

## Vár a Hármas?

### Egy hegyi maraton (és előzményei), ahogy én láttam

Extrém hegyi futóverseny a fővárosban? Ha szigorúan csak a száraz elméleti földrajzi ismereteimet próbálom segítségül hívni, úgy érzem, itt csakis valami tévedés lehet. Ha nem ismerném személyesen az ötletgazda-rendező Blaskovics Gyurit, talán azt is hihetném, hogy a korszellemhez igazodva valami túlmisztifikált, feltűnést kelteni hivatott ötletről van szó. Az egyik ilyen legendás, elborzasztó hírű versenyen ugyanis mindössze két héttel a szóban forgó esemény időpontja előtt vettem részt, így túl friss volt még a tapasztalatom a valóság és a legendák közti különbség terén.

Erre az eseményre bevezetőben részletesebben is kitérni merészelek. Az igen hírhedt *Sárkányi Őrület* elnevezésű futásról beszélek, mely a Bakony északkeleti lábánál kerül megrendezésre évről évre, s immáron több mint másfél évtizedes múltra tekinthet vissza. Ezt a 23 km-t egyesek az ország legkeményebb félmaratonjának nevezik. De olyan szóbeszéd is járja, hogy valamelyik évben a versenyzőket a rajthoz szállító autóbusz – mely egyébként az útvonalon halad végig – képtelen volt megbirkózni az egyik rettenetesen meredek emelkedővel. Így ott a távra vállalkozóknak rövid időre meg kellett szakítani folyamatban lévő, kényelmes ábrándozásukat és mintegy a bemelegítés részeként rövid „hegyi” gyaloglással kellett leküzdeni az ominózus kaptatót. Jómagam persze nem kételkedem a mese valóságtartalmában – főleg mivel egy busz akár a Hortobágy közepén is képes elakadni. Sőt, a tömegközlekedést szolgáló gépjárműveink állapotát tekintve ez nem is számít csodának.

De hagyjuk a mellékvágányokat, maradjunk a fővonalon! Bakonyszombathelyről Bakonysárkányra kocogván tényleg létezik egy Aka néven (sem) ismert település, melyet az ember fia csak akkor pillant meg, midőn már szinte eléri az első házakat – mivel a falucska egy mélyedésben, vagy mondhatni úgy is, hogy domboktól körülveve rejtőzik. Ha pedig lefelé futunk be a faluba, az is nyilvánvaló, hogy a túlsó végén felfelé fogunk kifutni belőle. S ez az emelkedő, ha nem is túl hosszú, de tényleg viszonylag erős, tíz százaléknál is nagyobb. A következő kilométerek során pedig két szakaszon is újból felfelé hullámszik az aszfalt, összesen tehát három dombbal kell megküzdenünk. Ez egy világéletében nulla szintkülönbségű pályán körözgető versenyzőnek érthető, hogy szokatlan és megterhelő. Egy túrázó, netán időnként igazi hegyre is járó embernek viszont kimondottan jól jön, hiszen ilyenkor a lábak másfajta terhelést kapnak. Megkockáztatom, hogy az egész táv számottevően pihentetőbb ezzel a pár le-felmenettel megspékelve.

Végül is kellemes volt ez a bakonyi verseny, valószínűleg máskor is elmegyek. Sőt, negatívumot abszolút nem is tudok róla mondani. Pusztán abból a megközelítésből próbáltam nézni, hogy a „hegyi” és „meredek” szavak mennyire illeszkednek bele a jellemzésébe, illetve mi a valóságtartalma a róla hallott rémhíreknek. De ennyit a Bakony lankáiról! A barátságos *Vár a Hármas* nevet viselő hegyi maraton térképét és sematikus magassági diagrammját nézegetve azonban kénytelen voltam már az íróasztalnál beismerni: az imént használt melléknevek és a verseny útvonala bizony meglepően szoros rokonságban vannak egymással! A XII. kerületi Ágnes és Diósárok utcában ugyanis már volt szerencsém párszor lihegve felgyalogolni, sőt a hűvösvölgyi Villám utcában már kocogtam is. A „Hármason” meg ugyebár egy elvetemült futó-szerzet amúgy is megfordul néha.

Ám ez még nem minden – jóllehet ekkor még fogalmam sem volt arról, hogy mennyire hiányos a városismeretem. Így utólag azt mondhatom: szerencsére. Mert ha tudtam volna, talán jobban megfontolom az indulást. Így azonban a Mazochizmus Rt. hegyi futásra szakosodott részlegének alkalmazottjaként, és engedve az ismeretlen hívásának, pár napnyi latolgatás után rászántam magam. Ússe kő, legfeljebb teljesítménytúra-futó stílusra váltok, a hat órás szintidőt úgy sem lehetetlen megcsinálni. Fogjuk fel az egészet egy hétvégi edző-futókirándulásnak, s akkor bizonyára sikerül elhessegetni a fejemben megjelenő kisördögöt, ki mindig mérgesen rámförmed, ha futásról gyaloglásra akarok váltani. Végül is az ultra távokon sem futnak folyamatosan a résztvevők, csak meg kell találni a lelkiismeret, az optimum és a fizikai teljesítőképesség halmazának közös részét. Ráadásul a táv felénél csaknem otthon leszek, így esetleg felülvizsgálhatom a további esélyeimet, fáradság esetén pedig egyszerűen hazasétálhatok. Edzésnek odáig is bőven elegendő a táv (és az addigi 900 m szint!).

Reggel háromnegyed hétkor gyülekezünk a nulla kilométerkőnél. Az eső nemrég állt el, de az ég még elég komoran szürkéllik, a napkelte derültsége hiú ábránd marad. A szél is lengedez, így a vékony

polárpulcsit nem adom oda a váltóruhámmal együtt a rendezőknek. Mivel rögtön emelkedővel kezdünk, így persze leveszem és lazán a derekam köré tekerem – jól jöhet még a magasabb részekben! A vár utcai kihaltak, a vasárnapi zsbongásnak még semmi jele. A szellő pici borzongásra készlet, de máris leereszkedünk a túloldalon. Hogy aztán a Naphegyet útba ejtve megkerüljük a Citadellát. Itt sincs még túl nagy élet, csak egy kóbor autó kacszázik be előttünk a parkolóba. Talán valami portékát szállít az árusoknak? Nem mintha ezen filozofálnának sokat, hiszen elől már a Széchenyi-hegy csaknem teljesen beépített keleti lankái vonják magukra a tekintetemet. De messze van még a teteje!

Hála a kerékpáros és motoros segítőknak, a térképvázlatot egyszer sem kell előhúznom. Átdöcögök az Alkotás úton, hogy megkezdjem az első igazán hosszú emelkedőt. Itt még eléggé visszafogottan haladok, egyfolytában azt mantrázom, hogy be kell osztani az erőt. A lábaim ugyan vinnének és a többiek is elhúztak már egy ideje, de próbálok úrrá lenni a meggondolatlanságon. Egyenletes, lassú tempó! Az Ágnes utcában megkezdődik a hegy, de úgy igazándiból. Az aszfalt meredeksége már-már határeset a futhatóság és a „gyorsabb gyalogni” között. Vagy csak én érzem úgy? Végül mégse hagyom abba a futást, csak a lépéseim hosszát csökkentem. Ahol pedig ez is kevésnek bizonyul, ott kis szerpentinekben igyekszem haladni. Amint az út összeszűkül és turistaútszerű ösvényre változik, megszűnik a kanyargás lehetősége. Innen ismét direktben kocogok, egészen az első frissítöpontig. Itt meglepődve pillantom meg Pali és Zoli alakját, akik mintegy 50 méterrel előttem indulnak tovább. Azt hittem, már sokkal messzebb járnak!

A lejtőn sem gyorsítok, láb- és főleg térdkímélő üzemmódban engedem magam csupán lefelé. Mennék persze jobban is, de tudatosítom, hogy ez még csak a táv negyede. A Martinovics-hegyen Blaskovics Gyuri kísért egy darabig, majd a lelkemre köti, hogy a tisztás után forduljak balra. Mennék én – ha egy vadul vicsorgó fekete veszedelem nem pont onnan rontana rám. Bár már előbb lassítottam, hiszen a kutyák köztudottan nem szívlelki a futó embert, de ez édeskevés. Itt és most habzó szájjal akarják letépni a nadrágot rólam. Amint egy ízben nem táncolok el elég ügyesen, és alig néhány centi marad a fogak és a lábam között, bepánikolok és egy erőtlen rúgó mozdulatot teszek haragos barátunk felé. Erre természetesen még jobban megvadul. Olyan érzésem támad, hogy ha nem történik valami csoda, hamarosan megoldódik a reggel felmerült „hosszú vagy rövidnadrágban fussak” dilemmája – sőt, a „fussak, vagy ne fussak” kérdése is eldöntést nyer! A gazdájának nevezhető hölgy szerencsére még időben odaér, igaz, hogy tekintete szikrákat szór felém. Még, hogy én rugdosom a szegény kutyáját... Erről persze bevillan egy korábbi sztori, amikor a hátulról váratlanul rám vetődő kutya fogai a nyakamnál tépték meg a kapucnimat. Bár akkor nem rúgkapáltam (lehetőségem se lett volna), csupán egy hirtelen káromkodás hagyta el kétségbeesett ajkamat, de a megjelenő gazda pont ezt sérelmezte. Hogy hogyan beszélék a közelben tartózkodó gyerekei előtt. A (nem túl kistermetű) kutyát lefejtteni némileg megrongálódott pulóveremről ill. a nyakamból persze valamiért nem jutott eszébe...

E kis intermezzo után persze, hogy lentebb jutottam át a hegyoldalra, minek következtében automatikusan felfelé kanyarodtam. Persze ez rossz irány volt, azonban hála az egyik, még időben felbukkanó rendezőnek, nem loholtam sokat fölöslegesen felfelé. A Diósárok utcáról nem mondanék sokat, nem akar véget érni, és egyre meredekebb. És amikor az ember azt hiszi, hogy már a tetejét látja, szomorúan kell konstatálnia, hogy csak utána jön a java. Itt nagy segítségemre volt korábbi helyismeretem, és megkönnyítette az erőbeosztásomat is. Miképp a János-hegyre vezető további hosszú kilométereken is. A Normafa és a János-hegy közötti panorámás szakaszon már szinte élvezetfutást végeztem, s persze az sem volt kétséges, hogy nem szálllok ki! A félmaraton ideje 2 óra 16 perc, tehát van még csaknem 4 óráam. Innen már tehát akár sétálva is menni fog!

Terepen vezető szakaszok jönnek, de erre szinte minden követ ismerek, így gyönyörködhetek a tájban. A Hárs-hegyről lefelé viszont sikerül elvétenem egy elágazást (nesze neked hazai pálya!), s mire rádöbbenek, már sok szintet vesztettem. Ezért nem fordulok vissza, inkább leevickélek a sziklás piros jelzés mentén, majd a vízmosság mellett futok vissza a Nagyrét felé. Ahol már túl vagyok a 25 km-en és egy kilométer szintemelkedésen – de még innen mindazon, amire ép ésszel magamtól talán nem is vállalkoznék!

Eddig is volt pár szelíd kaptató, de ami most jön... A Határ utcának az elején is nehezen emelgetem már a lábaimat, s ahogy a szemem meresztem, kezdek komolyan aggódni! Jól látom, mi van előttem? Az ott *ennyire* meredek? Igen, tényleg *ennyire*! Nem hiszem el! Még Budapesten vagyunk? A végén nincs más választásom, sétálni próbálok. Azért csak próbálok, mert ahhoz is túl kemény. Magyarul: vonszolom magam felfelé.

Vízszintes, majd lejtő következnek a Máriaremetei útig. Aztán kezdődik a második felvonás. Rákóczi utca. Véget nem érő történet, hegymászás a budai rengetegben. Vajon az aszfaltozást itt függőstandból, kötélbiztosítással végezték? Hatalmas lihegés, majd egy kút vízkészletének megcsapolása... lejtő, és tüstént jön a fekete leves! Ha eddig meredekként jellemeztem a terepet, most vajon miféle jelzővel illessem? Azt hiszem, átadom a lehetőséget: kedves közönség, tessék elfáradni (a szó szoros értelmében) a Mikes Kelemen utcához, várom a tippeket...

A fárasztó mászótúra után lefelé száguldok, majd a frissítő pontot elhagyva nekiveselkedek a Villám utcának. Ez bizony szintén nem túl lankás... de hál'istennek az előző hármast meg se közelíti! Kényelmes tempót tartva folyamatosan bírok futni, mint ahogy utána a Hűvösvölgyben is. Át a patakon, majd végig a mellette vezető széles sétaúton. Itt kell először megállnom a lábam miatt. Combjaimat görcs környékezi, egy pillanatra muszáj kinyújtanom őket. Most már ha akarnék, se bírnék sokkal gyorsabb tempóban haladni – mi lett volna, ha az elején elrohanok! Az eső is rázendít egy kicsit. Nem mintha annyira érdekelne, túl a 30-on már nem érdemes feladni. A Kondor utcán fel, a Törökviszi úton tovább a nagy kereszteződéshez – már csak 7 km, és hosszú enyhe lejtő következik! De hiába lejt az út, ugyanolyan lassan visznek a lábaim. Közeledik a holtponthoz? Nem, ez másféle érzés. Belül csaknem minden tekintetben rendben vagyok, de a térdeim és a combjaim rendszeresen beálltak. Vajon kibírják-e a hátralévő 5 km emelkedőt?

A Folyondár utcánál kezdődik az utolsó felvonás. Lassan, de biztosan haladok felfelé, de még nem sejtjem, hogy itt is vár egy kis meglepetés: a Nyereg utca tájékán (már fogalmam sincs, pontosan melyik utcánál tartok, a külvilágot egyre kevésbé érzékelem) ismét durva kapaszkodás kezdődik. Egy szakaszon beegyalogolva – ez sem kérdés, itt felfutni talán pihenten lehetne, talán, talán...

A Fenyőgyöngyöig majdnem vízszintes a terep, tulajdonképpen pihenő szakasznak sem lenne rossz. Normál futás esetében. Mert most ez a *majdnem* egyenlő azzal, hogy a séta és a futás közti döntésképtelenség állapotába kerülök. Hajszálnyi energiatöbbletem van már csak ahhoz, hogy ne gyalogoljak bele. Aztán végre előttem a pálya utolsó része, mely során tudtommal két erősebb kaptató lesz. Az első nem sokkal a buszvégállomás után, ahol balra be kell térni az erdőbe. Na itt gyalogolok bele ötödször. Itt már nem a meredekség miatt, hiszen meg se kíséreltem a futást. Majd csak a tetejére érve. Innen a hosszú egyenesen valahogy végigdöcögök, majd az legutolsó emelkedő elején ismét gyorsan behúzom a féket. Féket? Ugyan, itt gyorsabb gyalogolni!

A tisztásra érve pedig jöhet a befutás. Könnyedén, lazán – vajon ezt mások is így látják? Ami igaz, az igaz. A séta után átmenetileg van némi erőm a rövid kocogáshoz. Hiszen ez már a *vége!*

Az ötlet kiváló, a rendezésben sincs hiba, az útvonal Buda legszebb részeit érinti, tehát esztétikailag is nagy élmény, s a körülmények szintén a lehető legideálisabbak. Ilyenkor egyetlen aprócska tényezőn múlik tehát a pálya sikeres végigfutása: hogy mi magunk kibírjuk-e. És ide édeskevés az, ami sok futóversenyen vagy hosszú teljesítménytúrán leginkább átsegít a holtponthoz: „fejben” képesnek lenni rá. Mert erre a futásra bizony fizikailag sem árt keményen felkészülni!

Ezt tarts szem előtt Te is, ha úgy döntesz: 2008-ban szívesen belevágnál!