



Kedves Futótársak, sportbarátok!

A táv lefutása utáni fáradtság, valamint munkahelyi elfoglaltságom befolyása miatt, nem tudom egyszerre feltenni a beszámolót. Ezért minden nap - ami éppen elkészül - bővíteni fogom. Így, ha nem veszitek rossz néven, egy 3-4 részes (3-4 napos) időtartományban jutok el a végére.

Megértéseteket kérve, üdvözlettel: Horváth Jenő ultrafutó

Előszó



2000-ben, amikor befutottam Magyarország összes települését, nagyon sok futó csatlakozott hozzám. Jenő, és Kiss Zoli barátom már a kezdetektől részt vettek a futásom szervezésében is, sőt nagyon sok alkalommal futottak velem, azzal a nem titkolt céllal, hogy testközelből szeretnének tanulni és tapasztalatot gyűjteni. Mindketten remek "tanítványoknak" bizonyultak! Igazi ultrafutók lettek!

Számtalan közös futásunk volt az elmúlt években és igazi barátsággá szövődött a kapcsolatunk!

Jenővel összeköt ezen kívül bennünket egy, egy másik dolog is!

Ikrek vagyunk, de nem a szó legszorosabb értelmében. Pár év eltéréssel, de mindketten május 28-án születtünk!

Szeptember elején kért meg Jenő, hogy legyek a segítőtje abban a vállalásában, hogy egyben futja le a Bécs - Pozsony - Budapest távolságot. Természetesen azonnal igent mondtam neki, bízva abban, hogy segítségére leszek célja elérésében.

Büszke vagyok rád, ahogyan felépítetted és megcsináltad ezt a több mint 300 km-t. Azt mondtad, sokat tanultál tőlem! Köszönöm, tényleg jól alkalmaztad a tanultakat, de tud, hogy Te is "tanítóvá" váltál közben!

A felajánlásodat sikerrel teljesítetted és biztos vagyok benne, hogy nem csak engem inspiráltál újabb futásokra, hanem másoknak is példát mutattál.

Futásoddal mások és magad számára bizonyítottad az öntúlszárnyalás lehetőségét és a legtöbbször csak a tudatunkban lévő korlátok ledöntésének szükségességét!

Köszönöm, hogy melletted lehettem!

Sipi
(Sipos István többszörös világrekorder ultrafutó)

Azzal a pillanattal kezdem, ami számomra az egyik legfeledhetetlenebb volt. Ez múlt hét szerdán reggel 8 órakor volt, amikor is az utolsó edzéssel véget ért egy két hónapos intenzív céltudatos felkészülés. Az utolsó edzés, az utolsó 30 kilométer az utolsó hajnali kelés, az utolsó fejlámpás futás.

Az utolsó?

Igen, **2012. október 21-én vasárnap 11:44-ig**

Ugyanis ekkor kezdődött az, amire igen sokat készültem, amire igen sokan készültek. Hogy kik is?

Nos, most egy rövidke felsorolás következik, hiszen egy ilyen futás sikeres végrehajtásához a futó egymagában kevés. Hiába van tökéletes fizikai és szellemi állapotban, hiába felkészült és kipihent 100%-ban.

Az elhatározást, hogy egyben lefutom a Bécs- Pozsony-Budapest 316 km-es távolságát, egy közleménnyel tettem visszafordíthatatlanná.

Visszafordíthatatlanná azon barátaim miatt, akik elhitték, hogy tíz év elteltével ismét megcsinálom. Akikkel a legfiatalabb baráti kapcsolat is 15 éves.

Bécs- Pozsony-Budapest ultramaratoni futóverseny 316 kilométerének folyamatos futással való teljesítése 48 óra alatt.

(négyyszeri 1 órás pihenővel)

Tervezett rajt: Bécs, 2012. okt. 21. vasárnap 11:30 h. Cél: Budapest, 2012. okt. 23. szerda 11:30 h



Az egyéni vállalás célja:

- A 11 évvel ezelőtti Bécs-Budapest non-stop futás megismétlése. Evvel is bizonyítva, hogy egészséges és mozgással teli életmóddal az ember sok mindenre képes lehet.*
- Felhívja az atlétikát, azon belül a futást kedvelők figyelmét a Bécs- Pozsony-Budapest ultramaratoni futóverseny fontosságára. A Bécs–Pozsony-Budapest Ultramarathon új*

szervezőgárdával működik. Ez az újraindított rendezvény, az elmúlt 22 évben a legtöbb amatőr futót megmozgató több napos egyéni és váltó futóverseny volt. Minden hétköznapi ember számára elérhető célokat és teljesítményt rejt magában. E rendezvényre való felkészülés magával hozza az egészséges életmódot és a céltudatosságot, mely hozzásegít a kiegyensúlyozott élethez.

- Felhívja a figyelmet egy méltatlanul elhallgatott és elhanyagolt sikersportágra az ultramarathonra, mely támogatások és az őt megillető hírközlések nélkül, olykor emberfeletti teljesítményekkel és kiváló nemzetközi rendezvények megszervezésével szerez hírnevet és elismerést hazánkban a nagyvilágban.*

Támogatóim:

Zombori Antal	Unix autó
Várkonyi Norbert	Kaeser Kompressoren
Dr. Bérci István	Biyo-Product
Fülöp Antal	Saucony

Segítőim:

Sipos István	Világrekorder ultrafutó
Kutas Zoltán	volt sport- és katonatárs
Kelemen István	sporttárs (sajnos a végén technikai okokból nem lehetett velünk)
Ivancsics Zsolt	sporttárs-tanítvány (sajnos a végén technikai okokból nem lehetett velünk)

Mentális támogatóim:

Fendrik László	48 órás magyar rekorder
Kiss Zoltán	48 órás magyar rekorder
Erdész Gyula	az EMU egyik legértékesebb szervezője

A címzettek, akik miatt az egész elkezdődött, akik bátran merték remélni, hogy ez sikerülni fog. Bár ez igen nagy bátorságra vallott tőlük, mert Frank Tibor barátom kivételével nem ismerhették előéletemet, tevékenységemet és személyemet. Bátornak nevezem őket, hiszen nyíltan felvállalták egy olyan sportteljesítmény kapcsolását a versenyük hírnevének növelése érdekében, ami akár rosszul is elsülhetett volna. Mert előre megmondani vagy elhinni, hogy X-Y 48 óra alatt pontosan hány száz kilométert lesz képes futni, aligha a tutti tippet jelenti.

Frank Tibor	BBU
Halgas Csaba	BBU
Kanizsár István	BBU

És az **igazi háttér**, akik látták rajtam, hogy most ez is véresen komoly. Hitték, tudták, hogy nem hátrálok meg.

Fülöp Kati, a feleségem és Míra lányom.

Ők mindannyian el akarták hinni. És elhitték. Elhitették velem is.

Ez mind arra sarkallott, hogy összeállítsak egy olyan edzéstervet, logisztikát, ami lehetővé teszi számomra a cél elérését. Minden emberi, ultrafutói és versenyszervezői tudásomat, amit saját bőrömön keresztül tapasztaltam meg, plusz, amit ultrafutó barátaimtól ellestem, hallottam, a BBU egyben való lefutásának szenteltem.

Tehát szeptember 1-én elkezdődött egy olyan fizikális és mentális felkészítő program, aminek eredménye a Bécs-Pozsony-Budapest 316 km-es távjának 48 órán belüli sikeres megtételéhez vezetett.

A rajt napja

2012. október 21. vasárnap

05:30-kor csörgött az óra. Sokat nem durmoltam, mert éjfél körül fejeztük be a pakolást. Sipi még a nappaliban aludt a kinyitható kanapén. Sajnos nem hagyhattam. Bementem a füribe és könnyű Saucony-ba öltöztem az útra. Belenéztem a tükörbe. Nem látszottam sem fáradtnak sem soványnak. No, majd holnapután. De akkor is elégedetten nézek szembe önmagammal? Hát basszus. Elérkezett. Sokan számítanak rám. Csak előre mehetek.

Nem adhatom fel. Kissé elmosolyodom, mert eszembe jut egy ősrégi mondat: „...mars ou mourir..”

Hm.

06:00 Menni kell, hiszen 7 órakor indul a buszom a Népligetről. Másik kísérőnkkel, Kutas Zolival $\frac{1}{2}$ 7- kor találkozunk. Odaérünk. Buszra fel. Közben Sipi fotókat készít. Leghátulra ülök baloldalra, két német lány mögé. Alszanak. Mellém betelepszik egy japán pár. Elnyúlok, hiszen még alhatok majd 3 órát. Húzzunk kifelé a városból. Odakint nyirkos ködös reggel. Még sötét van. Fél tíz tájban Kiss Zoli barátom csörget. Felébreszt. Beszélünk pár szót, lelkesít. Aludnék, de eszembe jut Frank Tibi. Felhívom, kérdezem minden rendben? Elmondja mi történt a versenyen. Nem dob fel. Száguldunk az 1-es úton. Odakint semmi extra. Köd



Bealszom. Mire beérkezünk Bécsbe, akad egy kis dolgom, ami egyre sürgősebbé válik. Már futnom kell, hogy találjak valami helyet a betonrengetegben. Egy kis fás kert a közepén. De jó hogy vasárnap reggel senki sincs itt. Na, kocogás a Práterbe. kb. 2-3 km. Közben megreggelizem. 4-5 szem főtt krumplics, fél liter mézes zöldtea.

Jé, a Práter lezárva! Futóverseny van. De megtalálom Sipiéket. A kocsik már nyitva, minden előkészítve. Övtáska ellenőrzés. Óra, mellkas pánt, GPS ellenőrzés. Öltözés hosszúba, mert ködös, nyálkás és hűvös az idő.

De jó ez a tea. Megint fát keresek, de itt van egy csomó. Megjelenik egy kedves barát. Langer Sanyi. És el kezd mesélni, ahogy szokta.

Ez jókor jön, hiszen kicsit elvonja a figyelmemet, lazít. Elkészülünk. Sipi körbeciclik az Ernst Happel stadiont, megkeresvén a marathont kaput. Az órámmal bajlódok. Igaz, Zerge mindent elmagyarázott, de mi francnak rajta ez a sok gomb. Mondtam neki, hogy én csak azt szeretném tudni, hogy mivel kell elindítani és melyikkel kell megállítani a végén.

Erre iderak nekem egy csomó gombot. ½ 12. Mennünk kellene, de Zoli még nézi az itinert, Sipi meg sehol. Órámat benyomom, mert most kellene indulnunk. Végre a mentor megkerül. Mindent megtalált. Bringa ki, kocsi bezár. Séta a kapuhoz. Langer Sanyi kap egy kis digikamerát. El kezdi nyomkodni. Csak a felvétel nem indul.

Már 11:40 és még mindig bénázunk egy rohadt fényképért, videóért, ami az indulásról szól.

Sipi és Zoli. Két kőszikla. Két céltudatos, egyenes ember. Megalkuvásnak helye nincs.

Sipi az ultrafutás csúcsa. Már a jelenléte inspiráló. Nem miatta kell jól teljesítenem, hanem érte. Hisz a nevét adta vállalkozásomhoz.

Zoli barátom. Embert nem engedne a közelembbe, aki veszélyeztetné a küldetését.

Komplex gondolkodású problémamegoldó.

De hogy fogja egymást két erős személyiség két napig összezárva kibírni? Egy dologban biztos vagyok. Mindkét barátom lojális velem szemben, és az adott célt-feladatot mindenáron teljesíteni fogják. Ha lesz is konfliktus, a cél érdekében visszavonulót fújnak. Ebben biztos vagyok.

Furcsa egy érzés. A barátaimmal hárman vagyunk, mégis egyedül. Egyedül állok Isten és ember előtt felkészülve. Felkészülve?

Én mindent megtettem, hogy ez sikerüljön. A többi a teremtőn múlik, hiszen csak általa vagyunk képesek „ember feletti” teljesítményekre. Régóta ismerjük egymást. Ő születésemtől. Én kicsit később óta. De végigkísért a teljes felkészülés alatt is. Minden hajnalon, minden nap. Egy igazi hosszú Balczó-i tréningen. Fizikálisan és mentálisan. Azt a filmet (Balczó) kötelezővé tenném az iskolák számára.

Amikor valaki minden dolgát elvégezte terveivel kapcsolatosan, az ember átadja magát istennek, és teljes nyugodtsággal elindul. Magamban kérem is a segítségét. Adjon elég erőt és kitartást, hogy minden felmerülő nehézséget leküzdjek, és terveimnek megfelelően érjek utam végére.

11:44 start.

Azonnal telefonálok Kanizsár Pistának, hogy kicsit késve, de elindultunk a nyilakon. Ő rögtön jelzi melyik színű a miénk. Hamar irányba állunk, de egyszer csak elénk toppan egy felüljáró vagy híd, de nyíl sehol, pedig a szövegben az áll, hogy az oszlopok után balra. Gyors telefon Kanizsár Pistinek. Minden rendben, mehetünk. Át a hídon, le a Duna-partra. Elhagyjuk a Tufát és a többi tájékozási pontot is. Lassan kezdek bemelegedni. Sipi a bringán. Jelzi, hogy hiányosan öltözött fel, mert fázik. Ezt egyre borzasztóbb köhögése is



nyomatékosítja. 20 percenként frissítek. 1.5 dl víz. Az biztos nem zavar be. Jól is működik. Elérünk az első találkozási pontra 15 km-nél. Zoli feltölti a vizes kulacsomat, Sipi melegebb ruhát vesz fel. Kaja még nem kell, hiszen a gyomrom még nem ürült ki. Sipi bringára, majd megyünk tovább. A köd marad. Nem szerencsés, mert hosszútávon kikezdheti a torkomat. De nincs mit tenni. Egymás mellett haladunk és nosztalgizunk.



Lassan 30 kilométerhez érünk. Valami nem stimmel, hiszen az óra számlálója kevesebbet mutat. Persze, hiszen a lépésszámláló nem lett bekalibrálva. De mintha azt mondta volna Zerge, hogy a GPS vezérli a km rögzítést. A gáz hogy azért idegesít. Zoli barátom kicsit nyugősen kezeli az általam **összeállított itinert**, hiszen itt minden meg van neki határozva és nincs önállóság.

De nem is tudom mi hozta ki a sodrából:

Indulás Bécsbe 2012, 10, 21 vasárnap 06 óra (Érd) **NÁLAM LEHET ALUDNI SZOMBAT ESTE.**

Rajt: Bécs, Práter stadion 2012, 10, 21 vasárnap 11:30 óra

A menet, ami általánosságban mind a négy napra érvényes:

1. ha a kocsí nem tud leparkolnia Práternél, akkor a stadiontól a verseny útvonalán a **15. kilométerénél vár!** CSAK VIZET VESZEK MAGAMHOZ
2. a kocsí a verseny útvonalán a **30. kilométerénél vár.** VIZES KULACS FELTÖLTÉSE, 1. ADAG
KAJA ELFOGYASZTÁSA, + 2DL MALTOVIT+1DB MAGNEMUSC+ 5DB SÖRÉLESZTŐ
3. a kocsí a verseny útvonalán a **45. kilométerénél vár.** VIZES KULACS FELTÖLTÉSE, 2. ADAG
KAJA ELFOGYASZTÁSA, + 2DL MALTOVIT+1DB MAGNEMUSC + 1DB CA,MG,ZN+ 1 ADAG
NORMOLIT+ C1000
4. a kocsí a verseny útvonalán a **60. kilométerénél vár.** VIZES KULACS FELTÖLTÉSE, 3. ADAG
KAJA ELFOGYASZTÁSA, + 2DL MALTOVIT+1DB MAGNEMUSC + 5DB SÖRÉLESZTŐ
5. a kocsí a verseny útvonalán a **75. kilométerénél vár.** VIZES KULACS FELTÖLTÉSE, 4. ADAG
KAJA ELFOGYASZTÁSA, + 2DL MALTOVIT+1DB MAGNEMUSC + 1DB CA,MG,ZN+ 1 ADAG
NORMOLIT+ C1000
6. **POZSONY 90 km** a kocsí a verseny útvonalán a 90. kilométerénél vár:

Az alvás mindig az út mellett, "automata" sátorban!

- **MELEG KAJA (leves) + 2DL MALTOVIT+1DB MAGNEMUSC + 2DB CA,Mg,Zn+5DB SÖRÉLESZTŐ**
- **ELŐKÉSZÜLETEK AZ 1 ÓRÁS alvástra (automata sátor fel, szivacs, hálósák, számozott csereruha, krém, leukoplaszt, törölköző, nedves törölkendő a SÁTORBA)**
- **Övtáska leellenőrzése! (tartalom: 3 tasak normolit, biyos doboz benne 10db magnemusk, 5 db tribumax, 5 db L-karnitin, 5 db Ca,Mg,Zn, nylonban WC papír+ nedves törölkendő, kulacsban víz, Sunbrise oil, zöld teás doboz, telefon)**
- **1 óra multán ÉBRESZTÉS előkészített kajával: 1/2 liter MELEG ZÖLD TEA mézzel+SAJTOS SZENDVICS, (vagy 1 tojásból rántotta)+NORMOLIT+2DL MALTOVIT+1CA,MG,ZN+5DB SÖRÉLESZTŐ+1 db C1000**

Ugyanez Győrbe 82,9 km. Itt szintén meleg kaja (leves)

Ugyanez Tatáig, 62,4 km

Ugyanez Budakesziig, 58,6 km

Budakeszi - Tabán utolsó 21 km. Kocsí bemegy előre a célba! Kutas Zoli viszi. Számomra megtiszteltetés volna, ha Sipi velem tartana, persze csak ha van kedve.

- A menet kizárólag napközbenre vonatkozik.
- Szürkülettől hajnalig az autó vészvillogóval a futó mögött halad 15 méterre és világít, valamint fedezi a futót.

-

A legfontosabb:

- **A kísérek a volánnál 4 óránként váltják egymást úgy, hogy a soron következő min. 4 óras alvásból ébred!**
- **Aludni a mikrobuszban tudtok, szivacson és hálózsákban.**

Tisztelettel kérek benneteket, arra készüljétek, hogy 48 órán keresztül esni fog, és szél lesz!

Eszerint hozzatok magatokkal felszerelést. / valószínűleg egyik sem lesz, de a legrosszabbra készüljünk.

Hálózsák és szivacs is kell! A kocsi elbírja.

A Duna mellől rátérünk egy nagyobb patak partjára, aminek mentén haladunk ki Bécsből. Az út mellett diófák. Sipivel gyűjtjük is a termését, hiszen kalciumban és olajban gazdag. Jó párat megpuccolunk és megeszünk. Kis települések között kavargunk, majd kiérünk egy szántóföldre. Y elágazás, irányjelző sehol. Telefon Kanizsár Pistának. Kb.6 perccel állunk, mire beazonosítjuk helyzetünket és irányba állunk. Innem már rendesen haladunk. Kiérek az országútra. Jó tempóban araszolok.

30 km -nél frissítés az itiner szerint.

Drága Zoli barátom! Kis deszkára igen nagy gondossággal gusztán megterített. Feta sajt, paradicsom, Oliva bogyó, Oliva olaj, zsíros kenyér. De sajna erre nincs időm. Menet közben kell megkajálnom, mert nem tudom, hogy mi vár még rám. Minden perccel össze kell gyűjtenem. Így tányérba söpörjük a terítéket és elindulok vele.

Amíg eszem, sétálok. Ezután a tányért egy kilométeroszlop tetejére helyezem, ahonnét Sipiék összeszedik.



Forgalommal szemben haladok tovább a 45-ös kilométerhez, ahol váltópont is működött. Az útvonal ismerősnek tetszik, hiszen többször teljesítettem már ez egyéniben.

Egyszer csak csörög a telefon. Zoli az - hol vagytok? -kérdezi. Mondjuk neki melyik településen, hiszen éppen akkor értünk be. Azt mondja, hogy valami nem stimmel, mert ilyen nincs az útleírásban. A fenébe! Valahol nem vettük észre az elágazást. Mintegy 3 kilométerrel jöttünk túl. De Sipi mondja, hogy itt is el tudunk menni balra. Irány a Bécsbe vezető út a vasúton túl. Odaérünk. Elindulunk visszafelé, Kutas Zoli irányába. Közben szőlőtőkék mellett jövünk. Gyönyörűek. Nem bírjuk ki. Sipi hoz egy fűrtöt. Azonnal vérré válik. Visszaérünk Zolihoz. **45-ös km.** Meg persze a plusz több mint 6 km, amit a kerülővel összeszedtünk. Végre kaja!

Feta, Pari, Oliva bogyó, Oliva olaj, zsírókenyér, altovit, stb. Kulacsomat vízzel töltik.

Mivel szürkül, előkerülnek a fényvisszaverős cuccok. HUNRUN.COM Maczkó Krisztiántól kaptam. Brutálisan jól használható! Még egy kis nyújtás, aztán a tűzoltóságnál jobbra bevetem magam a pincesor emelkedőjébe. Kati hív telefonon. Pár szóban elmondom, hogy ködös párás az idő és hogy annak ellenére, hogy eltévedtünk, jó kedély- és egészségi állapotban toloom tovább. Győrig különben sem lehet bajom, hiszen onnan még 140 km van hátra. Csak ott kezdődik a neheze.



A levegő rohamosan lehűl. Az arcomon érzem. Belül melegem van, hiszen rendszeresen az ütemtervem szerint eszem, frissítek. Nagy kísérlet ez. Az egész 316 km arra épül, hogy csak természetes kaját veszek magamhoz. Semmi gél, semmi műcucc. De erről majd a végén. Mire felérek a pincesor tetejére, és elhagyom a kis osztrák falut, erősen sötétetni kezd. Végre lejtő. Fejlámpa bekapcs. A hideg erősen párás levegő miatt, kényszerítem magam a csukott szájas ki-be légzésre.

Hamar megszokom, hiszem az orrom tiszta. Védeni kell a torkomat és a nyálkahártyámat, mert még vagy 270 km van előttem. Kanyargok a kis dombok között. Az egyik oldalában 2 őzike merészkedett elő. Kár hogy Zoli nem látja. Imád vadászni.

Elágazáshoz érek. Természetesen Sipiék mutatják a helyes irányt. Nehogy elkavarjak. Sipi sokadszorra szól rám, hogy szerinte gyorsan megyek. Mondom neki, hogy szerintem nem. Valami azt érezteti velem, hogy nem kell lassítanom.

Otthon a tréningeken 5 perces ezekkel futottam 20-30-50 kilométereket. Ahhoz képest a 6.30 7.10 közötti teljesen nyugodtnak tűnik. Tovább kanyargok a szőlődombok között. Fel, le. Közben teljesen besötétedik.

A kocsit előre küldöm, mint mindig. Itt nincs forgalom, a fejlámpa meg elég fényt ad. Közben a szokásos GPS ellenőrzés. Szépen zölden villog. A lépésszámláló pontatlansága továbbra is zavar. 45 km-nél 46-ot mutatott pedig 6.5 km kerülőt is beletettünk. De nem merek az órához nyúlni egy új – más képernyőmód miatt, nehogy eltoljak valamit. Próbálok figyelmen kívül hagyni.

Kis településeket és újabb szőlőket hagyok el. Sokat nem látok belőle az éj sötétje és a köd miatt. Ki is érek az országútra.

A látótávolság az én lámpán fényénél 3-4méter. Azonnal magam mögé kérem az autót vészvillogóval. Így már legalább 10 méterre látunk. Nagy veszélyben vagyunk, de a forgalom hála istennek szinte nulla.

Persze, hisz vasárnap késő este van.

Alig látunk valamit. Tájékp semmi. Csillagok semmi. Viszont elérünk egy éppen épülő körforgalmat. Megváltozik a talaj. Talán felmart beton? Inkább érzem, mint látom. Már közel lehet a határ. Az eltöltött idő szerint Max. 1 óra.

Megérkeztünk **Szlovákiába**. Kulacsomba vizet öntünk. A kocsit előreküldöm, hogy a testnevelési iskolánál készüljenek az első hosszabb pihenőre. Melegítsék meg a levest, stb. Innen bringaút tovább. Felsőhajtók. Némileg nyugodtabban futok a hídig. Időnként előkerülnek a felfestett BBU-s nyilak. Az órára nézek. A plusz kilométerektől eltekintve tartjuk az ütemtervet. Ez önbizalmat ad.

A bringaút tők sötét. A főközlekedési útról átszüremlik némi fény, de az éjszaka és a köd sokat nem enged belőle. Magam vagyok. A teremtő, a természet és a futó. Ki lesz győztes? Rossz gondolat. Csak együtt érhetünk el az út végére. Legyőzni egyiket sem tudom. Csak magamat. A többi akkor is ott lesz, ha én már otthon pihenek. Van, aki győzedelmeskedik, van, aki elbukik a saját maga küzdelmében, de az út, a természet és a teremtő az még korszakok múltán is ott lesz.

Minél közelebb érek a hídhhoz, annál éhesebbnek érzem magam. Végre elérem. Kicsit szurreális hat ebben az időben. Sötét, hideg, csöpög róla a pára és balsejtelmesen csendes. Felkocogok a feljárón. Sehoh senki. Kísérteties. Elindulok a túlsópartra. De hosszú ez. Odaát már áll a sátor, melegszik a krumplileves. Legalábbis remélem. Lefelé menet a lépcsőt választom. Jól esik a másfajta izommozgás. Még élvezem is. Rövid tanácsstalanság után meg is találok a „tábor”.

A Vizes ruhát azonnal ledobom magamról, majd felveszem a kikészített „hálóruhát”. Dzseki kerül a hátamra, amíg eszem a forró levest. Barátaim vigyázzák egészségem. Közben lázas munka folyik. Sipi és Zoli berakják a sátorba a következő szakaszra összeállított ruházatot és kellékeket. Leellenőrzik és feltöltik az övtáska tartalmát.

A leves elfogyott. Maltovit és a bogyók arcba. Irány a sátor. A kérés 45 perc alvás az 1 óra helyett. Az eltévedés miatti időt el kell kezdeni lefaragni. Ezt csak a pihenőidőből ellopva tehetjük meg. Sátor, hálósák behúz. Már csak azt hallom, hogy a Sipi ezt mondja – ezt utálom a legjobban, de drága barátom, nem tehetek mást!

Basszuskulcs!

Még be sem csuktam a szemem, már keltett is. Ez van. C'est la vie.

Öltözés. A hideg felgyorsít. Meleg zöldtea, sajtos szendvics, bogyók be. Közben két rendőrautó cirkál körülöttünk. Valakik éjjel tornáznak a Duna-parton. Biztos hülyének vagyunk nézve. Persze. Magyarok. Békén hagynak minket. Na, indulás. Majd valahol a töltésen találkozunk.

A lábam lassan melegszik, de mire felérek a híd gyalogos kerékpáros szekciójához, már rendben is van. Távolodom a parttól. Koromsötét és köd. Felülről egy munkagép hangja szűrődik le. Valószínűleg az utat mossa. Igazi angol krimi regénybe illő közeg. De hát az út erre visz. Átérek. Kocogok le a töltésre. Lábam rendben. Energia rendben. A meleg mézes zöldtea jólesik az arcomnak. Legalább valami melegít még pár percig. Hamar ki fog hűlni a kulacstartómban.

A töltésen futok. Csak a fejlámpa fénye ad valami világosságot, de 4-5 méternél nem látok messzebb, mert a köd mindent befehérit. Élőlény sehol. Remélem, kutyákkal sehol sem fogok összeakadni. Szarban lennék, mert nem tudom őket megfegyelmelni. Nem ismerem a szlovák nyelvet. A magyarra meg biztosan ugrani fognak. De azért viszonylagos csend van. Csak a fákról lecsöpögő pára hallatszik. BBU nyilak. Ez azért továbbra is tartja bennem a lelket. kb. 4-5- km után a messzeségben (kb. 25m lehet) sárga villogó fénye szűrődik át a ködön. Már csörög is a telefon. Zoli az. Közli velem, hogy valami töltésen vannak, de nem tudják melyik szakaszon, mert a köd miatt nem látnak körbe. Azt sem tudja előtte vagyok-e vagy mögöttem. Mondom neki, hogy el ne mozduljon, mert pár méter és ott vagyok. Innen már együtt folytattuk tovább. Enyhe jobbrafordulás a bringaúttal és már robogtunk is a 2 sz. főút felé. Gyors térképnézés, egyeztetés, találkozási pont megbeszélés, mert nekik vissza kellett fordulni. A bringaút szűk lett volna az Unixos kocsinak.

Felmásztam a hídra, majd fordulás a kettes útra. Vagyis mellette bringaút, így hát rátérek. Már jó ideje megyek, mikor csörög a teló, hogy hol vagyok. Mondom, hogy a bringaúton futok a kettes mellett. Zoli szerint ők is ott vannak, de engem még nem láttak. Pedig én itt vagyok. Bemondom, hogy mit látok az útbaigazító táblán. Piros 2, piros 4, és kék 2 számú utak Győr felé. Az irány jó. Teperek a bringaúton, de valami nem stimmel, mert azokat a tájékozási pontokat, amit a Zoli sorol, nem is láttam. Rohadt sötét, rohadt köd. Nem baj. Maradok irányban, mert az legalább jó. De csak nem találkozunk. Elellik egy óra. A vizem fogy. Na, ez inkább zavar. Ha felborul a folyadékháztartásom, szenvedni fogok. Hívom őket. Közlöm velük, hogy megszűnt a kék 2 sz. autópályán. Az autópályán vagyok. Kis híján frászt kapnak. Én nem különben. A sötétben kamionok húznak el mellettem ezerrel. Olykor rám villantanak az országútival. Megegyezünk, hogy azonnal ráállnak az autópályára és utánam jönnek. Vízet előkészíteni, teszem még hozzá. Zoli mondja: - azonnal álljak meg és várjam meg. -Nem állok meg! -mondom – mert nincs rá időm. Ért utol mielőbb légy szíves, mert kp 10 perc múlva innom kellene. Leteszem. Kb. 6-7 perc múlva már mellettem vannak. Miközben Sipi tölti a kulacsot, kiderül a GPS alapján, hogy rossz felé indultam el, mert rámentem az elkerülő szakaszra.



Ez nagyjából jó irányba vitt a végén, csak került egy jókorát, és a rossz oldalon vagyok. Gyors helyzetértékelés. Balra át kell mennem az autópályán, átmászni a kerítésen, át a szántóföldön, majd a vasúton. A vasút túloldalán velünk párhuzamosan ott a 2sz. főút, ami Rajkára visz. Az kell nekünk.

Ez kb. 5-800m mindenem keresztül. Megigazítom a ruházatomat. Meghúzom az övtáskát és fülelni kezdek. Keresem, várom az alkalmas időpontot, hogy átfussak az autópályán. Köd van és sötét. Pillanatnyi csend. Futás a



feléig. A két korlát között viszonylagos biztonságban érezhetem magam. Újabb fülelés. Elengedek pár kamiont, majd amikor ismét csend van, futás a túloldalra. A szalagkorlátot úgy ugrom át, mintha egy hete semmit sem csináltam volna. Azonnal telefonálok, hogy átértem. Ez volt a megegyezés, mert látni nem lehetett. Rögtön indulnak, hogy találkozzunk immár a jó úton.

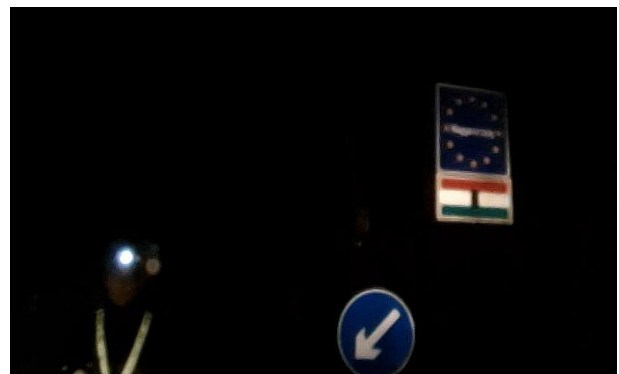
A töltésről lecsúszom, és ha nincs az autópálya kerítés, el is vágódom. Átmászom rajta. Nem esik jól. Túloldalán szántóföld. Itt legalább nem jár kamion. Jó puha talajon folytatom az utat, hiszen a pára teljesen feláztatta a szántást. Szedem is össze a plusz súlyt a futócipőmre. Felettem felsővezeték sístereg. Szemben a vasút. Mindjárt ott vagyok. Na, ne. Újabb kerítés. Ráadásul nem is alacsony és egy meredek töltésre tették rá. Na, ez biztos izomszakadás lesz. Inkább nem mászom, hanem futok a

kerítéssel párhuzamosan. Csak találok egy megbontott részt, hiszen valami pályaudvar, vagy teherkirakodó részen vagyok. Biztosan itt is lopnak. Egyszer csak beleakad a szemem egy apró fényességbe, kicsit messzebb a kerítés alatt. Jobban megnézem. Egy kb. 2 méter x 2 méteres alagútszerűség van a töltés alatt, amin átszűrődött a 2 sz. főút világítása.

Óvatosan megközelítem, hiszen bármi lehet bent. Hortyogást hallok. Egy villanásnyit bevilágítok. Az alagút kb. 25 méter hosszú. Megnyugszom. Amitől a legjobban tartottam, az nincs itt. Kutya. Bajban lennék, mert két kerítés között vagyok egy szántásban. Viszont van rengeteg szemét, 3-4 bevásárlókocsi és 4 alvó ember. Ha csakugyan alszanak. Némi mocorgás. Csendben rendezem a ruházatomat. Kulacsomat kézbe veszem. Fél kiló. Hisz tele van. Jó a húzása. Nagy levegőt veszek. Istenem add, hogy senkit ne kelljen bántanom. Fejlámpát felkapcsolom, majd viszonylag jó tempóban átfutok, vigyázva arra, nehogy rálépjek valakire. A hirtelen fény és az ébredési reakció idő miatt nem nagyon kell tartanom semmitől, de az ember inkább legyen óvatos.

Átérek.

Kint vagyok a főúton, valami kisvárosban. Furcsa szagot érzek. Nem is szag. Illat. Biztos nem a magamé, hiszen igen régen fürödtem már. Ez kenyér! Valahol készül az éjszakai sütés. Tisztára otthon érzem magam. Imádom a frissen sült kenyér illatát. Futok tovább Rajka felé. Közben Zoli hív. Szembe fog jönni, figyeljük egymást. Zoli és Sipi. Mit melózhatnak ők is, hiszen indulásunk óta precízen működtetnek mindent. Éjszaka és köd. Szívat minket rendesen mind a kettő. Eltévedéseink ellenére időben vagyunk. Nálam minden rendben, semmi bajom. Bezzeg Sipi! Csúnyán köhög. Lelkiismeret furdalásom van. Legszívesebben megkérném, hogy menjen haza. Bár úgysem akarna hallani róla, így csak magamban mérgeledök. És megérkeznek! Mindannyian megkönnyebbülünk. Most már nem tágítunk egymás mellől. A határhoz is gyorsan odaérünk.



ITTHON VAGYUNK!!!

Irány Győr. 60 km.

BBU nyíl a földön. Bár a kocsik rendszáma mind szlovák, azért már hazai földön futok. A monotonitást megszakítja valami. Valami, amit már tegnap este óta várok. Dereng. Bár még köd van, de határozottan világosodik. És most érzem azt, amire már számítottam. Kicsit rám telepszik az álmoság. Futok, sétálok, futok, sétálok. Most éppen nehézségeim vannak. Túl kell jutnom rajta. Hiába itt a reggel, rám telepedett és húz lefelé. Néha megrázom a fejem és kiabálok egyet. Hatásos, de csak rövid ideig. De azért haladok, mert megállnom nem szabad. Az arcomat és a tarkómat dörzsölöm, hátha jobb lesz. Francokat. Mentőötletként eszembe jut a Sunrise olaj. Be is kenem vele a tarkómat és teszek egy kicsit a nyelvemre is. Használ. A tarkómat szinte szétmarja, mert a só egy kicsit kikezdte. Viszont nem csak a nyelvemre került, hanem a szemem környékére is. Na, most jól kiba....tam magammal. A tarkóm fáj, és alig látok. Viszont az álmoság elmúlt. Sose rosszabbat. Futok tovább. Közben rossz érzés van a cipőmben.

Valami nyom. Nem lehet benne semmi, mert nem éreztem, hogy valami belekerült volna. Megállok. Vizsgálódom. Mintha lecsúszott volna a zokni. Mitől, hisz teljesen új. Azért felhúzom. Megszűnik a probléma. Fogyasztom tovább a kilométereket. Talán 1 óra telik el és megint kellemetlen érzés a cipőben. Ismét felhúzom a zoknit, majd azonnal telefonálok, hogy a kocsi álljon meg



és vegyenek elő egy másik zoknit. Elérem az autót. Sipiék már mindennel előkészültek. Cipő-zokni le, láb bekrémez. Új zokni-cipő fel, majd beköt. 130 körül járhatunk. Elkérek egy fél étcsokis Bounthy-t. Ennyi lazaság beleférhet. Sipi a Kiss Zolival egyeztet, mert barátom arra készül, hogy egy kicsit fusson velem. Meg is kérem őket, hogy még Győr előtt tartsuk a pihenőt, ne utána. Megyünk tovább. Most már semmi sem nyom. A Pozsony -Győr szakaszon a 65-ös kilométert szemeljük ki frissítésül. Mind később megtudtam, Zoli egyszer egy hirtelen ötlettől vezérelve félre állt és azt mondta kb. itt lesz. Mikor átsétáltak a bringaútra, ott volt a 65-ös felfestés. A Sipi alig hitt a szemének. Zoli csak

annyit mondott, hogy ő profi és a GPS benne van fejében. Lehet benne valami.



Innen már csak kb. 15 km Győr. Megérkezem, és már jön is a kaja. Semmi extra, csak a szokásos. Feta, paradicsom, Oliva bogycs, olívaolaj, zsíros kenyér a „megunthatatlan „menü. Egy biztos. Ez idáig teljesen rendben tartott és elég kalóriát biztosított. Betolok mindent, majd a bogycsokat és a MaltoVítot is. Miután leegyeztettük, hogy hol találkozunk, újult erővel indulok Győr felé, ahol már alig várom Kiss Zolival való találkozásomat. Sok mindent csináltunk együtt. Ebben is részt vállal, ami jár is neki. Kértem Sipiéket, hogy Győr előtt keressenek szállást, valahol a töltés magasságában. Kb. két óra és oda is érek. Menet.

Az idő nem változik. Még mindig köd, pára és hűvös. A távolban Győr.

Lassan de biztosan beértem Sipit és Zolit. Ahogy nézem, viszonylag csendes helyet találtak. Mire megérkezem, már

meleg a leves, és minden be van készítve a sátorba.

Vizes ruha le, leves, bogyók betol. Kérés: - 45 percig hagyhattok csak aludni!



Az egész talán röpké pillanatig tartott. Viszont mikor Sipi kinyitja a sátrat, beömlik a „meleg”. Már, mint korábbiakhoz képest meleg. Hiszen süt a nap. Kicsit lassan térek magamhoz, ám az öltözködés, kajálás annál gyorsabb. Rövidnadrágot és kispólót húzok. Imádom, amikor a nap rásüt a bőrömrre. Tisztára mintha egy kályha előtt állnék. Átmelegít és erőt ad. Na, gyerünk. Ott hagyom őket a sok cuccal. Szívesen segítenék pakolni. Azért ez érdekes. Két olyan EMBER pakol utánam, akik után nekem kellene. Ez az

igazi alázat. Mindent nyelnek, túrnek a végcél érdekében. Bár azt hiszem, nem vagyok nehéz eset. De ez nélkülük nem menne. Nagyon nem. Ébredéstől indulásig 13 perc telik el. Sipi meg is jegyzi, hogy gyorsak voltunk. Kell is, hiszen van még kb. 140 km a végéig. Rövid földutas (30 m) kocogás után kiérek a bringaútra.

Ráfordulok Győrrre, hiszen már csak egy köpésre van.

Ahogy előre nézek, a távolban vagy 300 méterre ismerős futóalak jön szembe. Ezt a mozgást számtalanszor láttam már. Összekeverhetetlen. Kiss Zoli! Kicsit érzékenyülök. Egyikünk megint durva dolgot csinál, és a másik azonnal segíti. Nem csak azzal, hogy velem fog futni. Mivel elfogyott a gáz a tartályban, 2 liter forró vizet hoz a hátizsákjában a teához. Otthonról. Végre elérjük egymást. Ölekezés. (persze azért nem „túl a barátságon”) Nagyon feldob. Beszélgetünk. Mesélek, ő is. Jó tempóban futtat. Beérünk Győrbe. Sipi az egyetem előtti saroknál vár, hogy itt jobbra, mert itt lenne a cél. Jelzem neki, hogy nem megyünk be, hiszen át kell futnunk a győri rajt helyszínére. Még ezzel is plusz kilométerek szedünk össze, ugyanis az ETO park nem itt van szomszédban. Ezerrel süt a nap. Felüljáróra érünk. Hányszor haladtunk itt át futva a Bécs-Budapestben? Nem is gondolok bele, hiszen azonnal kiderülne, hogy megy az idő. Futunk tovább. Hol piros lámpát kapunk, hol zöldet.

Egy mol benzinkút mellett haladunk el. Mielőtt Sipiék megállnak frissíteni, én is elkérem a görög sali adagomat.

Zolival megyünk tovább. Közben tömöm magamba a kaját, hiszen most ismét rendesen éhes voltam. Közben rátérünk a tatai útra. Az utolsó felüljáró Győrből kifelé menet. Jobbra, majd balra hajlik. Lefutok rajta, és már kezdődik is egy enyhe lankával. Zoli lemarad, hogy leadja a tányért. Futok előre a napsütésben Bana felé.



Furgon jön szembe. Lassít. Valami hátizsákos pasas ugrik ki belőle. Ismerős az alakja. Mikor felbukkan a kocsi mögül, akkor esik

csak le. Zséfár Lali! Ez aztán a meglepetés! Nagyon megörültem neki, hiszen egy igazi jólelkű „öreg motoros”.

Éppen előző héten gondoltam rá mi lehet vele, mert igen régen találkoztunk. Megöleljük egymást és futunk tovább.

Mondom neki – Kiss Zoli itt van mögöttünk, mindjárt beér. Azt mondja remek, mert ők is rég dumáltak. Közben értésemre próbálja adni, hogy leves banán. Mondom neki, az éppen jókor fog jönni és nagyon köszönöm, de csak csak a leves érdekel, a banánt nem szeretem. Mire ő – leves, banán. Mire én – Lalikám. Tényleg nagyon köszönöm a levest, meg is fogom enni, de a banánt, ha lehet, mellőzném, mert tényleg nem szeretem. Látja rajtam, hogy fáradt lehetek, mert okos apa módjára oktat ki. - Jenőkém. Bana az egy település. Ott lakom. Szóval lesz leves Banán. Basszus! - Lali ne haragudj, kicsit máshol jár a fejem! - Elszégyelltem magam, hiszen éppen Banára tartottunk.

Zoli beért minket. Hihetetlen hogy telik az idő, és hogy fogynak a kilométerek jó társaságban. Egy Volán busz dudál

ránk. Szembeforgalom sehol. Az út szélén megyünk egymás mögött. Nem kerül ki minket. Inkább ránk húzza a kormányt. Kisalföld Volán. Ez itt a reklám helye. Ritka nagy tuskó volt a sofőr. Kiss Zoli ki is akad rögtön. Azonnal el is küldi. Szerintem még Győrben is hallották. Persze megállni, kiszállni a sofőr nem mer. De utálok az ilyen gennyes embereket. Idegrendszerünk lassan visszaáll az érthető lázadás után. Hiszen csak az életünk volt szó.



Beértünk Banára. Kiss Zolitól búcsút veszünk, mert közben délutánra fordult. Neki még világosban vissza kell érnie Győrbe, ha nem akar találkozni Kisalföld Volán sofőrökkel a sötétben. A kocsit vissza is viszi egy darabon. Nem kockáztatunk, hiszen az asszony és két gyermek várja otthon. Lalival folytatjuk, immáron kísérők nélkül. Beérünk Bana központjába. Traccsparti a leves körül. Melegen kapom egy ételhordóban.

Menet közben lapátolom be. Grízgombócok. Átmelegít belülről. Életet mentett. Hát igen. Egy ultrafutó tudja, mi kell futótársának. Nagyon hálás vagyok ezért. Igaz nem tudtam mind megenni, de amit letoltam már be is épült.

Tovább Bábolnára!

Telefon csörög, felveszem. Egy stáb jönne forgatni, kérdezik, hogy nem zavarnának-e? Amennyiben nem kell megállnom és nem előttem akarnak jönni, akkor nem. Szívesen beszélgetek velük, hiszen mondanivalóm akadna bőven.

Telefon lerak. Lalival futunk tovább. Beérünk Bábolnára. Szeretem ezt a várost. A Biyo-Product atyjának otthona. Az ő „bogyóit” fogyasztom immáron 16 éve. Most is neki köszönhetem jó közérzetemet. Minden elhasznált anyagot tudok belőle pótolni. Nem véletlen. Dr. Bérci István szakmájának csúcsán helyezkedik el.

De ni, csak! Ki jön szembe? Boros Miki! Nem hiszem el. Óriási napot szereztek a barátaim számomra. Zoli, Lali, Miki.

Átjuttattak egy olyan szakaszon, ahol időt kellett nyernem az elvesztegetett kerülők miatt. Csak úgy száguldottunk. Nekem legalábbis annak tűnt így 200 km felett. Ismét időben voltunk. Az eredeti terv szerint. Ebből már nem engedhetünk!

Dumáltunk és futottunk. Közben rendesen besötétedett. Boros Miki elköszönt és visszafutott az autójáig, mert Zséfár Lalinak megígérte, hogy haza viszi. Kettesben maradtunk Lalival. Mögöttünk csak Zoli és Sipi jöttek a villogó Unixos kocsival, és világítottak nekünk.

Egyszer csak egy elhaladó autóból ismerős hang kiabált ki. Toljad apám, ne szarozz! Kelemen Pisti és Enikő. Talán ha 2 percet voltak mellettem. Csak ezért jöttek le. Sok idejük nem volt, de nagyot löktek rajtam. Alig fogtunk kezét, már mentek is. Ma sokat kaptam barátaimtól. Fontosnak tartották amit csinálok, és ezt jelenlétükkel értésemre is adták. Persze eszembe jutnak azok is, akik a távolból aggódnak és szurkolnak.

Kicsit elszomorodom, hiszen szeretteim is igen távol vannak. De ha már ennyin gondolnak rám, nem lehet sikertelenség a vége.

Közben megjött Boros Miki és elvitte Lalit. Egyedül futok a kocsit zsákszerűen előrevilágító fénycsóvjában. Kicsit fáradtnak érzem magam, hiszen ma sokan vonták el a figyelmemet. De többet adtak, mint amit elvittek. A közelben már Kocs fényei derengenek. Meg jön a stáb. Kb. 15 percig beszélgetnek. Közben nagyon felgyorsulok, mert elragad a hév.

Majd lemaradnak vágóképeket csinálni.

Vissza a régi tempóra. De jó!

Sipiék előre mennek leves felderítő útra Kocsiba.

Most nagyon elkelve valami babgulyás. Én is beérek. Kacsaringózom a BBU-s nyilak mentén. Telefon csörög. Sipi búsan közli, hogy leves az semmi. De már süttetett krumplit, amit Zoli elhoz nekem. Ő marad, mert megfőzeti a maradék krumplit, valamint hamburgert csináltat. Óriási. Meleg főtt krumpli. A legjobb, amikor hűvösödik. Ez a nap sokat kivett, érzem. Innen még vagy 7-8 km Tata. Viszont most kajával a kezemben, várva a többi enivalót, nagyon belassultam. Mélyponton vagyok. Azonnal döntök és telefonálok. Most veszem ki a harmadik pihenőt és nem Tatán. A kocsit azonnal jön. 23 óra.

A sátor 1 perc alatt áll. Talán összesen 4 perc telik el és már a sátorban veszem le a vizes ruhát. Betolok egy negyed hamburgert. Több nem megy le. Hálósák, sátor behúz, fej le. Sipi szól, 1 óra 20 percem lehet alvásra. Ez már az előző két háromnegyed órással az eredeti szerinti 3. óra. A szervezet és az agy igen érdekes. Hetek óta programozom magam az egy órás pihenő szakaszokra. Fel is ébredek. Mire Sipi jönne kelteni, már szinte fel is vagyok öltözve. Nincs időnk, hiszen még Tata előtt vagyunk. Kb. 70 km van

Budakesziig. De milyen 70?! Amit a legjobban szoktunk szeretni. Hullámos. Fel, le. Fel, fel, le. És így tovább. Na, most is szeretni fogom? Valószínűleg nem annyira, hiszen kb. **230. km** van a lábamban indulás óta. Alig hogy kikanyarodom a Tata felé vezető útra, az Unixos kocsit benne Sipi és Zoli már ott is vannak. De csak mellém gurulnak és közlik, hogy előre kell menniük, tankolni.

- Nyugodtan menyetek – mondom-, mert egyrészt tiszta éjszaka van, másrészt amúgy is gittelnem kellene.
- Na, pont jókor! – mondja Sipi – legalább nem zavarunk.

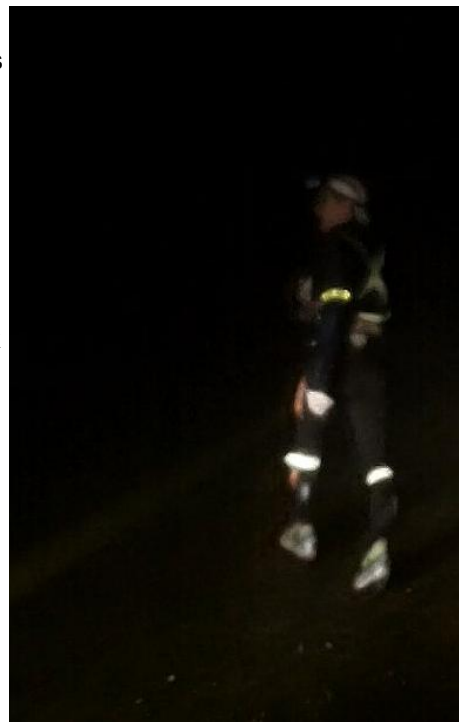
Elhúztak. Futottam tovább Tata felé. Közben alkalmas helyet kerestem kényszerhelyzetem megoldására. Pár száz méterre meg is találtam az éjszakában az út mellett. Övtáska le, nadrág kiköt. Próbálom felvenni a kezdő pozíciót. Kb. 35 cm súlypontsüllyedés után megállapítom: - ha itt most leguggolok, sosem fogok felállni. Így hát nyeltem egy nagyot, összeszorítottam a seggem és futottam tovább. Na. Dupla vagy semmi. Ha sikerül győztem, ha nem, tényleg szarban leszek.

Pár kilométer után hála istennek elmúlt az inger, és el is feledkeztem róla. Időnként kísértett, de amikor elértem Agostyánt, teljesen más miatt kezdett el fájni a fejem.

Szóval ideértem. Valamivel több, mint **240 kilométer van a lábamban**, de most jön egy durva 60 km-es hegymenet. Viszont ha ezt mind túlélném, és időben beérek Budakeszire, onnan még 21 km. Az sem lesz egyszerű, hiszen majd a fele felfelé megy.

Agostyánnál elkezd emelkedni. Nézem az órám. Már 8 órám sincs erre a szakaszra. Otthon az utolsó 50-es tréninget 04:013- ra futottam. Ilyesmire most nem is számolhatok. Ha 9 órára Budakeszire érek, akkor már boldog lehetek. De azért mégsem kapkodom el.

Az elején még futok, majd kocogásra váltok. Ahogy emelkedik, úgy érzem a fáradságot magamban. Nem rizikózhatok. Kőkeményen matekozok. Számolom a kilométereket és nézem az órám. Vizsgálom a pulzusomat és figyelem magamat. Ha gyorsabban megyek, több kalória kell. Viszont ezen a terepen a 38 óra futás után még jobban belassul az emésztésem, mert az energiaszolgáltatás köti le a szervezetem. Viszont kaja nélkül nincs nafta. Számolok. Majd szépen kezdek mindentől megszabadulni. Övtáska le. Kicsit később a fejlámpa is. Igaz sötét van, de a kocsit lámpája zsákszerűen elővilágít. Közben csak megyek felfelé. Próbálok spórolni az elhasználandó energiával. Erős, ruganyos menetelésre válltok. Amíg nem enyhül az emelkedő, addig menetelek.



Ha konszolidálódik, akkor futok. De inkább mindig csak emelkedik. Mióta jövök már? Még mindig emelkedik. Már megint éjszaka és kezdődő köd.

És hogy mi járt a fejemben?

- Biztos jó úton vagyunk? - Persze. - Sosem volt ez ilyen hosszú! - Dehogynem!- Mindig is az volt, csak fáradt vagy és sötét van. - Menj, ne okoskodj! Egyszer úgy is vége lesz!

Mindig azt várom, hogy meglássam az emelkedő legtetijének jobbra forduló kontúráját. De nem jön. 20 percenként továbbra is iszom. Tartom a legelejétől. Ez a legfontosabb. 2% folyadék veszteségnél majd 20% a teljesítménycsökkenés + még a kiszáradással járó egyéb hozadékok. Éppen ezért húsz percenként jelez az óráim, és gurítom le a torkomon a ½ literes palack harmadát. Óránként fél liter víz. Ennyi. Se több, se kevesebb. Persze néha meg kell állnom, leereszteni. Zoli egyre gyorsabban kapcsolja le a lámpát, amikor félreállok. Sőt. Most éppen csak lehúzódtam már le is kapcsolta a fényzőrót. Mikor végeztem odamegyek és kérdőre vonom.

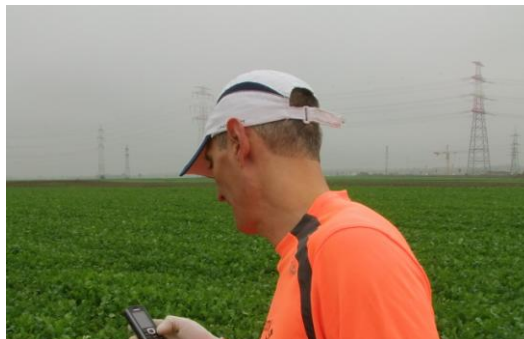
- Miért kapcsolod le a lámpát, amikor félreállok brunyálni?

- Hát, ez olyan intim dolog – kezdi.
- Zolikám ne tolj ki velem légy szíves! Nincs fejlámpa rajtam, de látnom kell, hogy milyen színe és milyen állaga van, mert az információ számomra, hogy milyen stádiumban van a frissítesem és a vesém.
- Ok. Nem tudtam.

Olyan mintha órák óta csak felfelé mennék. Viszont keményen kezd hűvösödni. Szélgatyát és szélzsekit kérek a ruházatom tetejére plusz rétegnek. Most jó. Vigyázni kell a hideggel, mert felesleges kalória megy el rá. Jól beburkolóztam. Jók a Saucony cuccok. Ezt most komolyan mondom. Közel 40 óra futás után a hegyekben éjjel se nem fázom, se nem izzadok. Ez sokat jelent, bárki bármit gondol.

Már a sokadik emelkedő tetejét vizsgálgatom messziről. Mind ismerősen fordul jobbra, de egyik sem az, amit én várok. Na, talán ez. Nem. Akkor a következő. Nem. Marhaság amit csinállok. Mit filózik annyit? Menni, menni. Aztán majd itt lesz.

Megyek. Oda is érek. A legtetijére. Azelőtt itt mindig kamera állt és vette a futókat az „utolsó emelkedővel” vívott küzdelmükben. Most nincs itt a kutya sem, csak az éjszaka és az egyre sűrűsödő köd.



Na, futás lefelé!

Ajjaj. Ez azért nem ilyen egyszerű. A comb el kezd tiltakozni. Fájdalmat jelez a tartásnál.

MagneMusc az arcomba vízzel.

Szinte érzem, ahogyan szívódik a magnézium. Persze ez pszichés is, tudom jól. De most ez kell. Növelem a tempót, de azért óvatosan, mert az egyik meredekebb szakaszon majdnem meglendültem. Kezdem visszahozni a gyaloglásnál elvesztegetett időt. Zolival és Sipivel szinttérképet nézetek. Kérem, őket számolják ki, hogy mi a több kilométer. Felfelé, vagy lefelé?

Kis idő múlva közlik, hogy lefelé több van. Nézem a tempót, az időt, számolok. Ez jó. Éppen odaérünk Budakeszire, és még lesz talán egy 20 percem kicsit kifújni magam.

Vértestolnára érek.

Kicsit konszolidáltabb emelkedő. Erős sétára fogom, hiszen ha következetesen tartom a tempót és nem állok meg, mindenre van időm. Kiegyenesedik. Futás. Kiérek a településről. Emelkedő. Menetelés. Ahogy konszolidálódik, futás. Tovább, tovább. Tarján jön. Nincs megállás. Tartom a felfelé menetelés, egyenesen – lejtőn futás kettősségét. Az órák szerint még meg lesz a húsz perc főrom, ha ezt be tudom tartani. Egyre hidegebb van. Kocsi mögöttem, köd körülöttünk. Talán ha 3 métert be tud világítani a kocsi fényszórója, amikor Gyermely közelébe érünk.

Na, most az a kaptató, amit jól ismerek. Menetelek, majd erős sétára válltok. De még ez is erős. Mi a fene van velem? Mintha tarkón ütöttek volna. Megérkezett az álmoság. Húz lefelé. Éjszaka, köd, és még ez is. Most nagyon elkapott. A Sipinek szólok, menjenek előre, mert gondjaim vannak, és nem szeretnék a kocsi alá sétálni. Forgalom nincs. A zaj alapján kb. 50 métert mennek csak, majd megállnak és várnak. Persze, hiszen azért vigyáznak rám. Sétálok felfelé. De alig bírom nyitva tartani a szemem. Megállok, és a térdemre támaszkodom. Egy percre becsukom a szemem. Nem! Kiabálom, mert majdnem állva elaszom. Ténfergek tovább, mint egy részeg. Az aszfalt szélén megborul a lábam. Még jó hogy szántás (?) van mellettem, mert nem veszem észre, hogy letérek az útról. Szinte már nem is látok. Megállok. Próbálok összeszedni magam. De megint majdnem elaszom. A kocsi vészvillogója olyan 15 méterre villoghat tőlem, mikor észreveszem. Áll az emelkedő legtetőjén. Mindjárt elalszom. Megállok és megint a térdemre támaszkodom. Valami sötét megint kezdi elborítani az agyam. Nem! Menni kell. Felnézek. A kocsi még ott van. Elindulok. Szinte négykézláb. Ki kell szabadulnom ebből. Nézek előre. Két kocsi van az emelkedőn? Nem csak egy. De rohadt nehéz. Nem tudom egyenesen megközelíteni. Hol a jobb, hol a bal oldalán megyek a sávnak. Nagyon rajtam van. Múljon már el!! Beérem a kocsit. Sipi látja rajtam, hogy nagy bajban vagyok.

- minden rendben? - kérdezi.
- - persze – mondom. - Csak egy kicsit mélyponton vagyok.

Előremennek a lejtőn. Itt egy kicsit kocogósra, majd futósra váltok. Halványul az álmoság a tempó fokozásával. De jön a következő emelkedő, és az egész kezdődik előről. Elhagyjuk Gyermelyt. Minden visszatér. Megy küzdelem. Félig csukott szemmel megyek. Olykor be is csukom. Memorizálok kb. öt métert, mert messzebb amúgy sem látok és azt félig alvó állapotban teszem meg. De egyre rosszabb. Zsámbék felé tartunk. Lassan hajnalodik. Hiába érzem az arcomon a fagyot, nem tud felébreszteni. Alszom séta és futás közben. Megállok, küzdök. Alszom. Megyek. Alszom.

Hirtelen eszembe jut valami!

A legfontosabb. Nézem az órám. Alig látom. Mínuszban vagyok. Na, elég volt! Nem sokkal, de csak összejött. Kávét nem iszom. Megfogadtam, hogy tisztán jövök végig, mindegyféle + segédeszköz nélkül. Megállok és megteszem azt, amire Sipi szerintem az elindulásunk óta vár. De nem szólt, mert tudja, hogy ez egy nagy meló. És ezt nekem kell megcsinálni. Most mégis partnerre van szükségem, mert az idő elfogyott és menni kell tovább.

Bevárom a kocsit. Sipi letekeri az ablakot. Majd megkérdezem tőle – Sipi.

Volna kedved futni velem? Szükségem volna rád, mert ha nem fut mellettem most valaki, akivel beszélgethetek, rögtön elalszom, arra meg nincs idő. - Viccelsz? - és már ugrik is ki a kocsiból. Együtt megyünk már talán egy perce.



És megtörténik a csoda. Számomra legalábbis az. Eltűnik az álmoság. Beszélünk mindenről. Közben felgyorsulunk. Visszatér az élet. Mindjárt bent vagyunk Zsámbékon. Közben világosodik! Óriási!!! Sipi jobb, mint tíz kávé. Hogy itt van mellettem. Együtt futunk. Kemény dolgot csinálunk együtt. Megint. Csak most más a szereposztás. De nélküle és Zoli barátom nélkül sehol sem lennék. Ők sem aludtak sokat. A saját problémáik mellett velem foglalkoznak, tartják bennem az erőt. Hogy mit érez ilyenkor az ember? Amikor újra pörög a lába és jönnek a kilométerek? Amikor kemény matekozás közben egyre világosabban látszik, hogy oda fogunk érni? Mert oda fogunk érni! Oda fogunk érni Budakeszire!!!

Hálát!

És ez a legjobb érzés. Csak át tudom -e majd adni nekik?

Zsámbékon vagyunk!

Valami kezd érlelődni bennem, de még nem engedem a felszínre. Valami, ami mindig jön a vége előtt.

Zolit megkérjük, szerezzen valahonnan egy meleg csokoládét, hisz Budapest környékén már egymást érik a benzinkutak.

Elhúz. Sipivel vadul számolunk és nézzük a kilométereket. Megveregeti a hátam. - Meg lesz ez, most már meg lesz.

- De jó hogy te ezt már tudod – gondolom magamban, mert én ég egy kicsit szkeptikus vagyok. Nem azzal kapcsolatosan, hogy megcsinálom-e. Az meg lesz. Az idő is fontos számomra, hiszen 48 óra a cél. Kisüt a nap.

Megérkezik Zoli a meleg lötyökkel. Nagyon jól esik, hiszen vagy 8 órája csak hideg vizet és hideg MaltoVit-ot ittam.

Átfutunk Zsámbékon. Erős iramban menetelünk fel az utolsó nagy meredek jobb kanyarban. Belefutunk. Mielőtt kimelegednék, menetelésre váltunk. Visszahűlök, megint kocogás. És így tovább. Nézzük az órát és számoljuk a kilométereket. Nem sietünk. Mivel nem lenne amúgy sem sok időnk a rajt előtt, inkább a lassabb tempóval pihenek. Aztán csak felérünk a „mindenség tetejére” ahonnan már csak lefelé kell menni Budakeszire. Frank Tibi hív: - Jenőkémm hol vagytok, és mikor értek ide. - kb. 10 perc és ott vagyunk – mondom.



12 perc van a rajtig.

- Már látjuk a Budakeszi táblát. - folytatom a telefonba. - Itt vannak a Budakeszi táblánál! - hallom Tibor izgatott hangját.

Futunk lefelé a városba. Valami viszi a lábam. Már halljuk Burján Attila kommentárját. Végh Attila barátom jött elénk.

Innen együtt futunk. Nem is tudja, mennyire örülök a képének. De nem mutatom, mert még elbízna magát avval a nagy arcával. Sétálunk az utolsó emelkedőn a cél előtt felfelé. Nézzük az órát. Nem kell sietni. 500 méterünk van vissza és vagy 5 percünk. Nyelek egy nagyot. Talán a könnyemet. Hála istennek nem jön ki.

Itt vagyunk! Látom a célkaput! Bekocogunk.



A fogadtatás számomra mindennél többet jelent. Most realizálódik mindenemben, hogy megcsináljuk. Hogy nem a levegőbe beszéltünk. Érzem magam mellett Sipi elégedettségét. Látom Frank Tibor és Kanizsár Pisti megkönnyebbült arcát. Azt mondják ölekezés közben, hogy fantasztikus vagyok.

Nem!

Fantasztikusak vagyunk mi hárman! Zoli, Sipi és Jenő. Beállunk startszalag mögé. Megrohannak a barátok és az ismerősök. Bozó Pali bácsi. Őszintén boldog és velünk együtt örül. Nagyon jól esik, hiszen egyik példaképemnek tartom. Szeretnék 73 évesen olyan karban lenni, mint Ő. Molnár Peti, Sárosi Gyuszi és a

többiek.

Gyorsan megkeresem a járdaszegélyt, mert egy kicsit nyújtanom kell, hiszen 1 perc múlva rajt, és még 21 kilométert kell futnom.

Majd meghallom azt, amire nem is számítottam.

Balczó András indítja el a rajtot. Az a Balczó. Az, akit sokszor hallgattam késő esténként az interneten a felkészülésem alatt. Akinek alsógödi előadását élőben közvetítettük az Unixsport tv-n. Nézem a sportolót, az embert. Egy ikon. Kár hogy még sosem találkoztam vele.



És elrajtoltat minket.

Az elkavarásaimmal együtt bőven 300 kilométer van a lábamban. 21 km. Már csak 21 km. Fél tizenkettőig be kellene érünk. De azért nem annyira, hiszen majd háromnegyedkor indultunk. Tehát nekünk még 14 percünk van fél tizenkettő után a 48 órához. De ez most éppen nem érdekes, mert futnunk kell. Telki felé vesszük az irányt. Kezdek kicsit átkozódni, hiszen felfelé megyünk. Süt a nap melegszik az idő. Izzadok. Kezdek vetkőzni, átöltözni. Egy szimpatikus X2s kerékpáros fiatalember mellénk áll és jelzi, mindenben segít, amiben kell. Saucony-s. Zoli közvetlenül mögöttünk jön az Unixos kocsival.

Futunk kifelé. Majd gyalogolunk. Ennem kell. Bontatom a teljes kiőrlésű kekszet. Falom befelé. Kérek 100% -os almalevet. Most ezekre van szükség, mert szénhidrát és cukor kell. Tempót kellene menni. De azért óvatosak vagyunk. Sipi nézi az órát és a tempót. Azt mondja, hogy most már biztosan meglesz az egész. A futó mozgásomat egy percre sem vesztettem el, és ez több mint biztató. Jövünk vissza telki felől. Több mint fél órája jövünk. Kikanyarodunk Budakeszi főutcájára. Neki az emelkedőnek. Kocogás, séta, kocogás, séta. Ez most nem esik jól. Menni kell, mert az idő fogy. Majdnem az emelkedő tetején a közlekedési lámpánál ismerős alakot pillantok meg. A ballonkabátjában áll a lámpánál. Zöld neki a lámpa, de nem megy át. Nem is akar. Miért nem? Vár. Valakire vár. Közélebe érünk. Felénk mozdul, elénk lép. A kezét nyújtja. Adom a kezem. Megérint! Gratulál. Csak annyit tudok kibökní, hogy: - köszönöm mester!

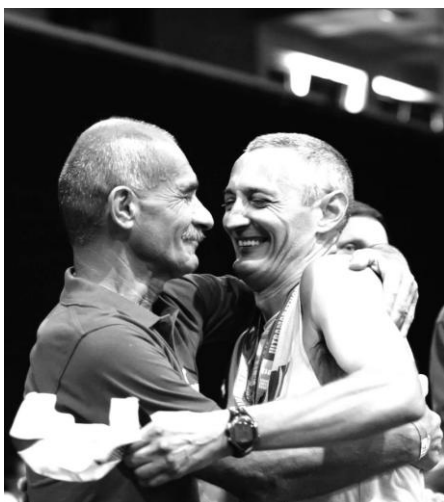
Balczó András!

Ég a kezem. (köszönöm Bérces Edit!) Velem van az érintése és még valami, amit nem tudok kifejezni. Erőt kapok. Határozottságot, eltökéltséget. De nem indulok el. Tartogatom. A lejtőre. Beérünk a János-hegy alá. Emelkedőn erős séta. Egyenesen, lejtőn futás. Edit fotókat készít. Az egyik kanyar után Kalotai Levente és Eszter szurkolnak. Ők is erőt adnak.

Lassan kiérünk az Istenhegyi útra. Egy Saucony-s csapat vár. Az X2s társaság. És még valaki. Egy elszánt amatőr futó, akit már jó ismerek a mozivásznonról. Pindroch Csaba. Elindulunk lefelé. Megy a дума. Viccelődünk. Pörög a láb.

Csinos motoros rendőrnő gurul mellénk. Figyelmezet minket, hogy 11:30-ig van zárás. Ha kicsúszunk, a járdán kell folytatnunk. Nyugtázzuk. Felgyorsulunk. Stépán Zsoltiék jó tempót diktálnak. Nem tudom, mitől van még energiám, de csak jön. Már látom az Alkotás utat. Már elmúlt 11:30. De még sem küldenek fel a járdára. Valaki közölte velük, hogy honnan jövünk. Bécsből, szinte megállás nélkül. Nincs szívük leállítani minket. Mögénk állnak és zárnak.

Kiérek az alkotásra. Először nézek magam mögé mióta elindultam. Az Unixos kocsit látom és benne Zolit. A Záró kocsit, motoros rendőröket és járőr kocsikat. Az utolsó emelkedő jön. Már látom a MOM parkot. Repülök felfelé. Már nem hallom a többiekét körülöttem. Beérek a parkolóba. Fel a feljárón.



Itt vagyok!

Megcsináltam!

Most már meg van!

A célkapu előttem. Burján Attila szpíker már szint üvölt!

De nem lépem át a célkaput. Megállok, mert nem léphetem át, amíg meg nem köszöntem a teremtőmnek, hogy adott elég erőt és kitartást a célig. Már nem is tudom időben vagyok-e. Nem is érdekel. Megindulok és átlépek a célkaput.



Fantasztikus érzés van bennem. Ideértem. Senkinek sem kellett csalatkoznia. Mindenki boldog. Sipi azonnal jön.

Mondja az időt 48 óra 59perc 49 másodperc.(időn belül)



Frank Tibi a nyakamban!

Jön Halgas Csaba, Kanizsár Pisti!

Megcsináltuk! - üvöltöm – remélem, hasznosítani tudjátok!

Hálásak. Elég, ahogyan néznek, ahogy megölelnek. Többet elárul, mintha mondanának bármit is.

Jönnek a barátok és a család. Megcsináltuk! A csarnok közben

tapcsol. Bár ezt nem nagyon hallottam. A Sipi mondta később,

hogy 3-4 perc vastaps volt. Beértem az általam szabott idő alatt.

Sipi és Zoli. Ezt nagyon összeraktuk. Ezt nagyon következetesen megcsináltuk.



De még közel sincs vége. Van valami, amit

Budakeszi óta tartok a kezemben. Egy érintés. Egy

Balczói érintés, ami már nem is az enyém. Nem is

tudom hová tenni. Nem tudom egészen addig, amíg

egy kislány fenn nem terem a színpadon. Megfogom

a kezét és rám néz. Nem mozdul. Belenéz a

szemembe és elveszi az érintést. Elégedettség tölt el.

Hogy milyen? Nem tudom elmondani. Talán most

kaptam meg a jutalmam?

(mint később kiderült, valaki /Őszi Szilvi/ elkapta – lefotózta azt, ami csak a miénk volt. Lehet, hogy így kellett lennie?)

És ami a legnagyobb fegyvertény: Csak természetes anyagokkal csináltuk végig. Csak 1 db étcsokis Bounthy lett letolva. Ezen kívül semmi cukor vagy csoki, vagy édesített ital. Semmi összekavart lötyty, semmi izotóniás ital. Csak kaja, víz, MaltoVit és hazai étrend-kiegészítők.

Hogy miből mennyi fogyott? Nos, a Zerge oldalán mindenre választ kaphattok: <http://zerge.info/>

Valamint az alábbi információkból

FUTÁS KÖZBEN

Az alábbi információk bemutatják, hogy pontosan mi az, ami a szükségeltetett a Bécs- Pozsony- Budapest ultramarathon 334 km nonstop lefutásához. Valamint a további részletek állnak rendelkezésre a Polar óra által rögzített adatok által.

Folyadékbevitel:

- 15 liter tiszta víz
- 8 liter MaltoVit
- 2 liter Normolit / kalium, nátrium
- 1 liter savóital
- 1,5 liter zöld tea
- 1,5 liter 100%-os szatmári almalé
- 15 dkg méz
- 1,5 dl cappuccino

Száraz táplálék

- 1,5 kg paradicsom
- 1kg fetasajt
- 8 dkg mangalica zsír
- 1 kg kenyér
- 250 dkg teljes kiörlésű keksz
- 10 dkg selyemsonka
- 5 dkg sajt (trapista)
- 1,2 liter krumpliceves
- 0,5 liter grízgombóclevés (Zséfár Lali)
- 1/4 Hamburger
- 10 szem főttkrumpli
- 2 dl olivaolaj
- 1/2 kg olivabogyó
- 10 dkg sültkrumpli
- 1 db étcsokis Bounty
- 5 dkg zöld tealevél

Étrendkiegészítők

Biyo-Product (magyar)

- 80 db sörélesztő tableta
- 40 db MagneMusc
- 10 db l-karnitin
- 10db Tribumax
- 20,000 mg C-Vitamin

Adatok a POLAR RS800cx mérése alapján

- 29 600 Kcal
- 413 000 lépés
- 334 km
- legalacsonyabb pulzus: 65
- legmagasabb pulzus: 156
- átlagpulzus: 130
- szintemelkedés: 1700 méter

Pihenések:

- Pozsony: 45 perc
- Győr 45 perc
- Kocs 1 óra