

JOEL H. COHEN

HOGYAN VESZÍTÜNK EL EGY MARATONT
- ÉS ÉRJÜNK MÉGIS CÉLBA?

JOEL H. COHEN

HOGYAN VESZÍTSÜNK EL EGY MARATONT

- ÉS ÉRJÜNK MÉGIS CÉLBA?

A fordítás alapja:
Joel H. Cohen: *How to Lose a Marathon:
A Starter's Guide to Finishing in 26.2 Chapters.*
Published in 2017 by Abrams Image, an imprint
of ABRAMS.

Copyright © 2017 Joel Cohen

Fordította © Bokor Péter, 2017

Szerkesztette: Greff András

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Koncz Gábor

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-715-6

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Alföldi Nyomda Kft.
Felelős vezető: György Géza

Kedves

Örülök, hogy megismertem! Örömmel hallom, hogy imádta a könyvet – külön köszönöm, hogy ilyen sokszor használta a „csodálatos” szót. Életre szóló találkozásunk (az Ön szavait idéztem) mementójaként, íme, az aláírásom:

(A fenti, előre megírt szöveg csupán azért készült, hogy lerövidítse a hosszú sorban állást a minden bizonnyal rám váró megannyi dedikáláson. A további gyorsításhoz, kérem, töltsse ki a nevét is, mielőtt az asztalhoz ér. Itt valószínűleg egy másik ember mellett ülök majd, akinek az lesz az egyetlen feladata, hogy folyamatosan elegendő ásványvizet biztosítson számomra. Ha akarja, nyugodtan írja be az én nevem is a könyvbe! Az *valóban* felgyorsítaná a dolgokat.)

S.-nek, R.-nek és S.-nek ajánlom

NEM ajánlom M.-nek, B.-nek, N.-nek, R.-nek és S.-nek (ez egy másik S., mint akiket fent említettem), V.-nek és annak a fickónak, aki elfoglalta a parkolóhelyem, amire láthatóan már régóta vártam. (Úgy nézett ki, mint egy L.)

TARTALOM

Előszó	12
Bevezetés	14
1. Őszinte önanalízis	22
2. Izzadásra hív a pálya	30
3. Túlgondolni és alulteljesíteni	38
4. Futás!	50
5. Nem vagyok olyan, mint ők	56
6. Beavatás	60
7. Őszinte vallomás: ezért vállalkoztam rá	66
8. Jussunk el a következő abszurd szintre!	70
9. Támogatni egy alapítványt	82
10. Karcsúsítani a pénztárcát	90
11. Edzés	102
12. Eddzed magad, hogy jobban eddz!	108
13. Agyhalálra vágyakozni	114
14. Add meg a lendületemet!	120

15. Okosságok a cél eléréséhez	128
16. Együnk gusztustalan dolgokat!	136
17. Elkerülni a sérülést	142
18. Értékelni a jó dolgokat	152
19. Elkerülni a sérülést – 2. rész: A lesérülés	158
20. Kezdetét veszi a kaland	162
21. Micsoda csapat!	166
22. Túlélni az expót	172
23. Maratonéj	180
24. A leghosszabb utazás egy taxiúttal kezdődik	188
25. Maraton	194
26. Elfogadni a kudarcot	214
A világ legrövidebb utószava	222
A valaha megírt legunalmasabb függelék	224
Szószedet	232
Hallgatnivalók a gondolatok eltereléséhez	236
Köszönetnyilvánítás	240
Név- és tárgymutató	244

ELŐSZÓ

„Egy hosszú futást egy rövid könyvben lehet a legjobban leírni.”

– Joel Cohen, a *Hogyan veszítsünk el egy maratont – és érjünk mégis célba?* című könyv szerzője

Ennek az előszónak valójában semmi más célja nincs, mint hogy teljesíthessem egy régi vágyam: mindig is szerettem volna „előszót” írni. Valójában jobban szerettem volna csak az előszót megírni, de nem engedték anélkül, hogy előtte kipróbáltam volna magamból egy könyvet vagy *valamit*, ami utána következik. Ezúttal az ő szabályaik szerint játszottam, de legközelebb már csak az előszót fogom megírni. Meglátjuk, meg tudják-e akadályozni.

Ez a könyv, ha nem is teljesen pontos, azért elég pontos. Nagyjából minden, ami benne van, tényleg megtörtént, de sok esetben eltúloztam vagy kissé megváltoztattam az eseményeket, amolyan elkeseredett próbálkozásként, hogy szórakoztatóak és/vagy viccesek legyenek. Nem változtattam meg egyetlen személy nevét sem, mivel elsősorban saját magamat járatom le (így talán csak kevesen fognak beperelni – azért csak „talán”, mert meglehetősen kiszámíthatatlan a viselkedésem). Meghagytam eredetiben a vállalatok neveit is, mert ahogy hallom, az óriásvállalatok sosem perelnek be senkit.

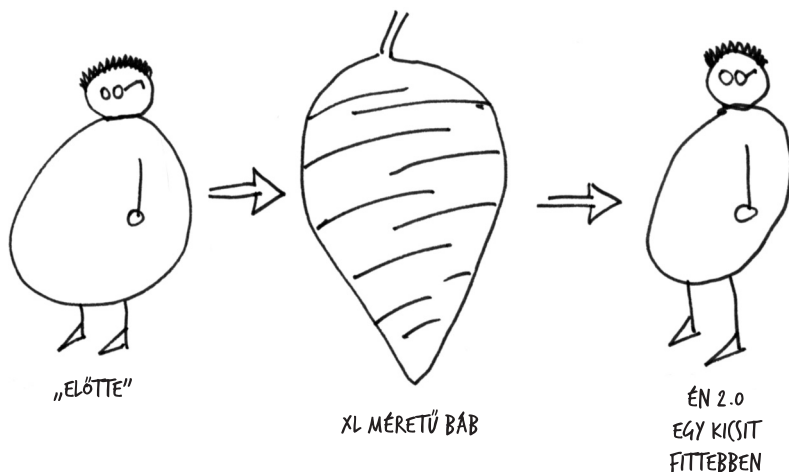
BEVEZETÉS

2013-ban elveszítettem a New York-i maratont.

Onnan tudom, hogy elveszítettem, mert egy Geoffrey Mutai nevű fickó győzött, és nekem nem ez a nevem. Ha ez nem lenne elegendő bizonyíték, akkor itt egy másik: ez a fickó 26 781 hellyel előttem ért be a célba.

Csalódott voltam, hogy a 26 782. helyen végeztem, de ennél is sokkal szívszaggatóbb, hogy kevesebb mint egy másodperccel maradtam le a 26 781. helyről. Kevesebb mint egyetlen röpke másodperccel. Egy szempillantással. Miután annyit edzettem, keményen nyüstöltem magam, hogy sikerüljön az első 26 781 között végezniem, éppen csak lemaradtam róla. Ez a kudarc mind a mai napig kísért.

Hihetetlen, hogy egyáltalán le tudtam futni egy maratont, mert azelőtt eltunyult hájpacni voltam. Annyira pocsék volt a kondícióm, hogy még a billentyűzeten gépelés után is kapkodtam a levegőt. Elhatároztam, hogy elkezdek futni, és pillangószerű metamorfózison átesve kevésbé eltunyult hájpacnivá válok, aki lefutja a maratont.



Büszkén kijelenthetem: mind a mai napig olyannyira fitt vagyok, hogy képes vagyok leírni egymás után akár több mondatot is, mielőtt teljesen kifulladásig bekezdések közötti térközök sem a formázás miatt szerepelnek a szövegben – valójában ezek a szünetek mentik meg a kövérkés írókat a szívinfarktustól. Ebben a pillanatban is érzem, hogy szorít a mellkasom. Pihenésre van szükségem. Elég rossz a helyzet. „Két sortörésnyire” rossz.

Oké, visszatértem, és meglepetésre, még mindig élek! Miközben mind az elkerülhetetlen szívleállásomra várunk, engedjék meg, hogy a lényegre térjek. Amikor elhatároztam, hogy futni fogok, elkezdtem könyveket keresni és olvasni a futásról. A második rész könnyű volt – nagyszerű olvasó vagyok, sokkal jobban olvasok, mint amit iskolai osztályzataim sugallnak. A nehezebb rész olyan könyvek felkutatása volt, amelyek informálnak és elszánttá tesznek egy magamfajta tudatlan kezdőt.

Rengeteg könyv létezik megrögzött ultramaratonisták és triatlonisták számára (kár, hogy én még a duatlonisták közül is azonnal kiesnék), de egy sincs a kezdő kocafutóknak – azoknak a srácoknak és lányoknak, akik valószínűleg sosem futják le négy órán belül a maratont. Ezek a srácok és lányok feltehetőleg olyanok, akárcsak Önök és én.

MEGJEGYZÉS: Tudom, hogy a fenti bekezdés egy klap alá vesz engem az olvasóimmal, és azt is megértem, hogy sokan sértőnek találják ezt. Ha ettől bárki is jobban érzi magát, én sem örülök, hogy közöm van magamhoz. Mindenesetre mindnyájunknak túl kell tennünk magunkat ezen. Ez van. Lépjünk tovább, és ne érezzük kényelmetlenül magunkat miatta!

Hasonlóan a pasashoz, aki sehol sem talál ízletes szendvicset, ezért megnyitja saját szendvicsezőjét – vagy a másikhöz, aki nem talál megfelelő méretű iratkapcsot, ezért felvásárol egy nemzetközi acélipari óriásvállalatot, hogy saját maga gyártsa le –, elhatároztam, hogy én magam írom meg azt a könyvet, amelyet szerettem volna annak idején elolvasni.

További motivációt jelentett a könyvhöz, hogy reményteljes adjak azoknak az embereknek, akik szeretnének lefutni egy maratont, de úgy gondolják, hogy sosem lennének képesek rá. Ezeknek az embereknek hadd áruljam el: igenis menni fog.

Megfigyeltem, hogy az emberek sokkal inkább hajlamosak elhinni magukról, hogy képesek valamire, ha ismernek valakit, aki már megtette ugyanazt. A lehetetlen ekkor hirtelen lehetségessé válik, mi több, elérhetővé.

Szerintem ezért van sok színésznek színész testvére – az örült ötlet, hogy valaki színészként dolgozzon, máris nem olyan örült, ha látja, hogy a bátyja vagy a nővére is ezt csinálja. Gyanítom, hogy Stephen Baldwin látta a bátyját, Alecet színészkedni, és azt gondolta: „Hé, hát ezt én is meg tudom csinálni!” Ezért van, hogy nekünk, a közönségnek, csoportos pert kellene indítanunk Alec Baldwin ellen, amiért ránk szabadította Stephen Baldwint.

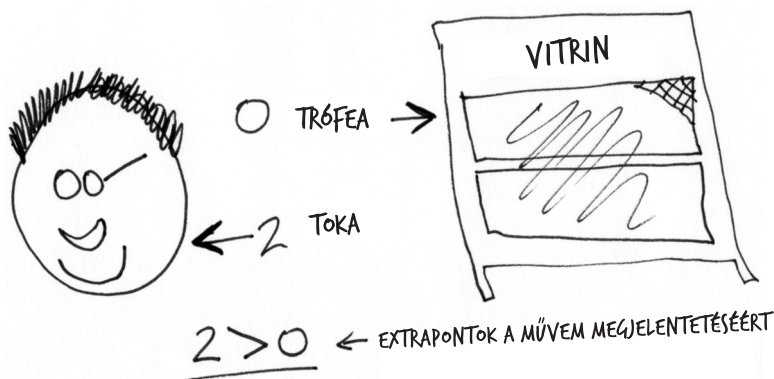


Ez az elmélet a saját karrieremre is igaz. Azért hittem el, hogy televíziós író lehetek, mert a bátyám is az volt. Ezért van, hogy a közönségnek csoportos pert kellene indítania a bátyám ellen, mert a társadalomra szabadította ócska irományaim. Ha olvasóim további embe-
reket keresnének, hogy csatlakozzanak a perhez, számíthatnak rám – elképzelni sem tudják, mennyit kellett olvasnom a saját pocskék írásaimat.

Mindenesetre, ha eddig nem ismertek senkit, aki lefutott valaha egy maratont, akkor most már ismernek egyet. Engem. Én lefutottam. És higgyék el, ha én megcsináltam, akkor bárki képes rá!

Ebben a könyvben törekedtem rá (pedig a törekvés nem olyasmi, ami általában jellemző rám), hogy ne csupán a saját egóm miatt írjak a tapasztalataimról. Sok könyv, amely szokatlan dolgokat művelő emberek tetteiről szól, nem más, mint alig leplezett hencegés, amelyben a szerző fennen hirdeti, hogy „Nézzék, mit tettem!”. Ennek pont az ellenkezőjét szerettem volna megvalósítani.

Valójában ez a könyv kérdés helyett inkább azt meséli el, hogy én, a lusta zsírpaca, akinek több tokája van, mint trófeája, hogyan futottam le egy maratont. Azt szeretném, ha tökéletes alkalmatlanságom inspirációul szolgálna. Ha ügyesen csinálom (mindketten tudjuk, hogy ez nem fog menni), ahelyett hogy azt mondanám: „Nézzék, mire voltam képes!” , könyvem végső üzenete ez: „Nézzék, mire voltam képes, és most képzeljék el, mennyivel jobban meg tudják csinálni ugyanezt!”



Végezetül, miközben részletesen elmesélem, hogy mi-ként váltam a fickóból, aki alig bírta végignézni a *Maraton életre-halálra* című filmet, a fickóvá, aki alig bírt lefutni egy maratont, megpróbálok használható tanácsokat adni, már ha éppen rendelkezem ilyenekkel. Azt azért érdemes szem előtt tartani, hogy a tippek egyike sem professzionális futótól vagy edzőtől származik, de talán éppen ezért hasznosak. Ezek azok az apró dolgok, amelyeket egy totális amatőr (én) látott, érzett, tapasztalt, és most érdemesnek talál továbbadni.

Ez a könyv senkinek sem ajánlott, aki nyert már maratont. Sőt ha valaha meglátom, hogy Geoffrey Mutai olvassa, kitépem a kezéből, és elszaladok vele. Biztos vagyok benne, hogy utol fog érní – ő mégiscsak Geoffrey Mutai, én pedig én vagyok –, de ameddig meg nem történik, kiélvezem az igazságtétel mind a négy édes másodpercét.

De elég a háttérsztoriból! Elég a magyarázkodásból! Már úgylis kölcsönkérte/ilegálisan letöltötte/véletlenül megnyitotta az interneten ezt a könyvet, és folytatja az olvasását. Eljött hát az ideje, hogy elkezdjem osztani az észet, pontosabban annak a fickónak a meglátásait, aki 2013-ban a 26 782. helyen végzett, ezzel pedig elveszítette a New York-i maratont. Igen, elveszítette.