

Kétórás maraton

Kísérlet a lehetetlennek tartott
világcsúcs megdöntésére

Ed Caesar

A fordítás alapja:

Ed Caesar: *Two Hours: The Quest to Run the Impossible Marathon.*

This edition first published in 2016 by Simon & Schuster Paperbacks,
an imprint of Simon & Schuster Inc., New York.

© Ed Caesar, 2015

Fordította © Dr. Tamás Gergely, 2017

Szerkesztette: Becz Dorottya – Biró Andor

Borítóterv: Tabák Miklós

Fotó: Shutterstock

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Koncz Gábor

ISBN 978-963-304-510-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus,
fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: MondAt Kft.

Felelős vezető: Nagy László

Tartalom

1. Döntsd le a falat!	7
2. Az álmodozók köztünk vannak	26
3. Üdv Felhőországban!	52
4. Vakító fények, nagyvárosok	70
5. Bármilyen lehetséges, minden lehetséges	103
6. Gyerekek, ez tényleg igaz!	129
7. Nem tud mindenki úgy futni, mint Geoffrey Mutai	150
8. Csak vérrel	175
9. Kinyír mindenkit	191
10. Összetört kövek	206
A fordító utószava	220
Köszönetnyilvánítás	223
Jegyzetek	227
Név- és tárgymutató	243

Az emberek dolgának árja van,
Mely habdagállyal boldogságra visz,
De elmulasztva, teljes életök
Nyomorban, s zátonyok közt zárva teng.
Ily duzzadt tenger víz most minket is,
Használni kell, míg áradatja tart,
Vagy veszjtük a sors kedvezéseit.

WILLIAM SHAKESPEARE: *Julius Caesar*
(Vörösmarty Mihály fordítása)

1

Döntsd le a falat!

2012 szeptemberének egy derűs őszi reggelén, röviddel 9 óra előtt, Berlinben Geoffrey Kiprono Mutai arra készült, hogy gyorsabb maratont fusson, mint addig bárki – beleértve őt magát is. Érezte, hogy vad, egyben vakmerő vállalkozás a test képességeit ilyen végletekig feszíteni. A vállalása egyre nagyobb örültségnek tűnt. Sok év fájdalma ezért az egyetlen lehetőségért. A fejében túlharsogták egymást a hangok. A leghangosabb mintha azt mondta volna: Bárcsak futhatnánk végre!

Mutai 170 cm magas, a súlya 57 kg. Arca széles, kifejező, homloka magas, fülei manószzerűek, hosszú fogai csillognak. Általában kedves, derűs, újdonságokra és pletykára éhesen villantja meg mosolyát. Ebben a komoly pillanatban azonban leginkább egy sérülékeny lelencyerekhez hasonlított.

Nagyjából 41 000 futó állt mögötte. Egymásnak feszültek, eközben úgy hajlongtak és hömpölyögtek, ahogy a csendesülő tenger hullámai mossák a kikötő falát. A tömeg elején, Mutai mellett két tucat profi atléta állt, akiknek az életére – ugyanúgy, ahogy az övére – végérvényesen hatást gyakorolnak majd az

elkövetkező percek eseményei. Ahogy Mutai utolsó bemelegítő köreit futotta, a mellkasa a vérnarancs futómez alatt jól érezhetően libabőrös lett. Talán az idegesség vagy a hideg okozta, talán mindkettő.

Mutai megpróbálta oldani a feszültséget, sulykolva magában, hogy nem kell megnyernie a versenyt, nem kell történelmet írnia ahhoz, hogy boldog legyen. Bárhol végzel a dobogón, jó lesz – mondta a megnyugtató belső hang. A maraton kemény. Itt bármi megtörténhet.

Persze tudta, hogy ez önámítás. Igaz, hogy egy maratonon bármi megtörténhet, hiszen számos olyan körülmény merülhet fel, amelyeket látszólag a sportoló nem képes befolyásolni, mint például a szervezet reakciója a versenyzés alatti stresszre. Egyetlen atléta, sőt még egy bajnok sem tudhatja, mikor teszi tönkre egy izomgörcs vagy egy sérülés az esélyeit. Éppen ezért Mutai egy apró igazságot ismételtgetett magának: a megtett erőfeszítés elég. Bár tudta, hogy számára a diadalon kívül semmi más nem lehet elég (sőt talán még az sem), ez a mentális figyelemelterelés mégis segített neki valahogy megnyugodni. Szüksége volt a nyugalomra. Tudta, merev lábakkal nem lehet mozogni.

Mutai elmormolta az ilyenkor szokásos imáit. Könnyületért, erőért és bátorságért fohászzkodott. Azért, hogy inas lábai, ezek a több ezer kilométernyi edzést raktározó veteránok átsegítsék az újabb 42 km 195 m-es távon. De nem várta a csodát. Soha nem kért csodatételt Istentől.

Ezernyi mosoly vette körül: az izgalommal teli várakozás mosolyai voltak ezek. Erre Mutai is csak mosollyal reagálhatott. Bár vágyakozott a startpisztoly hangjára, belül egy kis része, a benne lévő harcos mindig élvezte ezeket az ingerekben gazdag, szikrázó másodperceket. Hamarosan versenyezni fog. Igen, az egész város és a sportág nagyjai figyelték, minden szem rászegeződött.

Különben is, hol máshol lenne inkább? Rövidesen az elképzelhető legnagyobb színpadon mutathatja meg legvalódibb énjét anélkül, hogy egy szót is kellene szólnia. Ha a verseny úgy alakul, ahogy megálmodta, nemcsak világcsúcstartóvá válik, hanem végre önmaga számára is bebizonyítja, mire képes. Mindezt alig több mint két óra alatt.



Mutai kenyai származású, a kalendzsin népcsoporthoz és azon belül a kipszigi törzshöz tartozik.¹ Equatorban született, amely egy kis falu, és csaknem 2700 m magasan fekszik a Rift-völgy nyugati lejtőjén, és, ahogy a neve sejteti, az Egyenlítőn helyezkedik el. Férj, apa, fiú, unoka, unokaöcs, unokabáty, edző, üzletember és nagy befolyású személy egyben. Az a fajta gazdag ember, aki cipő nélkül nőtt fel.

A percek másodpercekké olvadtak, és ő annak biztos tudatában állt pillekönnyű Adidas futócipőjében a berlini startvonalra, hogy kevésbé sikeres atléták tucatjainak öltözködése, szállása és utazása függ tőle. Tudta, hogy az ő szerepvállalásán sok múlik: a családja lakhatása, élelmezése, ő vesz televíziót nekik, és teszi lehetővé, hogy fizetni tudják gyermekeik tandíját és az autóik költségeit. Azt is tudta, hogy ezen a versenyen nem csak arra van esélye, hogy nyerjen 40 000 eurót az első helyért és esetleg további 80 000 eurót az időbónuszokért (30 000 eurót a 2:04:30 alatti időért, valamint 50 000 eurót egy új világcsúcsért). Tisztában volt azzal, hogy ha nyer Berlinben, övé lehet a 2011–12-es World Marathon Majors összesített, 500 000 dolláros fődíja, amely csak a maraton szervezői által felajánlott pénzdíj. Szponzora, az Adidas is további bónuszokkal jutalmazza, ha nyer vagy övé lesz az új világcsúcs. A közvetítői díjak levonása után ebédidőre

több mint félmillió dollárral lehet gazdagabb. Otthon a barátai és a családja a televíziók köré tömörülve fogják nézni.

A nyugalom utolsó pillanataiban azonban Mutai száműzte a zűrös gondolatokat és a zavaros, egymásnak ellentmondó hangokat. Megpróbált összpontosítani. Pszichológusok gyakran említenek egy ösztönös viselkedéssel járó, zenhez hasonló állapotot, amelyben a sportolók képesek a legnagyobb teljesítmények elérésére. Ezt *flow*-nak nevezik. Jean Bobet, a francia kerékpáros egy ehhez hasonló élményt írt le, amelyet *La Volupté*nek nevezett el: „törékeny, intim és tovaszálló. Jön, megragad, felemel, majd ismét magadra hagy. Csak a Tied. Sebesség, könnyedség, erő és elegancia kombinációja. Tiszta boldogság.”²

Mutainak saját kifejezése van erre az állapotra: a Szellem. Az ő meglátása szerint ehhez az érzéshez végig kell csinálnia és ki kell bírnia saját brutális, heti 200 km-es edzéstervét. Több ezer órányi szenvedés az ára néhány perc márnak, amely a sebességről és könnyedségről, az erőről és eleganciáról szól. Szerinte „minél keményebben edzel, annál többet kapsz a Szellemből... Hozzád szegődik.” A bátorság, amelyet a Szellemtől kapott, tette lehetővé Mutai számára eddigi karrierje során, hogy újrírja a maratonfutást és lerombolja a lehetségesről korábban alkotott elképzeléseket, megszabaduljon saját félelmeitől, és átültesse azokat ellenfelei szívébe.

Ezen a derűs és hűvös berlini napon szerette volna ismét kifordítani a sarkából a maraton világát. Ahogy ott állt a hatalmas embertömeg élén, az óriási hangszórókból bömbölni kezdett az idegtépő elektronikus zene, amelyet vetélkedőkön játszanak be, mielőtt a műsorvezető a versenyző tudtára adja, hogy megnyerte-e a fődíjat vagy sem. A hullámozó zenén átszűrődött egy vaskos hang, amely a mikrofonban visszazámolta a végső másodperceket a startpisztoly eldördüléséig. *Tíz!* – kiáltotta. *Kilenc! Nyolc! Hét...* Mutai mozdulatlanul, mellkasát előretolva, indulásra

készen állt a rajtnál. Abban a pillanatban a világ összeszűkül. Mutai egy célt tűzött maga elé: két óra három percen belül lefutni a maratont.



9 óra. A startpisztoly.

A tömeg felkiáltott, miközben szikrázó kék lufik ezrei emelkedtek a levegőbe. A vezető atléták kilóttak, a mezőny elé kerültek, és gyorsan csoportba rendeződtek. Néhány száz méteren belül a vetélytársak a négy, megkülönböztetésül fekete-fehér csíkos mezt viselő profi iramfutó mögé tömörültek, akik egy, az eltelt időt és az utolsó kilométer részidejét megjelenítő digitális kijelzővel felszerelt BMW-t követték.³

Az élcsoporthoz Mutai mellett volt még néhány rendkívüli sportoló. Dennis Kimettót Mutai „fedezte fel”⁴ 2008-ban, és mostanra már egy csoportban edzettek. Szénfekete bőre miatt edzőtársai az „Mwafrika”, avagy „az Afrikai” becenevet adták neki. Gyorsan fejlődött: ugyanebben az évben megdöntötte a 25 km-es táv világcsúcsát, most pedig élete első maratoni távját futotta Kenyán kívül. Geoffrey Kipsang Kamworor⁵ volt a másik futó, akit futókörökben igazi természetes tehetségnek tartottak. És bár a tizenkilenc éves, korábbi junior terepfutó világbajnok szintén most debütált teljes maratonon, volt már tapasztalata Berlinben. Az előző évben ő diktált iramot a sokak által minden idők legnagyobb hosszútávfutójának tartott etióp Haile Gebrselassie-nak a versenyen. Azon a napon Haile-t annyira lenyűgözte Kamworor teljesítménye, hogy ott és akkor megjósolta: a fiatal kenyai egy nap maga is megdönti a világcsúcsot. Aztán ott volt Jonathan Maiyo, aki abban az évben korábban futott már egy 2:04:56-os maratont és egy 59:02-es félmaratont. Mindkét idő világklasszisnak számít.

Néhány kilométer után, ahogy elhalt a nyitó szakasz adrenalinlöketek, Mutaira újból nyomás nehezedett. Úgy érezte, hogy a többi atléta szeme rászegeződik mint a verseny sztárfutójára. Ha megnyomja az iramot, gondolta, ők is begyorsítanak. Ha lassít, ők is lassítanak. Megpróbált megnyugodni. Újra imádkozott. „Istenem, tudod, hogy küzdök. Vezess el a verseny végéig!” Megpróbálta kizárni ellenfeleit a fejéből, és igyekezett saját teste működésére koncentrálni.

A berlini versenyzők közül Geoffrey Kamworornak (aki Geoffrey Mutaihoz hasonlóan „Dzsofrinak” ejti keresztnévét) van a legjellegzetesebb, legkülönlegesebb stílusa. Maratonfutóhoz képest erős felépítésű, széles, különálló fogai jól látszanak, amikor vigyorog. Edzés közben egy matador előtt álló bikára emlékeztet. Egyik vállát behúзва, lábait egyenesen maga mögé vetve fut. Az Eldoret melletti Chepkoilel poros atlétikapályáján vállal előre veti bele magát az éles kanyarokba, sivatagi légítámadást idéző narancsszínű porfelhőket ver fel minden lépésnél. Kimetto és Maiyo egyenesebb tartással futnak. De míg Kimettót egyenes háta miatt merevnek tartják, Maiyónak ugyanez királyi megjelenést kölcsönöz.

Geoffrey Mutai a gazdaságosság mintaképe.⁶ Egyszer, a 2011-es New York-i maraton 33. kilométerénél oldalról nagy felbontású lassított felvételt készítettek róla. A versenynek ebben a szakában Mutai 2:48-as kilométereket futott, ami kétórás maratoni iramon belül van. A kilenc másodperces felvétel, amely az interneten mindenki számára hozzáférhető, hipnotikus és gyönyörű. Mutai sebességét egy sor olyan lépés biztosítja, amelyek során mindig a talp közepére érkeznek. Egyáltalán nem fékez, nem küzd az előrehaladásért. A karjaiban nincsen feszültség. Olyan, mintha kerekeken, és nem lábakon haladna.

Mutait élőben, közelről, valós időben látni legalább ennyire lenyűgöző élmény. Teli talppal, alacsony csípővel fut úgy, hogy

minden elrugaszkodással a lehető legtöbbet hozza ki ruganyos vádlijaiból, miközben a törzse céltáblaként egy helyben marad. Hibátlan technikája miatt néha nehéz megmondani, mikor dönt úgy, hogy megnöveli az iramot. Csak a ciklusok sebessége és fejének állása – a régi vitorlások orrához hasonlóan, előre és lehajtva – árulkodnak a szándékáról.



2012. szeptember 30-án reggel a maraton hivatalos világcsúcsa 2:03:38 volt, amelyet az előző évben a kenyai Patrick Makau állított fel Berlinben.

Geoffrey Mutait azonban nem érdekelte a 2:03:38-as idő. Bár szándékairól nem tájékoztatta a médiát, nem pusztán megdönteni akarta Makau világcsúcsát: meg akarta semmisíteni, ki akarta törölni azokat a számjegyeket az emlékezetéből. Nem a hírnév, és nem is a pénz volt az elsődleges hajtóerő. Egyszerű magánügy miatt kellett ilyen gyorsan futnia: úgy érezte, valami értékeset loptak el tőle.

Mutai sérelmei tizennyolc hónappal korábbról, a 2011-es bostoni maraton idejéről származnak. Miután jó időket futott és második helyet ért el az előző két maratonján, Rotterdamban és Berlinben, komoly esélyesként érkezett a versenyre. Akkoriban a kenyai maratonfutók hangzatos, régies szójárása szerint „fejlődő” atlétának számított. A „fejlődés” gyorsulást jelent, ami egyaránt vonatkozhat egy versenyre vagy a karrierre. Lassan kezdünk, mondják, majd fejlődünk.

Bostonban Mutai úgy fejlődött, mint soha korábban. 2011. április 18-a hideg reggelén hátszélben, szenzációs versenyen verte meg honfitársát, Moses Mosopot, 2:03:02-es idővel: csaknem három perccel megdöntötte a pályacsúcsot, és majdnem egy perccel jobb időt futott, mint Haile Gebrselassie, akinek a világ-

csúcsa 2:03:59 volt. Mosop négy másodperccel végzett Mutai mögött, 2:03:06-tal.

Képtelen, bizarr időeredmények voltak ezek. Hossza ellenére a professzionális maratonfutás az apró eltérések sportja – néhány másodpercen múlik minden. A modern maratonok történetében korábban senki nem semmisített meg kiemelt versenyen úgy pályacsúcsot, mint Mutai. A versenyt figyelve az amerikai maratonlegenda, Bill Rodgers, aki maga is négyszer megnyerte a bostoni maratont, azt gondolta, elromlottak az órák. „Ez valami hihetetlen volt⁷ – mondta Rodgers. – Egyszer hátszélben futottam Bostonban, és akkor 2:09:55 lett az időm. Ő több mint hat perccel gyorsabbat futott!”

Az órák jól működtek. Ennek ellenére Mutai ideje nem lehetett hivatalos világcsúcs. A profi hosszútávfutás számos bizarr furcasága közül az egyik, hogy bár a bostoni maratont rendezik meg rendszeresen a legrégebben, mégsem lehet ezen a versenyen világcsúcsot hitelesíteni. Mielőtt 2003-ban a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (International Association of Athletics Federations, IAAF) megalkotta a szabályozást, amely alapján a maratonon a többi távhoz hasonlóan lehet világcsúcsot mérni, csak „világ legjobb” maratonjai léteztek 42,2 km-en. (A 2003. előtti szabályozás sok tekintetben kielégítőbb volt, mert figyelembe vette, hogy a futás útvonala és a rendezvény napja nem állandó tényezők.) Amikor az IAAF megszabta a feltételeket, úgy határozott, hogy világcsúcs csak olyan, önmagába visszatérő pályán futható, ahol a start- és a célvonal nincs messzebb egymástól, mint a táv 50%-a, és hogy a pálya nettó lejtésszöge nem lehet több kilométerenként 1 m-nél.⁸ A bostoni maraton, amely egyirányú a massachusetts-i Hopkintontól Boston belvárosáig, és amely összességében lejt, nem teljesíti ezeket a feltételeket.

Világcsúcs időt futott, de Bostonban, ezért az eredmény nem hivatalos – mindez nem tudatosult Mutaiban egészen a cél-

vonalgig. Boston hagyományosan nem számít gyors versenynek. Rengeteg domb tarkítja, és nincsenek iramfutók. Bolond lenne bárki a világcúcs megdöntésének reményében vagy ilyen elvárással elindulni a bostoni maratonon.

A versenyen Mutai iramszámításait megzavarta az a körülmény, hogy nem mindig tudta megfelelően értelmezni a felvezető jármű kijelzőjét, amely az időt perc/mérföldben mutatta a számára megszokott perc/kilométer helyett. Időnként megjelent egy-egy metrikus jelzés, de a számok valahogy nem jöttek ki. (30 km-nél leolvasta a részidőt⁹ és azt gondolta: hűha! Ez meg micsoda? Majd azon gondolkozott, hihet-e a szemének.) Persze legbelül tudta, hogy gyorsan fut – ezt teste édes gyötrelme jelezte –, de fogalma sem volt, milyen gyorsan. Így egyszerűen elhatározta, hogy legyőzi legközelebbi riválisát, és megnyeri a versenyt.

Csak akkor kezdte feldolgozni, hogy tulajdonképpen mit is vitt véghez, amikor első helyen áthaladt a célvonalon, és megölelte holland menedzserét, Gerard van de Veent. Ránézett az órára: 2:03:02. Elképesztő időeredmény. Ekkor Van de Veen felvilágosította, hogy bostoni futása csak személyes legjobb ideje lehet, a világcúcs technikailag nem az övé. És ami még rosszabb volt, mindenki a 32 km/órás szélről kezdett beszélni, amely aznap fújt. Az emberek tehát azt gondolták, hogy Mutait gyakorlatilag egy hurrikán tolta végig a célvonalig. Nem elég, hogy az ideje nem volt hivatalos világcúcs, még meg is bélyegezték.

Mutait megsebezték. Tudta, hogy aznap hátszél volt Bostonban. De a város dimbes-dombos, és még a lejtők is igénybe veszik a lábakat. Vajon miért nem beszél senki azokról a versenyekről, ahol orkánnal szemben kellett futni? Még jobban elkeserítette, hogy azt a tényt sem vették figyelembe, hogy ő és Mosop profi iramfutók segítségével tartották fenn a sebességüket.

Hitt abban, amit elért – szél és dombok ide vagy oda. Élete csúcsmomentszámban ádáz ellenfele és a Szellem segítségével egyedül

álló időt futott. Ilyen nap nincs túl gyakran. A maratonfutás kemény, szeszélyes sport. Mutai tudta, lehet, hogy soha nem lesz még egyszer ilyen alkalom – vagyis a körülmények együttállása: a formája, az időjárás, a versenytársak, vagyis ami ilyen rendkívüli teljesítményre sarkallta. És most azt akarják elhíttetni vele, hogy mindez nem számít? „Fájdalmas volt – mondta. – Megbántódtam. Aztán leültem, és azt mondtam magamnak: Ezzel nincs vége...”

Mutai fogadalmat tett. Mielőtt visszavonul, megdönti a 2:03:02-es időt, jóváhagyott pályán, megkérdőjelezhetetlen körülmények között. Amikor honfitársa, Patrick Makau 2011 szeptemberében Berlinben megdöntötte a világcsúcsot, Mutai nem különösebben foglalkozott vele. Jobb időt futott Makau hivatalos világcsúcsánál, és ezt meg fogja ismételni. Hitt abban, hogy képes erre. El fogja némítani a szájhősöket. Kettő óra kettő perc: vagy ez lesz, vagy semmi. Nincs más, ami jó, ami elég lehet.



2012. szeptember 29-e épp megfelelő nap volt a próbára annak, akit ilyen indítékok vezéreltek. A maratonfutás világcsúcsának megdöntéséhez számos tényező együttállása szükséges. Az egyik ezek közül az időjárás. Az idő akkor megfelelő, ha hűvös, száraz, csaknem szélmentes – pont olyannak kell tehát lennie, mint amilyen aznap reggel Berlinben volt. A nézők kesztyűt és napszemüveget viseltek, és csak nagyon enyhe délnyugati szellő fújdogált. A Strasse des 17. Juni fáin – ez az a hely, ahol Reagan valamikor azt kérte Gorbacsovtól, hogy „döntse le ezt a falat” – a levelek őszi színekben pompáztak, a felhőtlen, kék égboltnak pedig a Brandenburgi kapu adott keretet.

Mutai tudta, hogy minden további világcsúcsdöntés esetén újra fellángol a régóta parázsló vita az első, két órán belül telje-