





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Az az izgalmas, ha tovább- merészkedhetek

Lubics Szilviaval egy óbudai kávézóban találkoztunk. Pár perc alatt három-négy falattal fogyasztja el a reggelijét, és ezzel már kapok is egy kis ízelítőt abból, miben is különbözhet egy amatőr ultrafutó élete a profi sportolótól. Az is kiderül hamarosan, miért érdemes az álmainkhoz szabni a szabadidőnket. Mindenesetre a cikk a nyugalom megzavarására alkalmas: lehet, hogy utána nem lesz maradásunk a kanapén.

- ◆ – Amikor olvastam a futásért kapott díjaid és elismeréseid listáját, azon gondolkodtam, vajon milyen érzés lehet egy olyan díjat átvenni, amelynek a neve: **Emberfeletti teljesítményért. Mennyire csábít ez arra, hogy elhidd, neked minden sikerül?**
 - Az eredményeimet nem érzem emberfelettinek. Mások egy bizonyos helyzetben legalább annyit küzdenek, mint én.
 - **Sokan mégis példaképnek tekintenek...**
 - Azt gondolom, hogy épp azért, mert ugyanolyan ember vagyok, mint ők. Nem vagyok olimpike, akinek az egész élete a sportról szól, és akinél minden ahhoz van igazítva. Vannak gyerekeim, dolgozom, és a példám erőt adhat, hogy merhetsz anyukaként és fogorvosként valami mást is csinálni, megéri belevágni.
 - **Vajon a versenytársaid is ugyanígy látják ezt?**
 - Nem tudom, nem nagyon foglalkozom velük, ahhoz túl sűrű az életem.

Valamilyen szinten burokból élek. Az otthoni életem a kerti tujáig tart. Beülök az autóba, elmegyek a rendelőig, de hogy Hahóton kétszáz méterre a rendelőtől mi történik, fogalmam sincs. Ott megint egy burok: a betegek meg én, majd hazamegyek a másik kis világomba a családomhoz, és azon kívül van az erdő, ahol futok a kutyákkal. Mindez nem azért van, mert nem érdekelnek az emberek, csak egyszerűen nem fér bele más. Sokszor fogalmam sincs arról, amiről az emberek beszélnek, legyen az valami fölkapott hír, pletyka. A futás miatt nagyon priorizálni kellett, hogy mi az, ami fontos.

- **De azért nem mondhatjuk, hogy elvagy a magad világában, hiszen könyvet írsz, motivációs előadást tartasz.**
 - Az előadások arról szólnak, amit csinálok, ahogy gondolkodom, ahhoz nem kell kilépni a burokból. Egy-egy motivációs előadás – nem is szeretem ezt a szót – nyilván elvisz energiát, de sokat kapok vissza. Most például volt Erdélyben egy előadás-sorozat, egy hét alatt négy előadás. Találkoztam futóközösségekkel, közösen futottunk is.

Elég intenzív volt – a férjem szervezte, szinte akkor tudtam meg, melyik városba megyünk, amikor beültem az autóba –, de nagyon sok szeretetet kaptunk az ottani emberektől.

– Nehéz nemet mondani, ha extra figyelmet és szeretetet kapsz?

– Balanszban kell lenni ebben is. Sokat gondolkodtam azon, hogy valamelyik szeletet ki tudnám-e szedni abból a sok mindemből, amit csinállok. Mert időnként nagyon sok. Edzősködöm is, van egy kis csapatom, és imádom, hogy fogorvos lehetek. Mindig azt mondom – kis túlzással –, a fogorvosnak könnyű, mert elég, ha jól érzéstelenít, van mondjuk napi húsz betege, az húsz pozitív visszajelzés. Esténként pedig haladok a futáshoz szükséges tervezéssel. Most például szombaton fogok nekiülni. Persze, ha összeadom, hogy ez heti szinten hány óra, akkor nem kevés, de imádom újat tanulni, utánaolvasni, hiszen ez nem csak abból áll, hogy edzést tervezek. Én nem vagyok meg tanulás nélkül, most éppen egy atlétikaedző suliba járok, tavaly fejeztem be a sportmentáltréner-képzést.

– A futást akkor kezdted anyukaként, amikor más már inkább abbahagyja. Mindig tudtad, hogy merre és milyen lépésekben akarsz haladni?

– Azt hiszem, igen. Jászapátin nőttem föl, egy olyan gimibe jártam, ahonnan nem sokan jutottak el jogi vagy orvosi egyetemre. Fogorvos akartam lenni, tudtam, hogy ehhez nagyon sok plusz kell, tehát nem lesz elég a sulis, kell mellette sokat gyakorolni és olvasni. Tizennyolc évesen ösztönösen alkalmaztam azokat a módszereket, amelyeket most megtanultam a mentáltréningen. Nem vagyok különösebben okos, éjjelente sokat tanultam, és mindig arra gondoltam, milyen érzés lesz, amikor kiküldik a levelet, hogy fölvettek. Ez a vizualizáció – a sportoló is alkalmazza, elképzeli a legapróbb részletekig, hogy milyen lesz érezni a libabőrt, a hangokat, a szagokat, milyen érzés lesz elérni a célt. Azokon az éjszakákon ez tartott ébren.

– Akkor is sportoltál?

– Semmit. A tornaórákat, ha lehetett ellógtam, át sem öltöztem.

Egészen az egyetem végéig értelmetlennek gondoltam, ha valaki sportol. Az első lefutott távok inspiráltak, hogy Úristen, mire vagyok képes! Ma is sokszor visszanezék egy-egy versenyeredményre, és alig hiszem el, hogy ez én voltam.

– Az eredmény motivált?

– Sosem akartam sportolói karriert, csak éppen a célok egyre nagyobbak lettek, a munka egyre több, mert egyre több mindent bírtam. Nem úgy születtem, hogy képes vagyok megnyerni a Spartathlont. Ugyanúgy futottam először félmaraton, a gyerekek mellől hajnaloztam. Aztán elértem szinteket, ahonnan egy picikét nagyobbat mertem gondolni. A mostani ultra után, ami tényleg tök jól sikerült, semmivel sem érzem jobban magam, mint az első félmaratonom után. Elégedett vagyok az életem minden egyes részével, azért megyek tovább, mert valamibe bele tudok szeretni, és ha fizikálisan reális, akkor csinálom. Fölkértek egy előadásra ezzel a címjavaslattal: *Egy spártai hősnő élete*. Írtam, hogy oké, elvállalom az előadást, de ne ez legyen a cím...

– Te milyen címet adnál?

– Általában ilyesmi címekeket adok: *Célok, utak, állomások*. Így tudok beszélni arról, mi volt az úton, amit be kellett járni ahhoz, hogy célba érjek.

– Onnantól, hogy befészkelte magát a fejedbe egy következő verseny terve egészen addig, hogy beérsz a célba, melyik a legboldogabb pillanat?

– Versenyenként változó. Ami még mindig a legnagyobb élmény, az a tavalyi Moab 240, a négyszáz kilométeres verseny extrém körülmények között, az USA-beli Utah államban. Nappal plusz harmincöt fok volt, éjjel fagypont körül is lehetett a hőmérséklet, és hatalmas szintkülönbségek voltak. Az egész felkészülés – attól kezdve, hogy kitaláltam, egészen addig, hogy odaálltam a rajtához – fantasztikus volt. Azt éreztem a cél előtt harminc kilométerrel, hogy Úristen, ennek nem lehet vége. Abban az évben egy csomót futottam barátokkal, pár napra kimentünk Szlovéniába... Annyi jó élmény és annyi kaland volt! Imádtam nézni a videókat is, elképzelné, hogy majd ott leszek, aztán az az érzés, amikor fölvettem a rajtszámot, hogy tényleg itt vagyok, és megcsinálhatom azt, ami kicsit a lehetetlen kategória volt számomra. Mert amikor száz kilométeres edzéseket futottam előtte, annyira kivoltam. És ebből még négyszer ennyi? Hogyan? Rádadásul terepen a sivatagban, a sziklák között. De úgy gondoltam, ha nem is sikerül, akkor is volt egy szuper évem.

– Akkor is ezt élte át, amikor elmaradt a Kínába tervezett verseny?

– Végző soron az is arról szólt, amiről az egész ultrafutás, hogy az ember mit tanul meg a saját tapasztalataiból.



Készültem rá egy évet elég rendszeresen, és lefűjták előttem három nappal. Igaz, akkor fél napot sajnáltam magamat, de nem visz előre, ha azon kesergek, hogy elvették az álmomat, és a kukába ment a munkám. Az vezet valahova, ha azt a melót, amit beleraktam, elviszem máshova.

– És hova vitted a melót?

– A Cascade-hegységbe a Bigfootra, ahol az első kétszáz mérföldet futottam, ami pont azt adta, amit Kínától vártam – darabokra szedett. Azt gondoltam, igen, erre voltam kíváncsi, hogy milyen az alvásmegvonás.

– És milyen?

– Rengeteg hibát elkövettem, mert ez nagyon más műfaj, mint mondjuk kétszáz kilométert futni aszfalton. Itt terepen mész, tájékozódni kell, és ha nem pihensz, akkor gáz van. Én meg negyvennyolc óráig csak haladtam, utána már nehéz volt kijönni abból a fáradtságból, amit hallucinációk és téveszmék is kísértek... De ez volt a tanulás, a Moab 240-en már nem követtem el ezeket a hibákat. Azért is akartam másik kétszáz mérföldre menni – igaz 240 lett –, mert azt gondoltam, hogy abból, amit a Bigfooton átéltem, tanultam annyit, hogy sokkal jobban is meg tudjam csinálni.

– És ezzel egy éve a női mezőny harmadik helyezettje lettél. De hogy lehetett jobban? Mit jelent pontosan ultrafutás közben a pihenés?

– Bedőlsz a kocsiba, és alszol harminc percet. De olyankor hullá vagy.

– Harminc perc elteltével felkelni? Sokaknak még egy átaludt éjszaka után is nehéz.

– A férjem ébresztett. Az ember ilyenkor más állapotban van, mint a reggeli felkeléskor. Befeküdtem a kocsiba, levettük a cipőm, a zoknim, a férjem gyorsan megitatott, hogy szénhidrát kerüljön belém, mielőtt bezuhantam az alvásba. Abban a harminc percben ő rendbe tette a cuccaimat, föltöltötte a zsákot, fölrakta töltőre az órámat. Az ébredéssel nincs is baj, inkább azzal, hogy éjszaka nagyon hideg van a sivatagban. Alszol a hálósákban, és ki kell menni újra a hidegbe... ahhoz kell némi fegyelem. De ment. Ez néha eszembe jut, amikor az élet nehéz helyzet elé állít. Ha látnád, hogy milyen vagyok az első kritikus állapotomban egy versenyen, kétségbeesnél, ahogyan a férjem is az első Spartathlonon.



– Mindig ő kísér?

– Legtöbbször igen, de sok versenyen nem is kísérhetnek. Mikor még körözős versenyeket futottam, nem szerettem, ha kilométerenként tutujgatnak. Akkor az a jó segítő, aki nem áll annyira közel hozzám érzelmileg, így nem mondhatom, hogy ez borzalmas. Egyébként nem vagyok picsogós, nem szoktam kiborulni.

– Ha a hideg volt az egyik nagy kihívás, mit kerestél az Antarktison? Pont ezt?

– Igen! Az az izgalmas, hogy továbbmerészkedhettek. Például 2017-ben lefutottam a Badwater-ultramaraton, ami az aszfaltos futás csúcsa, utána még kimentem a Spartathlonra, de úgy éreztem, hogy ez már nem motívál. Nem tudtam olyan célt találni, ami miatt föl tudok kelni négykor. Évek óta szemeztem a sivataggal, csak hát a gyerekek még kicsik voltak. Az egy-két hetes távollét semmiképpen sem fért bele.

– Hogy lehet felkészülni a sivatagi futásra?

– A sivatagban az egyik legnagyobb kihívás a nagy zsák. Súlymellényben edzettem, öt kilóval, tíz kilóval, hónapról hónapra emeltük a súlyt. Egészen máshogy futsz egy tizenöt kilós zsákkal a hátadon, totál megterheli a lábat, nem is a hátat. Kimentünk a Börzsönybe, és három napot mentünk folyamatosan, kinn aludtunk a szabad ég alatt.

– És az Antarktiszra hogyan készültél?

– Sehogy. A Moab 240-re készültem. Az Antarktison a speciális felszerelés a lényeg, azt körülbelül fél év volt összevadászni. A Moabra jó állapotban mentem ki, és

utána is jó állapotban maradtam, hétvégén már maratonon versenyeztem, és az Antarktisz rá öt hétre volt. Ez minden, csak nem jó időzítés, de 2020-ból, a pandémia évéből volt egy nevezésem, nem akartam tovább tolni. De nem görcsöltem rá, úgy vettem, hogy ajándék az életből. Az extrém hidegre úgysem tudsz fölkészülni, majd rájössz, amikor fekszel a hóban, hogy miről is van szó. Nagyon-nagyon kemény volt. Az izületeimet megviselte a rengeteg esés-kelés, a hó folyton beszakadt alattam, ami kicsinálja a térdet meg a bokát, és azért ott is mentem közel kétszáz kilométert.

– És az futás volt?

– Hát próbáltam, mert a második nap én vezettem, és akkor már az első helyért mentem. De persze az első pár kör nem az, akkor csak tapossuk a havat, megyünk egymás nyomában, próbálunk valamennyire szilárd talajt csinálni, de mihelyst előzől, a sorból kilépsz, és máris esel, és jó sokat kell előzni, ha az első helyért mész.

– A fiaid hogyan néznek az anyukájukra? Nem tartasz attól, hogy túl magasra teszed a lécet?

– Remélem, nem. Nem úgy élünk, hogy én vagyok a futó, ők meg a családom. Tegnap elmentünk kondizni a nagyfiammal, ők Újpesten laknak, és régóta hív, hogy menjek el vele a köredzésre. Úgy szerveztem, hogy meglepínek odaérjek. Boldog volt, én is. Nyilván odajöttek mások is, hogy készítsenek velem közös képet, de a gyerekeim ezt megszokták. Egyébként ők annyira sikeresek abban, amit csinálnak – ők a legnagyobb büszkeségeim. És ezt tudják.

– A férjeddal mindketten orvosként dolgoztok, a futásban ő a háttéréd. Miben tudod te őt támogatni?

– Én sokat dolgozom a rendelőben is, ő kicsit lazábban van ott, kábé feleannyit, de a szervezésben ő a legjobb, és imádja is, ő a „Lubics Tours”. A családi nyaraláson is totál feszes a program, mindent megnézünk, menetelünk, és a család három nap után kifekszik. Most, hogy megyünk a háromszázötven kilométeres Race Across Scotlandra, szerintem a férjem már hónapokkal előtte kész volt a teljes tervvel. Ő tölti föl a tartalmakat a blogomra is, én nem is tudom, mikor jártam az oldalon. Emellett ő nem főz, nem kell neki takarítani, a virágokat is én babrálom, nem érzem úgy, hogy ne gondoskodnék róla.

– Mennyi időt bírsz ki futás nélkül?

– Nem tudom, de volt két sarokműtétem, és bár a legtöbb sportoló tragédiaként éli meg a sérülés utáni rehabilitációt, én élveztem, hogy minden napban volt valami sikerélmény, hogy már le tudom venni a sánt a lábamról, már tudok menni egy picit papucsban. Nem futottam, viszont mozogtam végig, tíz-tizenhat órát hetente. A sínben tekerem napi egy-két órát, jött a gyógytornász, és keményen nyomtuk, a felsőtestet tudtuk gyúrní, has, törzs mehetett, és akkor szépen fokozatosan erősítettük vissza a lábaimat.

– Egyébként mi kell ahhoz a futóedzésen túl, hogy jól fuss?

– Itt jön a profi, illetve az amatőr sportoló között lévő nagy különbség. Nekem a regeneráció az hét óra állás a fogorvosi szék mellett. Nagyon jó volna a délelőtti futás után enni egy olyan ebédet, amely pont azt támogatja, amit kell, és utána aludni fél órát, majd délután kimenni még egy futásra, vagy erősíteni, de ez már nem fér bele. Igyekszem heti kettőt erősíteni. Nagykanizsa előnye, hogy kis város, gyorsan ott tudok lenni mindenhol. És az is, hogyha kilépek a kapun, ötven méter után már terepen vagyok, az erdőben. A mobilizálásokat videóról csinálok. Budapesten nem férne bele ennyi minden, mert rengeteg az üresjárat a közlekedés miatt.

– Életed kulcskérdése a határok meghúzása? Például a profi és az amatőr közti határé...

– Muszáj az embernek tudatosítania magában, hogy mindezt azért csinálja, mert szeret futni. Volt olyan időszak, amelyik a számokról szólt, és ez borzasztóan nyomasztott egy idő után. Aszfalton könnyebb a számokra koncentrálni, mint terepen. Ma már az esetek nagy részében örömfutó vagyok. A tanítványaim néha túlértékelik

a futást az életükben, ez nem jó út. Egy-egy rosszabb edzés után – ami abból adódik, hogy nem vagyunk profik, változnak a körülmények, stressz van a munkahelyen vagy otthon, nem tudunk pihenni – nem szabad, hogy összedőljön a világ, hogy ez elvegye az örömet. Ha a teljesítmény kényszerré válik, a futás többet vesz el, mint amennyit ad. Az életemben a legfontosabb a családom, a munkám, amit szeretek, és amiért rengeteget tanultam. A futás sohasem lesz a legfontosabb.

– Ugyanakkor teljesen kitölti a szabadidődöt.

– Pont a gyerekekkel néztük tegnap valamilyen alkalmazást, amely kiírja, mennyit töltesz a közösségi oldalakon. Valamelyikük mondta, hogy aznap a Tik Tokon másfél órát volt fön, az irdatlan sok idő! Van erre egy jó sztorim, egy barátnőm mesélte, hogy egyik este bringázni indult, és a panelház előtt beszélgetett két szomszédasszony. Elment tekerni, visszajött másfél óra múlva, a két szomszédasszony még mindig ott volt, és odaszóltak neki: „De jó neked, hogy van erre idő!” Mindenki van néhány olyan óra a napjában, amikor éppen nem dolgozik és nem hősies családanya, hanem csak létezik. Ilyenkor én futok, és ahogyan a férjem fogalmaz, rajtam számonkérhető a szabadidőm is, mert a futásnak van eredménye. Erre azt mondják sokan: „Te biztos nem főzöl, nem dolgozol, elhanyagolod a gyerekeidet.” Mindenki van az azt csinálni, amit szeret: filmet nézni, csetelni, tök mindegy... De az, aki megnyeri a Spartathlont, az biztosan nem törődik a családjával vagy az élete többi területével.

– Egyébként ismered azt a típust, aki nem tud nem hasznos lenni a szabadidejében is...?

– Abszolút... és irigylem, aki nem így van ezzel, ez szerintem neveltetés kérdése. Nagyon figyeltem, hogy a gyerekeimet ne nyomassam ezzel, például abban is támogattam őket, hogy ne legyenek kitudnók, mert nem kell mindenkinek megfelelni. A múltkor, egy szombati napon egy cikket fordítottam a tanítványaimnak, és a nagyfiam megkérdezte: „Anyá, van neked olyan perced, amikor nem vagy produktív?” Ő pszichológus, figyel rám, szól, hogy akkor most elmegyünk moziba, színházba, kávézni, sütni. Kenyeres Andrást, akitől tanultam a sportmen-táltréninget, néha föl szoktam hívni, amikor úgy érzem, hogy összezsapnak a fejem fölött a hullámok. Azt szokta javasolni, törekedjek arra, hogy hét napból négyszer húsz percig ne csináljak semmit, és be is kell számolnom arról, hogy hogy éreztem magam. Ezt most kicsit megint elvesztettem, azt hiszem... ♦