

## MEGMÉRETTETÉS A HALÁL VÖLGYÉBEN

A Hunyadvárosban élő Vajda Zoltán is részt vett július 19-20-án a világ legkeményebb országúti futóversenyeként számon tartott Badwater Ultramarathonon Észak-Amerikában. Nem kis eredménnyel büszkélkedhet: 97 indulóból a 18 helyen végzett. A 217 kilométer hosszú verseny a kaliforniai Death Valley (Halál-völgy) Nemzeti Parkból: a Badwater medencéből (85 méteres tengerszint alatti magasság) indul, és 2530 méteres magasságon, a Mt. Whitney csúcs lábánál fejeződik be. Zoltán a két éjszakát is magába foglaló futamot 31 óra 51 perc alatt teljesítette.

Nem véletlen a Halál-völgy elnevezés. A futóknak ember nem lakta, kies, sziklás tájon 50 fok körüli hőségben, lábszárégető betonon kell a távot teljesíteni. Erre legfeljebb 48 óra áll a rendelkezésükre, s közben 4500 métert futnak felfelé, s 2000-t lefelé, ami bizonyos szempontból még megerőltetőbb, mint a hegymenet. Ezek ellenére igen nagy a túljelentkezés, s a szervező Nemzeti Park 100 főre limitálta a résztvevők számát. A versenyzés feltétele, hogy az előző 3 évben száz mérföldnél hosszabb távot kell teljesíteni. Ez Zoltánnak adott volt, igen jó eredményekkel. Az idei 270 km-es Milano-Sanremo futóversenyen 50 indulóból az 5. helyen végzett. Az Athén és Spárta között zajló 246 km-es Spartathlonon 400 indulóból 24. volt 2014-ben, és 21. lett 2015-ben. Még korábban a 212 kilométeres Ultrabalatonon 180 induló között szerezte meg a második helyet.

- Eredményei annak ellenére születtek, hogy mindössze hét éve fut. Nem is volt ezt megelőzően sportolói múltja? – kérdeztük Vajda Zoltánt munkahelyén, a Kiskunsági Nemzeti Park Igazgatóság udvarának árnyas fái alatt.

- Valóban szentesi középiskolás koromban sportoltam utoljára tájékozódási futóként, de edzeni akkor sem edzettem. Egyetlen sportesemény kísérte végig az életemet. Minden évben – immár 33. alkalommal – részt vettem a Kinizsi Százas gyalogtúrán a Pilisben, Gerecsében, ahol egy nap alatt kellett teljesíteni a 100 km-es távot. A 2009-ben induló rendszeres sportolásomat a munkahelyem akkori stresszes légkörének köszönhetem. Kikapcsolódásként szinte minden nap sétáltam munkaidő után 4-5 km-t. Ebből nőtt ki a rendszeres kocogás, futás. Ma már – ha fúj, ha esik – összesen heti 100-160 km-t futok.

**Azért a tájékozódási futásból megmaradt a futás és a természet szeretete. Biológusként végzett. 24 éve a Kiskunsági Nemzeti Park Igazgatóság munkatársa. Jelenleg Pályázatkezelési és Fejlesztési osztályvezetőként élőhely-rekonstrukciót és fajok megőrzését szolgáló projekteket tervez, irányít. - Megkérdezhetem, hogy miközben egy versenyen fut, min gondolkodik?**

- Ez a maraton azért is különlegesebb a többinél, mert embertelenül meleg volt. Két héttel a verseny előtt megdőlt a 100 éves melegrekord is: 54 fok környékén volt a hőmérséklet. A rajtot is áttették este 11 órára, amivel nem biztos, hogy jobban jártunk. Folyamatosan pótolni kellett az elvesztett víz- és kalóriamennyiséget. (Volt egy olasz versenyző a Badwateren, aki nem ivott eleget, és 100 mérföld után leállt a veséje.) A verseny alatt csak vízből 63 litert fogyasztottam el. Ha kiszámolja, hogy óránként legkevesebb 2 liter vizet és ezen kívül folyékony táplálékot is magamhoz kellett vennem, szinte folyamatos elfoglaltságom volt: nem nagyon értem rá gondolkodni. Amennyire lehetett, néztem a tájat (nagyon bele tudok feledkezni), éjszaka pedig az előttem futókat. Egy idő után aztán az ember figyelmét leköti a fájdalom. Bármennyire is edz az ember, ezek a versenyek fájdalom nélkül nincsenek. Meg kell tudni különböztetni ezek közül azokat, amelyek nem fontosak, „csak” ki kell bírni őket – azoktól, amelyek veszélyt jelentő figyelmeztető fájások. Ez sem mindig egyszerű. Jótékony figyelemelterelésre és az idő eltöltésére első hallásra jónak tűnik a zenehallgatás is, de én soha nem éltem ezzel. Országúti versenyzéseken veszélyes is, ha nem hall kifelé az ember, és a testünk jelzéseire is nagyon figyelni kell.

**- Bevált a most első ízben alkalmazott folyékony szőlőcukros-szénhidrátos táplálkozása?**

- Igen. Két okból döntöttem végül emellett. Egyrészt számítottam a kemenceszerű hőségre, amikor kívánja is a szervezetem a folyadékot, másrészt a különböző ütemben felszívódó többféle szénhidráttal nagyon jól lehet hosszú távon egyenletes energiapótlást biztosítani. Eddig félttem tőle, de ilyen szélsőséges körülmények között erősen indokolt volt a kipróbálása, és megnyugtatóan töltött el, hogy valóban működik. A folyamatos táplálékfelvétel ellenére is fogytam azért 2,5 kg-ot a verseny alatt, de ez még elfogadható.

**- Azért ezt „agyilag” is bírni kell. Ahogy mondja, edzett, erős fizikumú emberek is feladják még a kevésbé extrém Kinizsi Százast is azért, mert nem tudják elviselni ennek a 20-24 órás túrának a lelki terhelését. Mi kell ahhoz, hogy eredményes ultramaratonista legyen valaki?**

- Sok múlik azon, hogy az ember hogy bírja a magányosságot, hogy tűri a fájdalmat és a monotonitást. Ebből a háromból adódik össze az, hogy valaki alkalmas-e erre a sportra. Én lelkileg is szoktam edzeni. Már előre átgondolom, hol lesz a verseny, milyen körülmények között zajlik, és ott milyen hatások fognak érní. Tudtam, hogy az idei lesz a legkeményebb mezőny, ami valaha is futott ezen a versenyen. Lehetett látni, hogy az ultrafutás krémje, akit csak a világon számon tartanak, ott lesz. Megjelent egy esélylatolgató cikk is, ahol a férfiak között vagy húsz nevet felsoroltak azokhoz, akiket az első három helyre vártak befutónak. Tudtam azt is, hogy ahová megyünk, az voltaképp egy óriási kősvatag nagyon kevés növényvel (az is elsősorban a csapadékosabb tavaszi időszakban mutatkozik, utána jobbra kiszárad). Ha gondolatban már jó előre ott vagyok, nem érhet meglepetésként, hogy a 80 fokos beton leégeti az ember talpáról a cipőt, hogy az emelkedő tetejére tartva ráadásként bejön egy erős ellenszél is, hogy lemegy 40 km, mire elérem a következő ellenőrző pontot, és hogy mire befutok a célba, ott ebben az irtatlan forró, sziklás magasságban, ahonnan már út sem vezet tovább, nem ünneplő tömeg fog várni, legfeljebb csak négy-öt ember.

**- Lehet ezt tanulni?**

- Érdekes, hogy bármi más sportot kezdünk, magától értetődő, hogy edzőhöz fordulunk, de az emberek úgy gondolják, hogy „futni mindenki tud”. Ez persze nem teljesen így van, mert a rossz mozgásformák hamar rögzülnek. Én például egy életen át nem vetem már le, hogy kicsit alacsonyabban hord a lábam. Ultrafutásnál nem nagy probléma, csak rövidebb távon, de azért, ha most kezdeném, jobban odafigyelnék az alaptechnika jó elsajátítására. Fontos például, hogy az orrunkon át lélegezzünk, átlagosan kis tempóban fussunk, s csak fokozatosan növeljük a teljesítményt. Nekem szerencsém volt, mert én gyalogolva, majd lassú futással kezdtem. Az szokott hamar kiábrándulni, aki nagy intenzitással fog bele. Az is tévhit, hogy a futással fogyni lehet, mert ha valaki fut pár kört, és utána jó étvágyal dupla annyit eszik, mint máskor, az jó úton van a súlygyarapodás felé. Nem szoktam javasolni, hogy idejekorán szerelkezzenek fel a kezdő futók idő-, pulzusszám-, szívritmus és egyéb mérőeszközökkel, de tény, hogy ezek még az elégetett kalória mennyiségét is kijelzik, ami nagy segítség egy megfontolt táplálékfelvételhez. Az sem utolsó, ha az ember megtalálja azt a cipőt (és zoknit), amiből nem kell hármát elhasználni egy verseny alatt, és végre nem lesz víz hólyagja már a táv közepén. Én erre még csak három éve bukkantam rá, és nagyon szerencsésnek mondhatom magam.

**- Nem lehet laikusként belelátni, milyen érzés lefutni ekkora távot. Ennél a versenynél 180 km után egyszer csak leállt, s a hátralévő harmincvalahány kilométert gyalog tette meg. Mi történt?**

- Utólag próbálom megfejtetni én is. Tény, hogy a Badwater életem legnehezebb versenye volt nem a távolság, hanem a külső körülmények miatt. Már előtte olvastam arról, hogy ha nem bukik ki az ember a verseny elején a 48-50 fokos hőségtől, akkor a szervezetet ért hó hatása összeadódik, és hosszú távon megnöveli a futó testhőmérsékletét. Olyan, mintha fokozódó

hőemelkedésem, lázam lenne. Ettől a teljesítőképesség drasztikusan csökken, az izmok begörcsölhetnek. Ennek a sivatagnak az is különlegessége, hogy a hőmérséklet éjszaka sem megy le 30 fok alá. Nappal 10-12 órát olyan forróságban töltöttünk, ami jelentősen magasabb volt, mint a testhőmérsékletünk, s ezen az éjszakai levegő sem tudott számottevően enyhíteni. A verseny közben nekem is mérték a bőröm hőmérsékletét, ami 37 fok felett volt. A száraz, forró levegőn való sok felfelé és lefelé futástól, és attól, hogy akkor már a második éjszakát kezdtem, végül úgy beleállt a combomba a fájás, hogy már nem tudtam kezelni. Utólag megkockáztatom, hogy ha akkor húsz percre lefeküdtem volna, s kimasszírozom a combom-lábam, talán újra tudtam volna futni, de akkor nagyon félttem az idővesztéstől, s csak az volt bennem, hogy bármi áron is, de haladni, haladni kell. Így lettem végül a férfiak közt 14., a teljes mezőnyben pedig 18. helyezett.

**- Emblematikus, piros-kék felemás cipője feliratai nyomán (Álmodd meg! Csináld meg!) legendássá vált lánya biztatása. Ismert felesége támogatása is, aki a felhelyezett GPS-nyomkövető révén facebookon közvetítette az eseményeket. A kollégák mit szoltak mindehhez?**

- Készítettek egy csoportképet a verseny idején „Hajrá, Zoli!”-felirattal, és azt kiküldték nekem. Pont jókor érkezett, mert épp egy frissítő ponton voltam, ahol volt térerő: rögtön mutatták is a képet telefonon. Akkor már rossz állapotban voltam, s igen feldobott. Jobban futottam utána. A facebook oldalamon felsorolt támogatóim között kinti segítők is szerepelnek. Az USA-ban élő unokatestvérem és felesége, Sarkadi Zoltán és Kécskei Krisztina gyűjtést kezdeményeztek számomra a nevezéshez. Hálás vagyok kísérő csapatom tagjainak is. Velük 4-5 km-enként találkozhattam. Ők láttak el a szükséges folyadékkal, táplálékkal. A képen Sarkadi Zoltán mellett Michael Linscott, Meretei Balázs és Craig Foster látható.

**- A Badwateren előzőleg 2006-2008-ban futott magyar férfi: véletlenül épp a Kecskemétre hazatelepült Kónya Ákos, aki emlékezetesen három egymást követő évben szerezte meg az igen előkelő 2. helyet – két évtizeddel fiatalabban, mint most Zoltán. Ismerik egymást? Emlékeznek még rá kinn?**

- Hogyne, a nevét még mindig nagybetűvel írják, s kettőnk miatt mára már azt a szót is megtanulták, hogy Kecskemét. Ákoshoz én is elmentem tanácsot kérni. Egy balesete miatt ő hosszabb távon már nem futhat, de ma is szívügye ez a sport. Minden tapasztalatát igyekezett megosztani velem. A felkészülésben érzékenyen érintett viszont két tavaszi sérülésem, ami miatt heteket kellett kihagynom, de ezt nem lehetett előre látni. Azt mondják, hogy minden helyre legalább kétszer kell elmenni, mert az első a tanulóév. Ákosnak is egyre jobbak lettek az idői a Badwateren a második, illetve harmadik alkalomra. Ha azt nézzük, hogy 53 évesen szinte ismeretlenként végül is dobogó-esélyeseket hagytam a hátam mögött, akkor azért nem szabad elégedetlenkednem.

**- Van rá esély, hogy még egyszer kijusson?**

- Anyagilag szinte lehetetlen. Eleve 1400 dollár volt a nevezési díj. Ehhez hozzájött az útiköltség és a kint tartózkodás. Most is csak úgy jöhetett létre, hogy Sarkadi Zoltán és felesége jó kapcsolatban vannak egy Los Angelesben működő egyházi iskolával, a Reményik Sándor Református Magyar Iskolával. Végző soron ez az intézmény és a kinti magyar közösség adakozása, összefogása, unokatestvérem és felesége jelentős anyagi támogatása segített hozzá a részvételhez.