

## Neque currentis<sup>1</sup>

XOXO<sup>2</sup> New Yorkból

*Minden év november első vasárnapján New Yorkra figyel a világ, ahol az öt városrész egyetlen gigantikus futópályává válik közel ötvenezer maratoni futó számára. 2014-ben a technika segítségével az interneten keresztül számos könyvtáros kollégám, barátom és rokonom követte minden egyes lépésemet szerte a világon, amíg négy és fél órán át eljuttottam a Staten Island-i startvonaltól a Central Parkba. Abogy utólag kiderült, ők jobban izgultak, mint én. Nekik küldöm ezt az írást.*

Hogyan kerül a csizma az asztalra? Akarom mondani, a futócipő a könyvtárba? Nos, mivel Haruki Murakamit ezidáig nem sikerült becserkészni a 3K szerzői gárdájába, marad eme köztes megoldás: az idegenbe szakadt futó könyvtáros (vagy könyvtáros futó -- nézőpont kérdése) fogja megkísérelni a futás mint az élet metaforája témát körüljárni. De ez így még nem elég specifikus, mondhatná a tudományos közlemények alaposan leszűkített címeihez szokott olvasó, lásd még kedvenc „szikes talajon” megszorításunkat: *Gondolatok a könyvtárban, futásról, szikes talajon*. A futásról bárki elgondolkodhat, akár a könyvtárban is, de a „szikes talaj” utalást csak kevesen értjük. A cseppben a tenger szellemében a választás a New York-i maratonra esett, mint apropóra és konkrétumra. Aki nem hiszi, hogy New Yorknak és a maratonnak köze van a könyvtárszakmához, illetve a magyarsághoz, csak csóválja tovább a fejét nyugodtan, de itt még ne hagyja abba az olvasást! Ez a cikk, kérem, nem egy százméteres sprintről szól, hanem az embert próbáló, testet-lelket romboló és építő maratoni távról. Nem a cél a cél, hanem a folyamat, hogy így a bevezetőben máris bölcselkedjek. A *pingvin* fedőnevű, népszerű, középkorú amerikai sportíró-blogger idézve, a maratoni futásban nem az a csoda, hogy az ember célba ér, hanem hogy van bátorsága elkezdni! Mint a könyvtárosnak egy cikket a futásról.

### Érmekek és érdemek

*Imádom a munkámat!* Képzelem, hogy a kedves olvasó máris elhúzza a száját picit, amint ezt a mondatot olvassa. Miféle amerikai diskurzus ez már megint? Elment a maradék esze ennek a nőnek, hogy ilyeneket írkal? Megvallom, én is vágtam egy pofát, amikor először

---

<sup>1</sup> „Non est volentis, neque currentis, sed miserentis Dei – Nem azé, aki akarja, nem azé, aki fut utána, hanem a könyörülő Istené” – Pál apostol (Róm. 9. 16.)

<sup>2</sup> Xoxo az internetes szlengen elterjedt rövidítés: hugs and kisses (ölelések és csókok).

hallottam ezt a mondatot. Akkor azt gondoltam, csak véletlenül csúszott ki a kolléganő szájából. *I love my job* – ez úgy hangzik, mint az *I love you* a telefonbeszélgetés végén szeretteinkkel, mintegy az elköszönés helyett, szinte jelentését veszítve. Kivéve persze, amikor nem mondják: hiánya mindenféle kételyeket ébreszthet az önbizalomhiányban szenvedőkben. *I love my job* – afféle amerikai túlzós-nagyzolás megnyilvánulásnak véltem. Szeretem, amit csinálok. Ezt a kifejezést valóban nem túl gyakran halljuk manapság. Nem *cool*, nem *menő*, nem is *hipster* azt mondani, hogy szeretek bármit is csinálni. Hány *like*-ot kapnék vajon erre a mondatra? Inkább a rinyálás dívik az Óperenciás tengeren innen és túl. Ezt is talán hagyjuk máskorra, és lehetőleg ne panaszkodjunk mindjárt az első oldalon.

*Szeretem, amit csinálok? Mit is csinálok én?* – tettem fel magamban a kérdést. Nos, napjaim nagy részét két dologgal töltöm, vagy a könyvtárban dolgozom, vagy futok. Vagy-vagy, de e kettő nem elválasztható: a futócipő és szerelés ott vár sorára a könyvtárban, viszont futás közben gyakran maguktól megoldódnak a munkámhoz kapcsolódó problémáim. A nem futó könyvtáros barátaim, akik követik pályámat, egyformán szurkolnak nekem a nagy versenyeken és a tudományos konferenciákon, virtuálisan, a távolból. Amikor a New York maraton után az érmet Facebookra kivettem (valljuk be, hancegtem), velem örültek mindannyian.

A minap futás közben azon gondolkodtam, hogyan lehetne megemlékezni azokról a rendes, becsületes könyvtárosokról, akiknek soha senki nem akasztott medálját a nyakába 25-30, vagy akár 40 év szorgalmas munkájáért. A magam részéről nagy megbecsüléssel viseltetek minden kolléga iránt, aki éveken keresztül végezte a munkáját. Az *Informatio Medicata* konferencián lehetőség nyílt arra, hogy találkozzunk nyugdíjas kollégákkal. Óriási élmény csendben, figyelmesen hallgatni a múlt idők könyvtárosait az életújukról! Hol gyűlik össze ennyi bölcsesség egyszerre, ha nem egy könyvtárban? Ugye mindannyian ismerünk olyanokat, akik évtizedeken állták a sarat, a jövő-menő főnököket, az intézményi névcserét, a teljes vezetőségváltást, a rendszerváltásról nem is beszélve. Le a kalappal a könyvtárosok előtt, akik rendíthetetlenül végezték munkájukat például egy olyan minisztériumban, aminek a neve huszonzétszer változott, vagy egy olyan intézményben, amit többször el- és visszacsatoltak. Hogy lehet tervezni egy könyvtárban, amelynek a költségvetése mindig mástól függ? *Hányszor is változott a felügyelő hatóság neve? Hány igazgatót éltél túl?* – szoktam kérdezni magyarországi könyvtáros barátaimat. A lista valahogy mindig hosszabb, mint az elismerésé, ami a fenti idő alatt nekik kijutott.

Valljuk be, a medálok és plecsnik nem feltétlenül azokhoz kerülnek, akik a legjobban megérdemlik őket. Ez most mellékes, bár zárójelben megjegyezném, hogy kíváncsi vagyok, vajon mit érezhetnek ma azok, akik 1989-ben kaptak neves szocialista és munkás-paraszt kitüntetések. *Muhaha*, mondhatnánk sátáni kacajjal, ha chatelősre (vagy csetelősre?) vennénk a stílust. A listák nyilvánosak, és megtalálhatók az interneten valahol, csakúgy, mint a futóeredményeink az *Athlinks*-en. Az internet a modern elefánt: sohasem felejt. Itt kell megjegyezni, hogy az átlagfutó nem az érmekért fut. Persze óhatatlan, hogy kisebb-nagyobb helyi versenyeken, amikor sokkal jobb futók aznap máshol versenyeznek, az ember olykor dobogóra kerül a korcsoportjában, és a nyakába akasztják a piros-fehér-kék csíkos szalagon lógó medált. A hosszabb versenyeken, mint félmaraton vagy maraton, pedig időeredményétől függetlenül mindenki kap érmet, aki sikeresen átlépte a célvonalat. De alapvetően nem ezért futunk.

De hát hogyan is lehetne eme viszonylag rövid könyvtáros múlttal méltón megemlékezni? Afféle amerikai oszloposztónak vélhetné a kedves olvasó, így meg sem próbálok. A 45 éves futó múltam viszont talán feljogosít arra, hogy abból valamiféle tanulságokat és következtetéseket vonjak le. Persze szigorú megszorításokkal, *szíkes talajon*, és természetesen csakis a saját múltamból és saját tapasztalataim alapján, ahogy a költő mondja, pontosan és szépen, sőt, egyetlen tényből általánosítva, mert több már megzavarhatna.

## Futócipő a könyvtárban

Nem ez az első alkalom életemben, hogy a futás és a könyvtár összekeveredik (lásd még, *mashup*, *remix* és egyéb divatos technológiák). Hosszútávfutóhoz illő, de kortársaimhoz képest szokatlan erőnlétem gyakran segít a nagy megpróbáltatásokkal járó feladatok végrehajtásában és a maratoni hosszúságú szakmai értekezleteken, konferenciákon. Igaz, némelyik helyett inkább lefutnék egy maratont... A hosszú távra tervezés gyakorlata, a váratlan nehézségekhez való alkalmazkodás képessége és az eseményekhez történő konstruktív hozzáállás hagyománya mindig jól jön. A futás arra ösztönöz, hogy megoszsam tapasztalataimat és próbáljak másoknak is segíteni. Tehát ezennel hivatalosan bejelentem, hogy most futásról fogok írni. A többit *odabízom*. Döntse el mindenki magának, hogy miről beszélek, amikor futásról beszélek. A futás és a könyvtár közti mindennemű hasonlóság pedig a képzelet szüleménye.

A nem futók közül kevesen értik, miért futok. Az én egyszerű válaszom, miszerint szeretek futni, a hangzatos amerikai magyarázatokhoz képest kifejezetten földhözragadt. Minimum nagyozolnom kellene, hogy ASICS, *anima sano in corpora sano*, ép testben ép lélek, ahogy a cipőkön áll, de a latint errefelé senki se értené. A cipőmárkát nyugodtan ide írhatom, ugye nem számít reklámnak, ha nem ezt kedvelem? Szégyellem leírni a számot, hogy egyszerre hány futócipő tulajdonosa vagyok (terepre, betonra, versenyre, szöges, minimalista, párnásabb a pihenőnapokra, stb, nem egyszámjegyű), de egyik sem a fenti hangzatos. A '70-es években fellendült, akkoriban kocogásnak titulált futómozgalom nem csökkenő népszerűsége minden bizonnyal a sokféle okban kereshető, ami miatt az emberek elkezdtek futni. Szakmámból eredően engem az a része érdekelne, hogy az alkoholista és drogos fiatal nemzedék *anno* hogyan váltott át egyik szenvedélyről másikra. Mi készítet egy „gyógyuló alkoholistát” (mert a „gyógyult” szót nem szokás használni) arra, hogy egy napon belül zsinórban négyszer lefussa a bostoni maraton pályáját? Be lehetne vetni egy kis irodalmi áttekintést az addiktív személyiségről, de most nem ez a cél. Van-e a filozófiai alapja a futásomnak? Miután a tehetségkutató versenyek már elhappolták Nietzschét és hasonlókat, *la-la-la, what you doesn't kill you makes you stronger, la-la-la*, nekem csak az maradt, hogy nem töprengek rajta, hanem csinálom. A futás és a könyvtár szépen megélnék egymás mellett. Ugyebár kell valami, ami összefogja a napot -- nyilatkozta az író, mint az imádkozás, *anyagelvtűeknek: mintha kocogna*. Igaz, az csak terv volt, hogy reggel egy órát, meg este egy órát dolgozik, amikor három hónap munkával lemásolta egy rajzlapra Ottlik regényét.

Ki miért fut? Széles a skála, a plázacicáktól kezdve, akik a kis cuki futóruciban szeretik illegetni magukat tízperces futásuk alatt a legújabb zenehallgató csodával a kézben, a kidolgozott izmú *Crossfites*, agyontetovált keresztzedző fitness-megszállottakon át a több napon keresztül terepen versenyző ultrafutókig. A futók közötti egyik kultikus filmben

Forrest Gump például azért fut, mert az istenített hippilány, Jenny adott neki ajándékba egy Nike futócipőt. Mi az idő tájt a debreceni Péterfia úti általánosban örültünk, ha versenyre megkaphattuk a féltve őrzött szöges cipőt, saját futócipőnk ugyanis nem volt. A papírvékonytalpú Tisza cipőt nem nevezném annak. Bár lehet, hogy egy lépéssel a világ előtt mi már akkor is minimalista stílusban futottunk? FYI, vagyis az olvasó szívés informálása céljából, a mai minimalista futómozgalom ugyebár elveti a fogyasztói társadalom kizsákmányoló cipőgyárai által gyártott, agyonpárnázott cipőt. Helyette a mezítlábas futást vagy épp csak a talpat a talajszennyeződéstől védő vékonytalpú lábbeliket részesíti előnyben. Ezekben a láb minél közelebb van a föld szintjéhez, és a sarok és lábujj közti szintesítés zéró, szemben a sarokemelés 16-18 milliméteres különbséggel a multik futócipőiben. A mozgalmon sokat lendített Christopher McDougall magyarul is olvasható műve, a *Futni születettünk*. A magam szolid 4 milliméteres sarok-lábujj esésű cipőimmel nem győzők pironkodni! A túzásba vitt minimalizmus eredményeként jelentkező fáradásos csontrepedések, íngyulladás, Achilles-ínszakadás, bokaficam és hasonló klinikai esetek viszont szép summát hoztak az ortopédorvosok, fizioterapeuták és gyógyszerkészgyártók kasszájába. Tanulság: nem árt, ha nem mindig sznobizik az ember. Ami a kitartást illeti, Forrest Gump helyett pedig van nekünk sajátunk, Vasdinnyei, az eltévedt futó 1968-ból. Vele jobban tudok azonosulni tempó vonatkozásában, jóllehet, Amerikában ritkán rotyog leves a stadionportás konyhájában időmérésként.

Azt is kérdezhetnék, hogy ki *mi elől* fut. Lássuk csak az én korosztályomat! 65 éves futótársunknak mellrákja volt húsz éve, de műtétek és kemoterápia segítségével kigyógyult belőle. Részben a futás tartotta benne a lelket, és azóta sem hagyta abba. A tőlem tíz évvel fiatalabb, Dél-Amerikából idetelepült futótársnő férje ugyancsak rákban halt meg, a fiatalasszony itt maradt két gyerekkel egyedül. Rendben, becsületesen felnevelte őket, ma már egyetemre járnak, és a magányos anyuka társaságra talált a futóklubban. Ennél vannak még szomorúbb történetek is, mint például akinek a fia 2001. szeptember 11-én bennégett az egyik toronyban. Egy másik futótársunk viszont ugyanazon a napon szó szerint addig futott, amíg ki nem jutott Manhattanból, és megmenekült, talán kivételes erőnlétének és lelki erejének köszönhetően. A fiatalabb korosztály? Az egyetemista lányok igyekeznek jó karban tartani magukat, nem feledve a statisztikát, miszerint minden negyedik nőnemű egyetemista nemi erőszak áldozatává válik. Az egyik fiatal ultrafutó társunk a részeges apa és a heroinista anya családi háttérét váltotta fel a számára lelki békét nyújtó futással. De hogy valami vidámabbat is mondjak, van olyan, aki egyszerűen csak most költözött ide, és a futás azonnali társaságot jelent számára bulikkal, programokkal és új barátokkal, sőt új szerelemmel. Problémák és megoldások, *coping*, ismerős, ugye? Mások az olvasást használják hasonló módon, terápiás célra, de ez most nem a biblioterápia-cikk, figyelmeztetem magam. Magyarán, a futók legalább olyan sokfélék, mint a könyvtárlátogatók.

A futást persze Amerikában sem értik. Azt is szinte mindig meg kell magyarázni, hogy mi is az a maraton. Az amerikaiaknak, pontosabban a nem futó amerikaiak, minden táv maraton, mindegy hogy ötezer méter, tízezer vagy félmaraton. Futók között ilyen viccek mennek, hogy milyen hosszú is volt az a maraton, amit a múltkor futottál? Ötezer méteres maraton? A tudásvágy nem terjed odáig hogy ilyen ócska európai sztorikat a fejükben tartsanak, a távról nem is beszélve. Az amerikai angolban a maraton a futóverseny szinonimájává vált. Ennek oka, a hiányos történelmi ismeretek mellett, az általános tespedés

és össznépi elhízás: annak, aki legfeljebb tíz métert gyalogol az autójáig rendszeresen, minden ennél hosszabb táv maraton! Akinek viszont a kocsija hátulján a 26.2 matrica díszelg, így bizony, *buszonhat-pont-kettő*, a maratoni táv mérföldben, az valóban lefutott legalább egyet.

## A NYC Maraton

A New York-i maraton ellenben mindenki előtt ismeretes, hiszen ez az egyik legnépszerűbb utcai hosszútávú futóverseny a világon a londoni, berlini és tokiói mellett. A világ szeme egy napra a nagyváros felé fordul, és New York alaposan kitesz magáért, ami a felhajtást illeti. Útlezárások, rendőrség, zenebona, tiszta cirkusz, kenyér helyett vízzel és Gatorade nevű izotóniás itallal. A versenyt 1970 óta minden év november első vasárnapján rendezik, jelenleg a *New York Road Runners* nevű futóklub szervezésében. A táv szabványos maraton, vagyis 42,195 km (26,2 mérföld). Maga az útvonal igen változatos, amint New York öt városrészén áthalad. Az utak és hidak természetesen le vannak zárva a verseny időtartamára, ami az előkészületekkel együtt bizony akár tíz óránál is hosszabb lehet.

A hivatalos információ szerint a rajt Staten Island szigetén történik, a pálya a Verrazano-Narrows-hídon halad át az első négy kilométeren. A híd után a versenyzők Brooklynban futják a táv legnagyobb részét, ahol egy teljes város sikítózva-zenélve-dübörögve biztatja a futókat. Szinte pontosan a féltávnál, 21 kilométernél haladnak át a Pulaski-hídon, majd újabb 4 kilométer után kelnek át az East Riveren a Queensboro-hídon. 25 kilométer tájban érik el Manhattant, majd a First Avenue-n folytatják útjukat Bronx felé, a Willis Avenue-hídon keresztül. A Madison Avenue-hídon keresztül jutnak vissza Manhattanbe, ahol először átfutnak Harlemen, az Ötödik sugárút felé. A Central Park hosszú emelkedőjén ismét rengeteg néző fogadja az ekkorra már eléggé megfáradt futókat. A Columbus Circle-nél fordul a pálya vissza a parkba és a finishez, Fred Lebow, a NYC maraton atyjának életnagyságú szobránál, a lehető legnagyobb hangzavarban és tömegben a kordonnal védett befutóponton. A pályán ötkilométerenként ellenőrző pontot helyeznek el, ami a rajtszámba beépített chipet leolvassa és rögzíti. Ez alapján követhetik a futót szeretteik az interneten, térképen, egy kis futóalak formájában – valós időben.

Az egész esemény olyan mint az élet, nagyzolhatnánk, teljesen metaforaszerű a maga alig észrevehető emelkedőivel, a nagyváros változatos részeit összekötő öt híddal, a szurkolók tömegével, akik visítják az ember nevét a mezünkről leolvasva, miközben árgus szemekkel keresik az ismerősöket a versenyzők között. A futók úgyszintén, de reménytelen bárkit is megtalálni a tömegben, tapasztalatból mondom. Az egész város egy óriási buliba csap át, ahol kétmillió ember figyeli az ötvenezer futót 42 kilométeren keresztül. Persze sok az irigykedő is, ugyanis elég nehéz bekerülni. A nagy népszerűség miatt a résztvevők létszámát korlátozzák. Az ember vagy megfizeti a részvételt jótékonyági szervezeteken keresztül, vagy ha a környék környéken lakik, részt vehet a futóklub által szervezett kilenc más versenyen, és egy versenyen pedig önkénteskedik, ezt hívják „9+1 bejutásnak”. Be lehet kerülni még lottósorsolással is, de az elegáns megoldás az, ha az ember megfutja a szintidőt. Az igazsághoz tartozik, hogy ezt egy félmaratonon is el lehet érni, és az ilyen nyanya korosztályban nem is annyira nehéz.

Vajon az ötvenezer futó közül hányan tudják, hogy milyen kicsi eseményből nőtt ki ekkora óriási nemzetközi bulivá ez a maraton? Fred Lebow, ejtsd *libó*, akinek az eredeti neve Fischel Lebowitz (hahaha, *liba viva*, írja át a hangfelismerő szoftver), az életrajzi adatai szerint 14 éves korában hagyta el Arad városát. Erről persze egyből az jut az eszembe hogy vajon magyar származású volt-e. A róla szóló dokumentumfilmben egy picike akcentust lehet csak érezni beszédén, de nem dönthető el, pontosan milyen. A családi fényképeken az édesanyja simán elmegy magyarnak, egyik fűtestvére viszont erősebb akcentussal beszél, és Csehszlovákiát mond az angol szövegben Czechoslovakia, az angol megfelelője helyett. Ugyanebben a filmben a nővére kifejezetten erős magyar akcentussal beszél róla, miközben szemmel láthatóan lapcsánkát süt.

Ki miért fut maratont? Az ember ki akarja próbálni, hogy mire képes, el akar szakadni a megszokottól, valami nagyot akar csinálni, nagyobbat mint önmaga, szokták mondani. Baudrillard Amerikájában “*a maratoni futás az öngyilkosság demonstratív formája, reklám-öngyilkosság: futni azért, hogy az ember megmutassa, hogy el tud jutni saját határáig, hogy bebizonyítsa... mit is? Hogy képes megérkezni*”. Az amerikai indoklások enyhén patetikusán hangzanak: célba érni, valami nagyok részeseivé lenni, hősiességet véghez vinni a huszonegyedik században. A pólókon lévő feliratok sok mindenről árulkodnak, hasonló történetekről, mint amit a saját futó közösségemben tapasztaltam. Meglepően sok futó csatlakozik a jótékonyági szervezetekhez valóban jótékonyági okok miatt, mert bízik benne, hogy egy fecske is csinálhat nyarat, és nem nyúlják le a szervezők az összes pénzt. (Zárójelben megnyugtatóképp, gyakran lenyúlják, itt is.) Aztán ott vannak persze a celebek, mint az inkognitóban futó Katie Holmes, vagy Lance Armstrong, akiket még én is ismerek, és sokan mások, akiket nem. Be kell vallanom, meglehetősen hidegen hagy a menők világa, és demokratikusan ignoráns vagyok mindenféle tiszavirág életű híresség témájában az óceán mindkét partján. Viszont a tény jelzi, hogy milyen menő a futás manapság.

A sok elit- és meghívott sztárversenyző ellenére a New York maraton egyáltalán nem az élitké. Nem elefántcsonttorony, hanem inkább közkönyvtár, *New York Public*. Ez volt az eredeti cél, ami állítólag onnan ered, hogy fiatalkorában Lebowitz olyan csámpásan futott, mint egy kacska, és az elit futótársakhoz képest meglehetősen lassú is volt. A fáma szerint ezért úgy döntött, hogy a halandók számára is elérhető maratont fog szervezni. Először alig voltak nézők, az esemény nem kapott semmi sajtót, és mindenki kicsit csalódott volt. Még elegendő érem sem készült a befutóknak, sőt, vissza kellett kérni egyes futóktól, hogy a más dobogósoknak is jusson. Azóta a szervezést mesterfokon végzik, és mindenki nyakába akasztanak egy mutatót medált a finis után. És persze több mint a fele a futóknak nőnemű. Ki gondolta volna, amikor az első csak nőknek rendezett futóversenyen *Playboy* nyuszik futottak elől reklámnak a tíz kilométeres versenyen. Bár az is igaz, hogy edzőként a nők ugyanolyan hosszú távokat futottak akkor is, mint a férfiak. De abban az időben nem engedélyezték a nőknek a hosszútáv futást. Legfeljebb 400 méternyi távot javasoltak egyszerre, és mindenféle betegséggel riogatták a hölgyeket a rokkantság és méhelőésés skáláján. Félelmetes jelenet, ahogy 1967-ben az akkor 70 éve csak férfiak által futott bostoni maraton alkalmával a K. Switzerként nevezett első futónőt a rendező sűrű káromkodások közepette le akarja tuszkolni a pályáról, egészen odáig, hogy Switzer 120 kilós amerikai focista barátja egy jól irányzott bodicsekkkel megoldja a helyzetet, tessék megkeresni YouTube-on! Jó mulatság, férfimunka? Milyen nagyot haladt előre a futóvilág, hála Lebowitz csak nőknek szóló versenyének és a New York-i maratonnak! Pár

éve még a nők a konyhában tárgyalták ki ügyes-bajos dolgaikat, ma minden bizonnyal ugyanazokról beszélnek – futás közben.

## Az én maratonom

Kora reggel a startra várakozva összehúrom magamon a túlméretezett dzsekit, de így is majd megfagyok. Nem izgulok, ez lesz az ötödik maratonom, inkább unatkozom. Otthon hagytam az mp3-lejátszót, pedig most jól jönne figyelemelterelőként, mondjuk, hogy *faazik a pányim, vékonyká kárdigaan*. A hőmérséklet nulla fok fölött van, és a beígért nagy szél nem érezhető a tömegben. Szélárnyék, próbálom megjegyezni a későbbiekre, nagy széllelkések esetén kövessünk egy tőlünk sokkal természetesebb futót vagy csoportot, még ha vissza is kell venni a tempónkból. Ez később jól jön a Verazzano-hídon, amikor a leírhatatlanul viharos erejű szél az egyik bokámat a másikhoz csapkodja minden lépésnél.

Staten Islanden vagyunk (ejtsd *szjetn*, mivel holland telepesek alapították). Az első állomás a sportfalu, ahol a futók gyülekeznek, miután korán reggel felkeltek, hogy az útlezárások előtt a starthoz érjenek. A maratoni startvonalhoz elérni fél sikernek számít futó körökben, nemcsak a bekerülés nehézsége és a versenynap logisztikai bonyodalmai miatt, hanem annak ismeretében, hogy a maratona edzők jelentős része a tréning idején megsérül. A lelkesedés rendszerint nagyobb, mint az edzettségi szint: a többhónapos felkészülés maga is nagy megpróbáltatásokkal és sok kockázattal jár. Egyéves futómúlttal maratont futni pedig szinte tutti sérülés, ahogy azt a futók által frekvenciált internetes fórumok tanúsítják. A korral járó bölcsesség kifizetődik a futópályán is, mondhatni.

Az alkalmi futóbirodalom neve Fort Wadsworth, szövetségi katonai terület, ahova már csak az előző napokban átvett rajtszámmal lehet bejutni, a helyzethez illő tisztességes motozás után. Ami közben épp majd megfulladok az épp lenyelt folyadéktól vagy a hideg által kiváltott asztmás köhögéstől, így félre is állítanak, mint gyanús elemet. Szinte az egész várost lezárják a közlekedés elől reggel 6 órától, mivel innen lehet csak átmenni a hídon Brooklynba. A falucskában szervezett káosz uralkodik, ahogy várakozunk türelmesen órákon át a hajnali hidegben. Az egyik kávézós-reggelizős lánc narancssárga bohócsapkákat osztogat, később, ahogy emelkedik a hőmérséklet ezeket látjuk százával eldobálva az utcán minden kilométerkőnél, jut eszembe Stirlitz, de az már a tavasz 17 pillanata.

Egy maratona korán és rendszeren túlóltözve érkezik mindenki, arra számítván, hogy majd a start előtt megszabadul a ruháitól, amik ott maradnak szétszórva a földön. Ezeket később összegyűjtik, fertőtlenítik, majd szétosztják a hajléktalanok és más rászorulóknak között. 2014-ben a Goodwill nevű jótékonyági szervezet 26 tonna ruhát szedett össze. Kedvemre való, ahogy a sport valóban visszaad a közösségnek. Még jobban tetszik, ahogy az egyházak békésen megférnek egymás mellett. Érdekes látvány az imádkozó futók sokasága is az ökomenikus istentiszteleten. Kiben is bízunk eleitől fogva, kérdezhetnénk. Rövidesen meg fogom tudni, hol lakik a magyarok Istene, jut eszembe.

A második hullám többi futójával várakozunk türelmesen. Végre eljön az én időm is. Mikor végre a rajtvonalhoz ér az ember, már megszabadult szinte minden felesleges ruhától. A start hagyományosan nagy csinnadrattával jár. Még gyalogol a sor vége, amikor már halljuk a NYRR elnökének kezdés előtti lelkesítő beszédét, majd valaki elkezd a himnuszt énekelni, élőben és sok hangszórón keresztül. Sapka le, kéz a szív fölé és mindenki az óriási amerikai zászló felé fordul. A folyó túlsó partján a város fölé magaslik az új World

Trade Center torony teteje, miközben a New York-i tűzoltóság hajóján a vízágyú békésen fújja a vízugarát felfelé. A hagyományoknak megfelelően Frank Sinatra éneklí a *New York, New York* című dalt, bár az *Against the wind* (Szél ellen) jobban idevágná. Ez annyira giccses, hogy szinte megható, többen könnyeznek körülöttem. Hát nagy dolog, hogy ide is eljutottam, sóhajt valaki. *Bitches*, gondolom én, egy népszerű amerikai komikust, Dave Chapelle-t idézve, ami lefordíthatatlan és nyomdafestéket nem tűr, de hasonlók takar, mínusz könnyecseppek. Ez aztán még többször eszembe jut a 42 kilométeren, más és más tartalommal, a diszkomfort különféle fázisaiban a fáradsággal egyenes arányban további felmenők kíséretében. Eldördül az ágyú, és elindulunk. Innentől kezdve magam ura vagyok, csak magamra kell figyelnem.

Az egész maraton alatt nagyon egyedül van az ember, mint az egyszemélyes könyvtárban. Hiába van ott a sok futó körülötte, mégis nagyon egyedül érzi magát. A start után már csak magamban bízhatok, vagyis a saját felkészülésemben. Megfogadtam jó előre, hogy nem fogok aggódni semmin, mert azon nem érdemes, ami fölött nincs hatalmam, úgymint a hideg, szél, emelkedők, tömeg vagy hasonlók. Dehát ez a munkám is, ugye? Milyen hasznos az információtudomány! Lehetőleg jó előre megtud az ember mindent, ami megtudható, elvégzi a házi feladatot, mondja az amerikai angol. Idetartozik a hivatalos és informális információk begyűjtése, rendszerezése és értékelése. Eközben az is világossá válik, hogy kockázatvállalás nélkül semmi nem megy, meg az is, hogy ész nélkül nem lehet nekivágni egy ilyen távnak. Álljon előttünk Lance Armstrong kerékpáros példája, aki igazán jó fizikai állapotban volt, amikor először futotta a NYC maratont. Nagyon jó eredménnyel végzett, három órán belül. Viszont egy hét múlva úgy nyilatkozott sikeres maratonja után, hogy életében soha olyan rosszul nem érezte magát. Az is kiderült, hogy mikro-csontrepedések keletkeztek a lábában az aszfalton való futás miatt. A következő évben már jobban felkészült.

Nemcsak az információt kell beszerezni és mások tapasztalataiból tanulni, hanem be kell fektetni a megfelelő időt, energiát, sőt, pénzt is, ha az ember ilyesmire akar vállalkozni. Meg kell venni a megfelelő munkaeszközöket, ami a futás esetében a futónak és a versenynek megfelelően megválasztott cipő, kompressziós zokni, Dri-FIT póló, futószoknya, GPS óra, szélálló futósapka, sapka, hasítási és egyéb kiegészítők. A stratégiai felkészülés részeként azt is alaposan meg kell tervezni, hogy milyen gyakran fogunk enni és inni. Enélkül nem lehet ilyen hosszú futást bevégezni: az ember szénhidrát-készletei csak körülbelül két órára elegendők. Az elfogyasztott energiát muszáj már ezen pont előtt pótolni, különben elérkezik a félelmetes fal, amikor a glikogéntárak kiürülnek, és a maratoni futó a lábát ólomként maga után húzó maratoni vánszorgóvá válik. Nem vagyok egy Balczó András, aki mindenfélét képes volt összeenni, csak hogy a megfelelő kalóriájú és összetételű tápanyag a szervezetébe jusson. Hosszabb táv futása alatt mindenféle veszélyek rejtőznek a táplálék minősége, mennyisége és időzítése arányában, ezeket talán mellőzném. De mindez elkerülhető, tervezéssel és megfelelő felkészüléssel, amihez bizony csakúgy hozzátartozik a keresgélés a Medline-on, mint a böngészés futós magazinokban és fórumokon. A haditervet viszont be is kell tartani! Sokszor ez a legnehezebb, mert egy idő után eléggé ködös lesz az ember agya. Egyik megoldás, hogy a kezére írja az ember, mikor mit kell csinálni, például amikor frissítő állomás következik, akkor a tervnek megfelelően enni és inni kell, már ha a gyomrunk bírja.

Ha már a frissítő állomásoknál tartunk, akkor meg kell emlékezni az önkéntesekről, akik minden futóverseny fontos résztvevői. Fantasztikus segítséget jelent, amikor nyújtják

a vizes poharat, banánt vagy más frissítőt. Az önkéntesek között sok a visszatérő, futók és nem futók egyaránt, de rengeteg iskolás is részt vesz. Kapnak egy szép szélzsekit és egy óriási esemény részesei lehetnek. Élmény figyelni, ahogyan felnőnek a feladathoz, mire az ilyen lassabb futók, mint én, odajutunk az állomásukhoz. Sokszor dolgoztam ilyen frissítő állomáson önkéntesként, és tapasztalatból tudom, hogy nem hálás feladat, főleg amikor egyszerre nagyon sokan jönnek. Tanulságos, hogy mennyi feladatot lehet megoldani önkéntesekkel.

Együtt akarok-e futni valakivel? *Nem leszel bajban a bolyban?* Felkészülés közben is nagy kérdés, hogy csoporttal fusson az ember vagy magában. A csoporttámogatás, illetve a bajtársiasság, ahogy az amerikai futók mondják, sokat jelent felkészülés során, de minden verseny egyéni megmérettetés, ahol az ember csak magára számíthat. Előfordul, hogy egy futótársnak társaságra van szüksége, esetleg akut beszédkényszere támad a verseny alatt is. Nemcsak azokra gondolok, akik telefonálnak verseny közben, hanem azokra is, akik csatlakoznak hozzám, és mindenáron velem akarnak futni. Néha érdemes ilyen beszélgetésekbe belemenni, sok meglepetés ért már így, és az ember tanulhat is másoktól. Persze inkább edzés közben, ahol ráadásul, ha gyorsabb futókkal futunk, akkor a tempónk is jobb, az idő is gyorsabban elrepül. A lassabb futókat bátorítva pedig előnti az embert a nagy lötytyedt indulat, hogy ah, most akkor én segíték valakinek, mint amikor az ember a nyúl, vagyis *paucet*, iramfutó egy versenyen. Erről az jut az eszembe, hogy amikor nagy bátran, mondhatni, vakmerőn, először vállaltam ezt a szerepet, akkor meg sem fordult a fejemben, hogy az általam vezetett csoportban akkora számban lesznek nálam sokkal jobb futók. Volt például olyan is, aki négyszer futott százmérföldes versenyt két hónap alatt, vagy akadtak olyanok, akik több maratont futottak. Mint amikor az ember kiáll előadni bármilyen témáról, bárhol: biztos lesz a teremben két résztvevő, aki ugyanolyan jól ért a témánkhöz, ha nem még jobban! De hát az önbizalom a legfontosabb! Ezek a gyakorlott futók pedig csak segítették az iramfutást, és egyáltalán nem éreztették, hogy milyen pancser vagyok.

Amikor az ember nem kívánja más futók társaságát, akkor mond valami nemes hazugságot, amúgy diplomatikusan. A futók elég nyílt és őszinte emberek általában. Elég nehéz szépíteni a dolgokat, miközben együtt izzadunk, és folyik az orrunk a pollenallergiától, a komoly, szakmai folyóiratba nem illő egyéb testi funkciókról nem is beszélve. Talán ezért is van hogy a futó társadalom kiveti a csalókat. Esőben, hóban és ködben is elvégezzük a csuklógyakorlatot, akkor is, amikor senki sem látja. A konszenzus az, hogy akik úgy gondolják, hogy érdemes elcsalni egy-két kilométert, ellazsálni egy edzést vagy lecsipenteni a pályából a verseny közben, lényegében csak magukat csapják be. Nem minden verseny jár akkora hírnévvel, hogy érdemes lenne a csalást kockáztatni, mint például az a hölgy a New York maratonon, aki metrón tette meg a táv egy részét. A futók úgy érezték, hogy Rosie Ruiz elárulta őket, neve örökre eggyé vált a csalással.

Ilyen és hasonló dolgokon jár az ember agya, miközben szépen fogynak a kilométerek. Igyekszem az úttest közepén futni, hogy egyenlően terheljem mindkét lábamat és a csípőmet. Csak az órát figyelem, ami igazából nem is óra, hanem inkább egy picit computer, karórának álcázva: GPS, meg minden egyéb van már ezekben, a memóriájuk sokkal nagyobb, mint életem első számítógépének volt. Mutatja a kilométereket, a tempót, az eltelt időt, az átlagsebességet, épp csak vacsorát nem főz. Az egyenes tempóra összpontosítok, figyelem az arcokat a közönségben, jókat derülök egyik-másik szurkoló plakátján. Némelyik valóban nagyon kreatív, rajzzal, fényképpel, de a legtöbb szövege

nemigen túrné a nyomdafestéket. Azért egy szelídebbet ideírok honfitársaim figyelmébe ajánlva hidak kapcsán: *Chuck Norris nem futott maratont!* Arra törekszem, hogy sok felesleges energiát ne fogyasszak a frissítőállomásokon sem, épp csak lelassítok a húszméteres asztalsor vége felé, és elveszem a felém nyújtott vizespoharat, később pedig a fél banánt is. Micsoda úri kiszolgálás! Óriási a hangzavar, a tömeg, de most valahogy nem idegesít, része az élménynek, örülünk neki! Egy ilyen nagy versenyen az ember állandóan úgy érzi, hogy a figyelem középpontjában van. Ezért nagyobbak tűnik a változás, amikor egy hídra érünk, ahol nincsenek nézők. Hirtelen csend lesz, csak lábunk dobogása hallatszik a hídon. A fészbuk-futók persze itt sem tagadják meg önmagukat. Megállnak az út szélén, hogy gyorsan eldurantsanak egy szelfit, háttérben New Yorkkal. Vajon egyből ki is teszik vagy megvárják a befutást?

Megnyugtatósként, Harlem és New York egyéb veszélyei egyáltalán nem érintik a versenyzőket. Békésen trappolunk tovább a forgatagban. A kézzel hajtott biciklis versenyzőket nem látom, de utolérek néhány vezetővel futó látássérültet. Az igen! Az Achilles Alapítvány jóvoltából olyanoknak is lehetősége jut álmaikat megvalósítani, akik eddig gondolni sem mertek volna egy tömegversenyen történő részvételre. Tisztelettel üdvözljük őket. Odakiáltok egy *good job, Emily* stílusú biztatást, ahogy elhaladok mellettük. Ismerős egy szál se, a tömeg sehol nem akar ritkulni, épp csak a zene stílusa változik. Gospeltől kezdve jazzen át modern hiphopig minden előfordult a negyvenkét kilométeren, élő eredetiben, hangfelvételtől, kihangosítva, szóló, zenekar és kórus, sokféle változatban. Ritkán szoktam zenére futni, inkább a környezetemet figyelem: most a környezet szolgáltatja a zenét. Nyilvánvaló, hogy Philadelphiában a *Rocky* című film nyomán az *Eye of the tiger* a menő, New Jersey-ben bárhol a *Born to run* Bruce Springsteentől, New Yorkban viszont meglepően sok a spirituálé, a brooklyni baptista templom ünnepélyesen tógába öltözött kórusától kezdve a szólóénekesig Harlemben. Régi szép idők agitpropos dallamai csendülnek fel, *leteszem kardom és pajzsom, ott lenn a folyónál*. De vajon hogy lett az amerikai polgárháború előtti időkből származó dalból második világháború utáni propaganda nóta, magyarra fordítva? Vagy csak hallucinálok így a vége felé?

Az utolsó pár kilométer komoly küzdelem minden maratoni versenyen, ilyenkor bármilyen figyelemelterelő hadművelet jól jön. Zene, zene, zene mindenhol a pálya mellett és a fejemben is, mintha segítene. *When I find myself in times of trouble, Mother Mary comes to me, speaking words of wisdom, let it be. Eper és vér*. Nincs is már túl messze a Dakota-ház itt a Central Park másik oldalán, ahol John Lennont lelőtték. *Ha már elpusztul a világ, legyen a sírjára virág*. Whiskey-tango-foxtrott, ej, mi a kő, tessék valami pozitívra gondolni! Az *Anyám tyúkját* próbálom felmondani, nem megy. Mennyi is hatszor hét? Mittudomén. Lennék már túl ezen! Soha az életben többet nem akarok maratont futni, de még versenyezni se fogok, fogadkozom. *I feel so broke up, I want to go home*. Ilyenkor legszívesebben csak lefeküdné az ember az út szélére és egy tapodtat sem menne tovább, ahogy Monspart Sarolta írja. Lerogygni, elnyúlni, kinyújtózni, elaludni. Végig áll a tömeg, integetnek, ujjonganak, biztatnak, tapsolnak, és nem vezényszóra, mint a hivatalból kihajtott dolgozók egy Ceausescu-féle munkalátogatás alkalmából. *Csaucsuszku-pesere*. Hogy mondanám angolul, hogy lehunyta négy szemét a két szemét? *Tízezer lépés kéne csak, tízezer elfelejtett nap*. Ez a mérőöld legalább két kilométeresnek tűnik, és egyre több a fényképezőgép meg a kamera. Gyerünk, mosolyogni, mondogatom magamban, még ha úgy érzed, mintha a bostoni fojtogató ülne a nyakadban, és évezredek magyar terhét cipelnéd válladon! *Pákozdd és Sukoró, cifra mogyoró, száz aranycsikó, tralla-la-la...* Hej! Kezdek a saját agyamra menni. *I'm just running*

*on, running on, running on empty.* Éhes vagyok, szomjas vagyok, lelki szemeim előtt egy óriási bifsztek úszik el hat gombóc csokifagyi kíséretében. Tetején csokiöntet és mandula darabok. *A Kárpáthyék lánya elmegy a cukrászdába, és befizet 33 stefániára.* A hideg Brooklyn Lager is vonzónak tűnik, pedig nem is szeretem a sört. *A haveri körben, az Aranyökörben.* Lassulnak a futók, némelyek vánszorogni kényszerülnek, fogytán a türelem. Hogy ennek a <öncenzúra> parknak sose akar vége lenni? És különben is, hol vannak ilyenkor azok a <öncenzúra> kacsák a *Zabbegyezőből*? Mentem volna műkorcsolyázni vagy sakkozni!

De egyszerűen csak feltűnik a Columbus Circle, mindjárt befordulunk a Central Parkba, na végre! *God bless you please, Mrs. Robinson, Jesus loves you more than you will know, wo wo wo!* Innen már csak párszáz méter. Elviselhetetlen a zaj, alig bírom emelni a lábam, ráadásul kettő is van belőle, konstátálom, percenként 180-szor! Ujjé, már látom a célt, egy nagy dundi hurka formájában lebeg a tömeg feje fölött. *Let the sunshine, let the sunshine in!* Még kétszáz méter, de menten megfulladok, a rohadt életbe! Hát ez nem igaz, hogy az utolsó pár méteren csak utolér az asztma! Ekkor megjelenik előttem a kép, ahogy családtagjaim és barátaim a számítógép képernyőjén vagy okostelefonon figyelik az engem jelképező kis futó alakot. Te jó ég, ők most mind látják, hogy alig pár lépésnyire vagyok a befutótól. Rajtam a világ szeme, húzzunk bele! *Váp, váp, suváppá, váp, váp, vápsuvápp, váp, váp, váppsuváppáppéj, csak a hold az égen, csak a nap ragyogjon.* Ennyi embert nem lehet cserben hagyni, innen már négykézláb is bemászok, gondolom. Szerencsére erre nem kerül sor, mert a nagy felfordulásban olyan gyorsan eltelik az utolsó két perc, hogy észre sem veszem, és már tényleg ott a célvonal: vigyorgóni kell a célfotóhoz. Mindegy, hogyan érzi magát az ember, ha fotóst lát, mosolygósra veszi a figurát, még ha a bele kilóg, akkor is! *Sabba sibby sabba, nooby abba dabba, le le lo lo!* Felemelem a két karom magasra, vagy legalábbis akkor úgy éreztem. A befutó képen látszik, hogy a magas az inkább vízszintes, vállmagasságban. De kinek van ereje pózolni ennyi kilométer után?

Viszont nincs idő nyavalyogni, mert megpillantok egy holtápadt, fiatal lányt piros-fehér-zöld zászlóval a trikóján. Épp elájulni készül, annyira kifutotta magát. Fel sem tűnik neki a nagy kavarodásban, hogy magyarul szólok hozzá. Együtt didergünk, ahogy próbálunk araszolni előre. Addig beszélek hozzá mindenféle marhaságról, amíg teljesen elterelem a figyelmét, és a sajátomat is arról, hogy hullafáradtak vagyunk. Közben lelkes, vidám önkéntesek gratulálnak, ránk borítják a kék poncsót, hogy meg ne fázzunk, ételt-italt nyomnak a kezünkbe, és a legfontosabb: a nyakunkba akasztják az érmet! Ilyenkor bánom, hogy nem vagyok valami nagy közösségi média-rajongó, ez igazán jó alkalom lenne egy Facebook-fotóhoz. Üsse kő, kit érdekel. Úgy vagyok vele, ez is megvolt, a fáradtság nem érződik, sőt, kifejezetten jól esik a séta. Egyáltalán nem zavar, hogy még nyolc kilométert kell gyalogolni a kocsigig. Végre félúton csatlakozik hozzám a család. Szerencsére jó előre megbeszéltünk egy verseny utáni találkozópontra. El sem tudtam volna képzelni, hogy a nagy esemény után egyedül bandukoljak még kilométereket, ahogy tizenöt éve, életem első New York-i tartózkodásakor a sok magányos sportolót láttam. Egy biztos, én nem éreztem magamat egyedül egy percig sem. Nos, akkor melyik lesz a következő maratonom?

## Vissza a könyvtárba!

*Ezt a sok hülyeséget mind maga találja ki, vagy olvasta?* – kérdezi Thornton Melon úr a *Víz-sza a suliba* című, Alan Metter rendezte 1986-os amerikai komédiában. Is-is, mondanám

az ugyancsak magyar származású Rodney Dangerfield által megtestesített főhősnek, akit anyja négyéves korában hozott Amerikába Magyarországról. Mистер Melon a filmben elszakad duciruci butikjai világától, és visszaül az iskolapadba. Az amerikai tudatlanságot parodizáló irodalmi utalások között (*Joyce? Ő a kedvenc írónóm!*) egy Dylan Thomas-idézet lendíti át a holtpontra a főszereplőt és a nézőt: *Do not go gentle into that good night*. E sor magyar fordításával sokan próbálkoztak, a Nagy László-féle így szól: *Csendben ne lépj az éjszakába át...* Maraton vagy bármi, érdemes odafigyelni, ki akar még valami nagyot dobni az életben, mielőtt végképp szögre akasztja a futócipőt.

Könyvtárosok és futók, tudjuk-e, hogy hol van a célvonal a Boston maratonnál? A Bostoni Közkönyvtártól néhány méterre. A 2013-as robbantás után a könyvtár előtt állították fel a futók a maguk szentélyét futócipőkből és egyéb futószerelésből, egyben azt is megfogadván, hogy nem fogunk félni. Történjen bármi, a futó az fut. Ha nehéz terepre ér, lelassít. Ha inog a talaj a lába alatt, megfontolja minden lépését. Ha retteg a hidaktól és az alatt folyó víztől, folyamatosan hozzászoktatja magát, ahogy tettem én is. Ugyanis gyakran ér az ember egyenetlen terepre, ahol attól fél, hogy elveszíti az egyensúlyát. Az ok lényegtelen, lehet egy meglazult kő, ami elmozdul, ahogy a talpunk érinti, vagy egy kavics van rossz helyen, esetleg egy gesztenye gurul elénk. Teljesen mindegy, ha nem figyel az ember, hatalmasat tanyázik, és általában pofára esik. Még mindig a futásról beszélünk, ugye?

A futómagazinok és honlapok gyakori műfaja a pontokba szedett bölcsességek (vagy közhelyek, kinek-kinek ízlése szerint) listája, mint például a 101 leghasznosabb dolog a futásról, a futás 25 arany szabálya, tíz jótanács asztmás futóknak, a négy legjobb gyakorlat a farizom erősítésére, 26 tipp a 26 mérföldre, ésatöbbi. Álljon hát itt végezetül néhány válogatott tanulság a főbb helyzetekre!

**Házi feladat:** Ne várjuk meg, amíg a szánkba repül a sült galamb! Aktívan kutassuk a rendelkezésre álló lehetőségeket és éljünk velük! Minden információ elérhető, ott van egy karnyújtásnyira, nem úgy, mint harminc éve.

**Célkitűzés:** Legyenek hosszabb és rövidebb távú céljaink! Aki azt hiszi, hogy a csillagos ég a határ, annak eléggé behatárolt a képzelőereje, szokás mondani. Ne feledjük a bizniszvilágban tanultakat: célunk legyen okos, angolul SMART. A mozaikszó arra utal, hogy a cél Specifikus, Mérhető, Ambiciózus, Releváns és haTáridőhöz kötött.

**Tervezés:** Tervezzünk előre az ismert tényezők alapján, de ne ragaszkodjunk mereven az előírtakhoz mindenben! Legyünk rugalmasak és körültekintőek! Például ama inger esetén különösen vigyázni kell, különben a saját cipőnk issza meg a levét.

**Felkészültség:** Ne érjen semmi váratlanul! A pályán lesznek guruló kavicsok, átkelés a hídon, könyökkel-lábbal való ütök-vágók a nagy tömegben, amelyekre előre fel lehet testi-lelkiileg készülni. Reméljük a legjobbakat, de készüljünk a legrosszabb eshetőségre is!

**Környezeti tényezők:** Ne várjunk az ideális körülményekre! Tanuljunk meg alkalmazkodni! A futó számára nem létezik rossz időjárás, csak nem megfelelő öltözék. Bármilyen körülményhez igazodni lehet: ruhát-cipőt le- és felvenni, cipőfűzőt meglazítani, a derékszíjon még egyet húzni. Sose adjuk fel a csillagok nem megfelelő állása miatt!

**Kockázat:** Teher alatt nő a pálma. Lépjünk ki komfortzónánkból! Ha eddig hetente háromszor félórát futottunk, emeljük az edzések számát vagy növeljük a távot! Fussunk ismeretlen helyszínen, terepen; keressünk új, nagyobb kihívást jelentő versenyeket! Ha nem versenyeztünk, próbáljuk ki azt is egyszer!

*Lelki nyugalom:* Fussuk a saját versenyünket az általunk választott pályán! Ne váljunk senki madzagon rángatott pudlikutyájává! Egyszer fenn, máskor lenn: lesznek jobb és rosszabb periódusok, majd elmúlik a rossz is, a jó is. Őrizzük meg lelki nyugalunkat!

*Problémamegoldás:* Legyünk felkészülve arra, hogy nincs problémamentes esemény. Minél előbb törődünk a jelentkező problémákkal! Az idejekorán elkapott apró bosszúság így nem fog kolosszális ballépéssé fajulni. Egy enyhe viszketési inger a lábunkon a súrlódás jele, és ha nem figyelünk oda, óriási vízhólyaggá változhat, és akár a verseny feladására is készíthet.

*Túledzés:* A pengések nem rakkerok, mondta az egykori magyar focista. A túlzásba vitt kilométerek nem garantálják a sikert, a minőség fontosabb a mennyiségnél. Igyekezzünk a legkevesebb energia befektetésével a legtöbbet kihozni magunkból - a tisztesség határain belül!

*Veszélyhelyzet:* Sose essünk pánikba! Mérjük fel helyzetünket, hogy mennyire valós a veszély! Nem minden kutya harap, amelyik ugat. Ha van lehetőségünk, válasszuk a kisebbik rosszat, például amikor az útszél vagy a sáros fű között kell választanunk: nem mindegy, hogy elütnek vagy összepiszkoljuk a szép, új cipőt.

*Társaság:* Egyedül nem megy! Keressük a hasonló érdeklődésűek társaságát! Ne szégyelljünk másoktól tanácsot kérni és segítséget elfogadni! A rossz példából is lehet okulni, a spanyolviaszok pedig már rég felfedezték.

*Közösség:* Adjunk vissza a közösségnek! Jól esik jól tenni. Kommunista szombatokon edzett korosztályomnak ezt a legnehezebb komolyan venni. Nekem az vált be, hogy az arctalan-személytelen önkénteskedés helyett kisebb rendezvényeken segíték, ahol mindenki hozzájárulása számít, illetve korombeli, kezdő futókat támogatok.



*Zsákutca:* Ne szégyelljük bevallani, ha valami nem működik! Avagy a klaszszikussal szólva, ami nem megy, ne erőltessük! Minél hamarabb felismerjük a zsákutcát, annál korábban fordulhatunk vissza, és annál gyorsabban változtathatunk pályát.

+1 I ♥ NYC: A legfontosabb az, hogy az ember szeresse, amit csinál. Fogcsikorgatva nem lehet maratont futni. Láttam olyat is, nem sok teteje van. A medál meg csak ott fog porosodni a többi kacat között.

A fogadatlan prókátor tanácsai után ezennel pedig ünnepélyesen szeretném átnyújtani a New York maraton befutó érem egy-egy virtuális példányát minden arra érdemes könyvtáros kollégának. XOXO, avagy ölelések és csókok.

Hajnal Ward Judit