első kör nem volt vállalhatatlan, a második annál inkább. Az első kör után kék, másodikon zöld és a harmadik kör végén sárga gumit kaptak a versenyzők. Néztem mindenkinek a csuklóját, hogy milyen színű gumik vannak rajtuk. Irigykedtem a sárgásokra és azt kívántam, bárcsak nekem is lenne. A futópálya nagyon „szemét” volt, ugyanis 3x vitt el a célegyenes utolsó 20m-e MELLETT közvetlenül. Az első körben sikerült benézni a gumis lányokat és rögtön a sárgához futottam, mert az volt a pálya szélén. Aztán eszméltem, hogy ahhoz még 21km hiányzik nekem, úgyhogy gyors hátraarc és mondtam a lányoknak, hogy azért a sárgáért még visszajövök! ☺

Itt még nem sejtettem milyen mélyen leszek lelkileg a következő másfél órában. A második kör nagyon fájt lelkileg. Elhagyott minden, ami elhagyhatott, iszonyatosan szenvedtem. A fájdalom nemhogy nem múlt, vagy stagnált, inkább egyre jobban fájt. Marcinak sikerült minimális lelket önteni belém, amikor mesélte, hogy Eszti, Kriszta és Ádám miket írtak. Zokogtam. Folyt mindkét szememből a könny, de mentem tovább. Marci futott mellettem egy kis szakaszon, amíg egy versenybíró rá nem szólt. (Hivatalos Ironman brand-es versenyen kizárják azokat a versenyzőket, akiket civil emberek kísérik a pálya szélén.) De tudtam, hogy ugyanott fog várni a következő körben és ettől kicsit jobb lett. 2km-enként volt frissítő, emiatt nagyon jól be lehetett osztani és semmit nem kellett magammal vinnem. A kör végén ugyanúgy elfutottunk a célvonal mellett és ugyanúgy mentünk a következő karszalagért.

Sokat segített mentálisan a 4körös felosztás a km-számolgatás helyett. A második kör végén már éreztem, hogy ez meglesz, de még mindig nagyon fájtak a lábaim. Minden egyes lépésnél azt hittem szétszakad a vádlim, de mennem kellett tovább. Nagyon sokszor ki akartam szállni, ilyen lábakkal 21km is szép lett volna, de tudtam, hogy nagyon szégyelleném magam miatta és megfogadtam, hogy amíg két lábon állok, addig küzdeni fogok.

A harmadik kör elején anya megkérdezte, hogy egy ölelés belefér-e és mondtam neki, hogy ne haragudjon, de ha megállok, nem biztos, hogy újra el tudok indulni. A 10km-es kör 5-6. kilométerénél talákoztam Marcival. Befutottam a belső fordítóhoz, mondta, hogy a végén vár. Innentől kezdődött a matekozás, hogy milyen ezrek kellene ahhoz, hogy még a cut-off* előtt célba érjek. (Cut off: Ha valaki nem teljesíti a 16 órás szintidőn belül a versenyt, akkor kizárják.)

Az utolsó másfél kört végig gyalogolta velem Marci. Vagyis én futómozgást imitálva (mert nem tudtam kinyújtani a lábam ahhoz, hogy gyalogolni tudjak, pedig kétszer is megpróbáltam!) ő pedig speedwalking-olva húzott engem végig. Tudom, hogy Ironman-brandes versenyen nem kísérhet hivatalosan senki, de a sötétben egyedül nem tudtam volna végig csinálni. Nagyon sok helyen nemhogy a pálya nem volt kivilágítva, közvilágítás sem volt. Marcinak volt egy fejlámpája a táskájában és a telefonjával világította előttem az utat néhány helyen. Elképesztő volt, amit művelt mellettem. Nélküle nem sikerült volna. Bízott, olvasta az üzeneteket amiket a barátaim írtak a verseny közben, figyelmeztette a gyalogosokat akik előttem sétáltak, hogy versenyző jön. Mindent megtett, hogy minél kevesebb erőfeszítésembe teljen beérni. Végig nézte az applikáción keresztül a várható beérkezésemet és amikor csökkent akkor azért kellett gyorsabban mennem, hogy megtartsuk azt a pár perc előnyt, amikor nőtt, akkor meg azért, hogy időben beérjek és ne azon múljon a cut-off. Futáson egy teljesen új dimenzióban voltam. Olyan konstans fájdalmat még soha nem éreztem, valószínűleg ennek köszönhetően jegyeztem meg pár km-rel a cél előtt, hogy „olyan karcsúnak érzem magam”- Marci teljesen kikészült, azóta is ezt mondogatja nekem :D

Elérkezett az utolsó híd, már csak másfél km volt hátra. Felbattyogtam rajta, és a híd végénél elköszöntünk. Este 11 óra körül lehetett. Ekkor már több, mint 15:45 órája voltam úton. Amint leértem a hídról még botorkáltam egy sort a fűben és a sötétben, megköszönve magamban mindenkinek, aki hozzátett ahhoz, hogy elérjem a célomat, hogy teljesítsem a versenyt. Ejtettem néhány könnycseppet, visszavettem egy picit a tempón és élvezettel hallgattam a befutókorról kihallatszó hangokat.

Elképesztő volt a közönség. Mindenki ujjongva tapsolt, megálltak mellettem az utolsó körön, volt, aki meghajolt és mondta, hogy minden tisztelete az enyém és mindenki gratulált futás közben. Minden frissítőponton buli volt, idősek, akik épphogy bottal járni tudtak beálltak vizet osztogatni és pacsikat adni. Soha nem felejttem el, de ami ezután jött, hát azt nehéz írásba foglalni. Az utolsó fél km tömve volt önkéntesekkel, szurkolókkal. A belső pályán még egy kisebb - fél kör választott el a célvonalától. A tömeg bevonult középre és sűrű tömött embertömegben keresztül szaladtam a cél felé. Olyan sűrűn voltak, hogy kezek százai nyúltak ki elém, én pedig kitértam a kezem és végigpacsiztam mindenkit. Most ahogy írom elöntött a boldogság és hullnak a könnyeim. Az a megkönnyebbülés, ami csak pár mp-re volt, az az elképesztő öröm és megváltás, amikor átléptem a célvonalat, magasba emelt kezekkel! Szétnéztem és mindenki nekem örült, mindenki nekem tapsolt és gratulált. Aztán hátra fordultam és a 2 speaker hozzám beszélt. „Nos Vanda, akkor most tudod mi jön” én pedig mosolyogtam mint a tejbetők, pedig alig álltam a lábamon.

„VANDA, YOU ARE AN IRONMAN!” ordítottuk hárman.



Soha nem felejttem el, mekkorát és hogyan küzdöttem. Nem tudom kibírnék-e még egyszer ennyi fájdalmat, de remélem, hogy nem is fog kelleni. Itt most ennyi volt a maximum, a fizikai korlátaimat ledöntve, bőven a komfortzónán kívül mentem közel 10 órán keresztül. De ezt szeretem magamban, hogy nem másokat akarok legyőzni, csak és kizárólag önmagamat. Ez volt a cél, sérülések ide vagy oda. Élveztem, imádtam, újra akarom csinálni. Tudom mit és hol rontottam el és tanultam a versenyből. Azt is megtanultam, kik azok akikre számíthatok és kik azok, akiknek fontos vagyok. Egy életre szóló leckét kaptam, pedig csak egy versenynek indult.

Marci a nyakamba akasztotta az érmet, felkapott és megpuszilgatott. Készültek közben a fotók, aztán amikor lerakott anya a kordon mellett ujjongva kiabált és megölelt. Láttam rajta mennyire büszke rám. Elbattyogtam a központba, ahol ettem, ittam, megmasszíroztak és átvettem a finisher pólómat. Kicsit kétségbe voltam esve, amikor elmúlt a verseny hangulata, ugyanis egy helyben álltam és nem tudtam megmozdulni. Anya sietett a segítségemre, átöltöztetett és kitámogatott a kocsijig.

A haza úton még meséltem a versenyről és fél2kor álomba szenderültem.



[IRONMAN UTÁN]

Lassan kezdem elfogadni a tényt, hogy sikerült, lassan kezd a lábam is helyre jönni, de most egy pihenő időszak következik, sok nyújtással és erősítéssel. Nagy terveim vannak a jövőt illetően, de előtte még el kell végeznem az egyetemem.

Aztán pedig meglátjuk ☺

