



## NN CityRun 2022. félmaratoni távon

2022. március 31. csütörtök, 15.35 / Utolsó módosítás: 2022. április 1. péntek, 13.47  
Hogyan tegyük izgalmassá a rajt előtti pillanatokat

Bevallom, én már fertőzött vagyok, elkapott az a bizonyos gépszij. Na, nem nagyon, csak annyira, hogy már nem csak rábeszélésre nevezek futóversenyekre. A téli hónapok alatt is rendszeresen futok, és előre próbálom megtervezni, milyen versenyekre lenne jó elmenni az év során. 2021-ben a COVID miatt sok futóverseny elmaradt, vagy nem a tervezett időpontban került megrendezésre. Így sikerült a tavaszra tervezett Vivicittá félmaratont nyáron megtartani. Nekem akkor a meleg, párás időjárás és az érezhetően gyengébb erőnlét küzdelmes 21 km-t eredményezett. Az érem ettől persze még szép, az élmény is megmaradt, de egy kisördög ott sutogott a fülemben, hogy tudom ezt jobban is. Idén év elején úgy döntöttem, lapot húzok 19-re, és az év első eseményeként megint egy félmaraton távú versenyt ikszeltem a naptáramba. Bizonyítani csakis magamnak akartam...



[1]

Az NN CityRun az első volt a sorban az év budapesti félmaraton rendezvényei között, és a március 20-i dátum biztatónak tűnt, már ami a kellemes, futásra ideális időjárást illeti. Egy amatőr futó számára a félmaratoni táv ugyan nem teljesíthetetlen, de mindenképpen több felkészüléssel jár, mint egy laza kocogás a szokott útvonalon. Én most igyekeztem tudatosan készülni, fizikálisan és fejben is.



Gyönyörű, napsütéses vasárnap reggelre ébredtem. Mivel a szervezők előbb a rövidebb távokon indították el a futókat, a félmaraton startja 11 óra 20 percre volt hirdetve. Legalább lehet nyugodtan reggelizni, van idő elkészülni, összepakolni a hátizsákba a szükséges holmikát: előre átvett rajtszám és eseménypótló megvan, szilikon pohár pipa (mivel „zöld” futóversenyen nincs műanyag poharas frissítő osztogatás – nagyon helyesen), váltóruha bepakolva..., ja, és a lényeg, ami nélkül nem lenne futás a futás, a futóóra... ez is fennvan a csuklómon. Mi hiányzik még? Hoppá! Hogy jutok el a verseny miatti lezárások ellenére a versenyközponthoz? Pestről mi a legjobb út Budára, a Várkert bazárhoz? Gyors keresés a neten, ami után azonnal kivert a víz, mert ebben a futásban már a rajtnál handicap-el indulok. A legideálisabb esetben is alig pár perccel a rajt előtt fogok beesni.

Tempósan hagytam magam mögött a lakásajtót, és miközben válogatott káromkodásokkal illetem magam, a budai oldal felé robogó buszon – de messze vagyok még! – folyamatosan az órát néztem. A busz haladásából próbáltam kikalkulálni, odaérhetek-e még a rajt időpontja előtt. Hová teszem, ha nincs időm a hátizsákomat leadni a csomagmegőrzőbe? Egyáltalán, hol találom a megőrzőt? Micsoda szerencse, hogy rajtam a futóóra, legalább az aktuális pulzusszámomat nem kell találgatnom. Már most 100-at ver a szívem percenként. Szerencse, hogy vérnyomást nem mér, mert megijednék... Közben átvillan a kép szemeim előtt, ahogy értetlen szempárok által kísérve, egy kisebb túrára is elég méretű, hátizsákkal trappolom végig a 21 km-t. Na, ez szép lesz!

Csörög a mobil, amit idegesen szorongatok a markomban. Egy kolléga és egyben futótárs az: „Helló, én itt vagyok, nem indultam el végül a 11 km-es távon, mert még mindig fáj a lábam. Hol jársz, mikor érsz ide?”. Ó, hogy én hol járok? Hát gondolatban már a purgatórium pereme felé kergetem magam egy vasvillával, nyakamba akasztott, hangosan ketyegő vekkerrel. Gyorsan a telefonba daráltam, milyen pancser vagyok, és hogy kb. 15 perc még, mire odaérek, és nagyon örülnék neki, ha a csomagomat rábízhatnám. Végül is van még 20 perc a rajtig, mondta ő, szóval van még remény. Besegítek a gondviselésnek, és a rajtszámot már ott a buszon magamra aggatom.

Ilyen lassúnak még sosem éreztem a megállóba beállást. Mi van már, nem nyílik az ajtó? Hé, nekem ott kell lennem a rajtnál! Én készültem! Még 6 perc az élet, nosza, kocogás indul, melegítsünk be, mert a rajtkapu előtt erre már nem lesz lehetőség, az tuti. Láttam a tömeget, hallottam a szpikert, meg az ütemes zenét. Közben lihegve próbáltam nyomkodni a telefont. Szia, igen, már itt vagyok, közelítek, csak még nem látok. Végre megtaláltuk egymást a rajtzóna melletti nézők tömegében. Amíg a többi indul az utolsó bemelegítő mozdulatokat végezte a túlcsoportolt lelkesedéstől fejhangon visító hangulatfelelős vezényletére, én sietve adtam át a cuccaimat és igazítottam magamon a ruházatot. Néhány határozott lépéssel beprézeltem magam a rajtzónában hullámzó tömegbe, kerestem az iramfutókat. Ők könnyen kitűnnek a hátukra szíjazott kis zászló miatt, amin ott virít az a futótempó, amivel ők fogják futni a teljes távot. Elöttem két méterre mozgott a fejem felett egy ilyen zászlócska, rajta 5 perc 30 másodperc. Remek, jó helyen vagyok, ez lenne a mai napra a terv. Ez volt az a pillanat, amikor megnyugodtam, most már biztosan nem maradok le a rajtról, már csak futni kell.

3... 2... 1... és elindult az eleje! Nincs nagy lökdösődés, szép lassan indultunk meg. Az első sorból kilövő gyalogkakukk után a többség megfontolt tempóban kezdte a 21 km lefaragását. Végre én is áthaladtam a rajtkapun, a keresztbe fektetett érzékelő felett, ami a rajtszámra ragasztott chipet érzékeli, és ezzel hivatalosan elkezdődött az én félmaratonom is.

Azt már hónapokkal korábban, a nevezéskor elhatároztam, hogy ennek a futásnak a célja a tavalyi Vivicitá-ból maradt rossz százalék megédesítése lesz. Vagyis meg kell próbálnom 2 órán belül beérni. A matek akkor adja ki ezt az eredményt, ha minden egyes kilométert legalább 5:30-al abszolválom. A Várkert bazárt maga mögött hagyva, az Erzsébet híd előtt élesen fordulva máris az alsó rakparton hömpölygött a mezőny. Itt még meglehetősen összefüggő masszaként haladtunk északnak. Próbáltam egy olyan kényelmes tempót felvenni, hogy az 5:30-as iramfutó mindig 10-20 méterrel mögöttem legyen. Gykeztem nagyon figyelni rá, hogy a többi futó, meg a versenyláz – a flow – ne vigyen magával, mert ilyenkor fennáll a veszélye, a bemelegítem meg ugye, nem az érdeklődés hiánya miatt, de elmaradt. A Margit híd után, nagyjából 3,5 km után jött az első visszafordító, és egyben frisstőpont, amit ki is használtam. Az alsó rakparton visszafelé már elkezdett szakadozni a mezőny, én pedig éreztem, mostanra sikerült bemelegedni. Kezdtém felderíteni magam körül azokat a futókat, akik láthatóan hasonló erőnléttel és tempóval haladtak. Velük kell haladnom, és nem lesz gond.

Jött az első, hosszú szakasz, végig az alsó rakparton, a Duna folyásirányában, el a Műszaki Egyetem épületei előtt és mire a Lágymányosi híd előtt a felső rakpartra fordították a futókat, már a nyolcadik kilométeren is átléptünk. A Gellért térnél jött az a szakasz, amit a leginkább vártam. Ráfordultunk az esemény miatt teljesen lezárt Szabadság hídra. Aki csak sétált egyszer is rajta, az két dolgot biztosan tud: pazar a híd, meg a hídról a városkép, és a közepéig bizony van benne emelkedő. Hazudnék, ha azt mondanám, nem éreztem meg azt a kis emelkedőt, de meglepett, milyen



könnyedén lendültem át rajta. Még a híd közepén ülő fotósoknak is volt energiám vigyorgva pózolni. A hídról lefordulva kissé lejtett az út, de éreztem az erőt is, hogy kissé megszaporázzam a lépteimet. Ismét a Várkert alá érve már féltávnál jártunk, és elkezdtem aggódni, vajon bírom-e majd a másik felét is ezzel a tempóval. Újra a visszafordító, jöhet a frissítés, amit megtoldottam a segítők által osztogatott energiazselé felével is, óvatosan, nem az első mobil wc-ig szeretnék szaladni...

Újra lefelé, a Műegyetem felé suhanva a rakparton, mellettünk még felfelé tartó futók között elkerekedett szemekkel vettem észre egy teljes tűzoltófelszerelésben trappoló figurát. Bakancs, kabát, sisak, palack... Gázálarccal azért nem büntette magát, de egy elismerő tapsot így is kiérdemelt tőlem.

Amikor másodszor is megfordultam a Szabadság híd pesti lábánál, már alig volt hátra 3 km és kezdett megjönni a „meg lesz ez” érzés. Az 5 perces iramfutót ugyan sehol nem láttam magam előtt, de a hídról lefelé haladva elégedetten nyugtáztam az akkor velem szemben még csak a hídra felfutó iramfutó feje felett lengedező 5:30-as számot. Megy ez, kérem, terv szerint! A lejtős szakasz elején előre tekintve már látszott a befutókapu. Egy pillantás az órámról. Az adatok között két szám érdekelt igazán. Mennyi ideje futok, és milyen a pillanatnyi tempó. Öröm a köbön! Az iramot tartva simán két órán belül leszek. Sőt, ha kicsit tudnám fokozni, 1 óra 50 perc sem lehetetlen. Csak egy pillanatig haboztam, és közben elhessegettem az utolsó métereken végletekig kimerült, a célvonalon átzuhanó önmagam képét. Csak annyival szaporáztam meg jobban, amivel még biztosan vigyorgva fogok beérkezni. Az utolsó métereken ugyan a díszburkolat kockakövei nem estek igazán jól, de amikor a célvonalon átléptem, és a rajtszámom alapján a szpíker bemondta a nevemet már olyan távolinak tűnt a reggeli közjáték, mintha meg se történt volna. Vigyorgva vettem át az érmet is. A megállított futóóráam kijelzőjén 21 km mellett az 1 óra 51 perc 56 másodperc viritott. Most nem maradt semmilyen hiányérzetem. Fáradt, de boldog voltam.

Bukóczki Péter

---

**Forrás:**<https://www.mavcsoport.hu/mav-vezeregazgatosagi-sport-club/nn-cityrun-2022-felmaratoni-tavon>

#### Hivatkozások

[1] [https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width\\_1260/public/upload/article/image/20220320131234\\_m.jpg?itok=RtnWt3BO](https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/article/image/20220320131234_m.jpg?itok=RtnWt3BO)