

Ha lázadozom, az nem visz előre

A futók többsége legfeljebb a maratoni távig merészkedik el, de van, aki 42 kilométer után kap igazán vérszemet. A háromgyerekes fogorvos, Lubics Szilvia is ilyen.

ÍRTA: BÁNÁTI ANNA // FOTÓK: ORBITAL STRANGERS

STOP. Extrém hőség. 10 óra után a parkban sétálni nem ajánlatos. Ez a felirat fogadja egy stoptáblán azokat, akik a kaliforniai Death Valley-be merészkednek. A Halál-völgy Nemzeti Park a világ egyik legforróbb helye, 1913-ban itt mérték az eddigi legmagasabb hőmérsékletet, 56,7 °C-ot. Nyáron árnyékban nem ritka a 48–49 fokos hőség, és a hőmérséklet éjszaka sem igazán megy 33–34 fok alá. Júliusban a legtöbb embernek nem-hogy a séta, a sima létezés is megerőltető itt, mégis minden évben akad száz futó, aki rajthoz áll, hogy teljesítse a 217 kilométeres Badwatert.

A Badwater a világ egyik legkeményebb ultramaratonja. A versenyzők dolgát nemcsak a brutális éghajlat és a végeláthatatlannak tűnő táv nehezítik, hanem az emelkedők is, összesen három hegy, körülbelül 4400 méter szintkülönbség vár rájuk. Már maga a versenyre való bejutás sem egyszerű. Egy négytagú bizottság kemény kvalifikációs kihívások alapján, precízen összeállított jelentkezésekből válogatja ki az indulókat. 2017-ben a száz meghívott ultrafutó között Lubics Szilvia volt az egyik.

Egy évvel és egy nappal azután, hogy Szilvi 36 óra futást követően – a nők között negyediknek – célba ért, 2018. július 26-án több százan várakoznak a budapesti Toldi mozi előterében. Néhányan kisebb körökbe állva beszélgetnek, sokan futócipőben jöttek, sportórával a csuklójukon, mások épp úgy néznek ki, mint ahogy egy átlagos csütörtök délutáni mozizásra érkezik az ember. Mindannyian ugyanarra várnak: hogy megnézhessék a Szilvi badwateres megpróbáltatásairól szóló filmet, a Halál-völgyet.

Fél óra elteltével elsötétül az utolsó képkocka, a Badwater teljesítőinek járó plakettet látjuk, középen a dátum mellett egy futósapkás koponya, a négy sarokban a nap, a hold, egy csillag és egy sas. Kezdődik a pódiumbeszélgetés, Lubics Szilvi és a rendező, az ultrafutó-színész Simonyi Balázs felmennek a lépcsőn a vetítővászon elé. Mindket-



Fél 11-re értünk Szilvihez Nagykanizsára, addigra már túlvolt egy résztáv „félmarcsin”

ten tudják, hogy a film aznap este két teltházas vetítést hozott össze, Szilvi arcán mégis örömmel vegyülő csodálkozás látszik, mintha nem értene, miért érdekel az életéből 36 óra több mint ötszáz embert.

A MINTADIÁK

A Halál-völgy nem elsőként mutatja be Szilvi hobbiját: a Másfél nap az élet című könyv – amit Szilvi szemszögéből férje, Lubics György írt meg – azt meséli el, hogyan nyerte meg 2014-ben harmadszor is az Athén és Spárta közötti 246 kilométeres Spartathlont, megdöntve az akkori női pályacsúcsot is. Szilvinek a legújabb kihívásra, a chilei Atacama Crossingra sem kell már sokat várnia, ide viszont nem kíséri el egy kamerával felszerelt rendező, de még szakos segítője, a férje sem, életében először kísérő nélkül indul el hosszabb versenyen. Az egyhetes, 250 kilométeres ultramaraton szeptember 30-án startol.

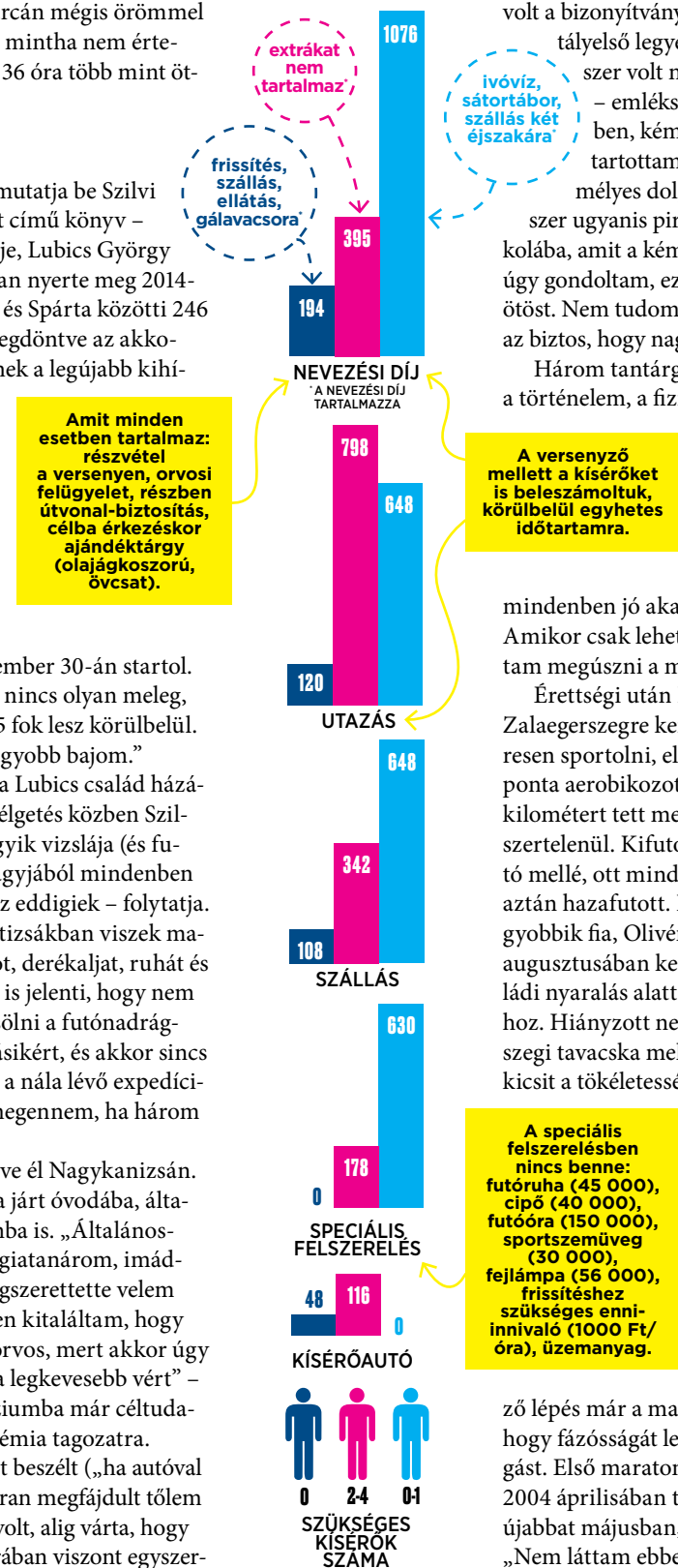
„Az Atacama-sivatagban nincs olyan meleg, mint a Halál-völgyben, 30–35 fok lesz körülbelül. Ott nem a meleg lesz a legnagyobb bajom.”

Nagykanizsán vagyunk, a Lubics család házának árnyékos teraszán. Beszélgetés közben Szilvi időnként megsimogatja egyik vizslája (és futótársa), Marcipán fejét. „Nagyjából mindenben más lesz ez a verseny, mint az eddigiek – folytatja. – Nem lehet segítőm, egy hátizsákban viszek magammal mindent, hálózásokat, derékaljat, ruhát és hétnapi ételt.” Ez egyben azt is jelenti, hogy nem válogathat. Ha elkezd dörzsölni a futónadrágja, nem ugorhat haza egy másikért, és akkor sincs mese, ha éppen nem kívánja a nála lévő expedíciós kaját. „Akkor is azt kell megennem, ha három nap után rá se tudok nézni.”

A Lubics család néhány éve él Nagykanizsán. Szilvi Jászapátnin nőtt fel, oda járt óvodába, általános iskolába és gimnáziumba is. „Általában volt egy nagyon jó biológia-tanárom, imádtam a humorát. Annyira megszerettette velem a tantárgyat, hogy hetedikben kitaláltam, hogy orvos leszek. Még hozzá fogorvos, mert akkor úgy gondoltam, a fogorvos látja a legkevesebb vért” – mondja, és felnevet. Gimnáziumba már céltudatosan felvételizett biológia-kémia tagozatra.

Gyerekkorában rengeteget beszélt („ha autóval mentünk, anyukámnak gyakran megfájdult tőlem a feje”), mindig mehetnékje volt, alig várta, hogy történjen valami. Kamaszkorában viszont egyszer-

MENNYIBE KERÜL EGY NEMZETKÖZI ULTRAFUTÓ VERSENY? (ezer forint)



re lázadozott, és volt mintatanuló. Mindig kitűnő volt a bizonyítványa, fontos volt neki, hogy osztályelső legyen, mindenből a legjobb. „Egyszer volt négyes a bizonyítványomban – emlékszik vissza. – Harmadik gimiben, kémiából. Nagyon igazságtalannak tartottam, úgy éreztem, abszolút személyes dolgok miatt lettem négyes. Egyszer ugyanis piros miniszoknyában mentem iskolába, amit a kémiatanárom sérelmezett, akkor úgy gondoltam, ezért nem kaptam meg a 4,5-re az ötöst. Nem tudom, hogy így volt-e, vagy nem, de az biztos, hogy nagyon rosszul érintett.”

Három tantárgy volt, amit nem szeretett: a történelem, a fizika és – hát, igen – a testnevelés. Nem volt jó a labdajátékokban, nem tudta átugrani a szekrényt, rettegett a gerendától és a kötélmászástól. „Egy olyan típusú gyereknek, amilyen én voltam, aki mindenben jó akart lenni, igazi csapás volt a tesi. Amikor csak lehetett, nem öltöttem át, próbáltam megúszni a megalázó helyzeteket.”

Érettségi után Pécsen tanult fogászatot, utána Zalaegerszegrre került. Ekkor kezdett el rendszeresen sportolni, elég egyszerű okból: ráért. Naponta aerobikozott, és időnként eljárt futni is, 14 kilométert tett meg oda-vissza, akkor még rendszertelenül. Kifutott egy erdőbe, egy forrás és egy tó mellé, ott mindig leült egy kicsit, nézelődött, aztán hazafutott. Rendszeresen futni már két nagyobbik fia, Olivér és Botond születése után, 2003 augusztusában kezdett el, amikor a balatoni családi nyaralás alatt kedvet kapott egy kis kocogáshoz. Hiányzott neki a nyugalom, amit a zalaegerszegi tavacska mellett érzett, ki akart szakadni kicsit a tökéletességre törekvő, aggódó anya szerepéből. „De a húsz perc Norbi, az már előtte is megvolt, amíg délben aludtak a gyerekek” – mondja mosolyogva.

Konkrét cél nélkül viszont ritkán csinált bármit is, nem volt kivétel a futás sem. Két hónap után lefutotta élete első félmaratonját, a következő lépés már a maratón volt – kellett valami cél, hogy fázósságát legyőzve télen is folytassa a mozgást. Első maratonját fél évvel a félmaraton után, 2004 áprilisában teljesítette, aztán ráhúzott egy újabbat májusban, majd még egyet júliusban. „Nem láttam ebben semmi extrát, nem voltam



Szilvi aszfalton már alig edz, mostanában inkább terepen fut

tisztában vele, hogy mi a normális menet. Nekem ez volt a normális.”

PÁLYACSÚCS

Harmadik fia, Kolos születése miatt egy évig nem futott maratoni távokat, utána viszont rögtön ultrával tért vissza, a Futóbolond fórumon megismert Bontovics Tímea ultrafutó és férje, Lelkes Gusztáv hívta el a sárvári 12 órás versenyre, Timi és Szilvi egymást váltották két-három körönként. A házaspár sokáig terelgette őt. „Lehet, hogy ha ők nem segítenek, ma nem ultráznék” – mondja. Sárvár után jött a Fertő-kör, a Dunamenti Szupermaraton, az első egyéni 6 és 12 órás versenyek – ezeken rendszeresen végzett a dobogón.

Egy évvel első ultratávjá után, 2007-ben meghívást kapott a magyar válogatottba. „Ma is emlékszem, melyik szobában olvastam azt az e-mailet, hogy mehetek Hollandiába a válogatottal. Azon gondolkodtam, hogy jövök én ide.” A hollandiai versenyt nagyon megszenvedte. „Ha elér valamit az ember, egy picit mindig tovább lát, de nem gondoltam, hogy bármikor tudok ennél többet futni, 100 kilométer nagyon sok volt. Eszem ágában sem volt 24 órát futni vagy Spartathlonra menni” – mondja, közben megigazítja futónadrágját, amiben a legnagyobb természetességgel maradt a fotózás után.

Három évvel később, 2010-ben aztán mégiscsak kipróbálta magát egy 24 órás versenyen. „12,5 óráig tök jó volt, utána rájöttem, hogy van még 11,5” – nosztalgiazik. Innentől már csak egy ugrás volt az első Spartathlon. Rengeteget készült rá, beszámolókat olvasott, meghallgatta mások tapasztalatait. Löw András ultramaratonista akkor már sokszor volt kint a görögországi versenyen, kanyarra lebontva mondta el Szilvinek, mire számítson. „Körülbelül három óra volt, mire a beszámoló végére ért” – mondja nevetve.

Az első Spartathlont végül 35 óra 32 perc alatt teljesítette, és elhatározta, hogy soha többet nem megy vissza rá, annyira embertelennek érezte. Egy évvel később mégis elindult, ezúttal már elsőnek ért célba a nők között, hét órát javított előző évi idején. „Nem azért, mert annyira megerősödtem, hanem mert már tudtam, hova megyek. Nekem ez sokat számít, nagyon tervezős vagyok.”

2013-ban megismételte a győzelmet, 2014-ben viszont már nem csak győzni, pályacsúcsot dönteni is ment. „Ekkor már egy-két másodperccel szórakoztam a tervezésnél, rengeteget matekoztam rajta, hogyan lehetne meg 27 órán belül.” Végül 26:53:40 alatt teljesítette a versenyt, pedig annyira nehezen ment neki, hogy 140 kilométer-

nél már nem csak a pályacsúcs, az egész versenye veszélyben volt. „Rájöttem, hogy el kell engednem azt, ami a csuklópántomra volt írva, hogy mikor milyen időt kell futnom, a cél a pályán maradás volt. Tíz kilométerrel a vége előtt néztem rá az órámról, és láttam, hogy ha 5:30-on belüli tempót futok, akkor meglehet. 236 kilométerrel a lábban ez nem könnyű, de úgy éreztem, mintha szárnyakat kaptam volna. Eszméletlen érzés volt.”

Egy átlagos évbe három, legfeljebb négy nagyobb (azaz 200 kilométer feletti) verseny fér bele, egy tavasszal, egy nyáron és egy ősszel. Ezekre általában elkíséri orvos (és szintén ultrázó) férje is. Kísérőnek lenni nem egyszerű, házastársként pláne nem. „Verseny közben mindig távolodunk, a végén közeledünk egymáshoz – mondja Gyuri. – Nehéz eldönteni, mikor legyen megértő az ember, és mikor hajcsár, sok múlik az érzelmeken, az aktuális lelkiállapoton.”

A kísérőnek verseny közben amellet, hogy etetnie-itatnia kell a futót (precízen figyelve a bevitt folyadék, energia és só mennyiségére), a fő feladata, hogy felismerje, mikor jön el az a pont, amikor már nincs értelme folytatni, mert a versenyző a testi épségét veszélyezteti. Gyuri orvosi végzettsége csak részben előny. „Sok olyan helyzet van, amikor orvosként azt mondanám, hogy tessék szépen lefe-

küdni, itt meg pont a folytatásra kell biztatnom.” Nemcsak a versenyeken, más-kor is mindig motiválja feleségét: „Ha kitalálná, hogy bal lábbal akar végigugrál-ni a Balaton körül, azt mon-

Konkrét cél nélkül ritkán csinált bármit is, nem volt kivétel a futás sem. Két hónap után lefutotta élete első félmaratonját.

danám, miért ne. Nincs ebben semmi extra, ez alap egy kapcsolatban.”

A szerelem nemcsak a futással, a fogászat-tal is lángol a mai napig. „Nem tudnám elképzelni az életemet nélküle. Kicsit olyan, mintha a rendelő is az otthonom lenne, ott is megcsinálják a kávémat” – viccelődik Szilvi. A tervezős énje kapóra jön a futás, a család és a munka összehangolásában. „Nagyon jól szervezi a dolgokat, ha tudja, hogy sűrű lesz a napja, képes felkelni 4 órakor, és úgy jön

be dolgozni, hogy már futott 30 kilométert” – mondja asszisztense, Rostáné Piroska. Szilvi 14 éve rendel Hahóton, tb-s rendelője van, a magánpraxis sohasem vonzotta.

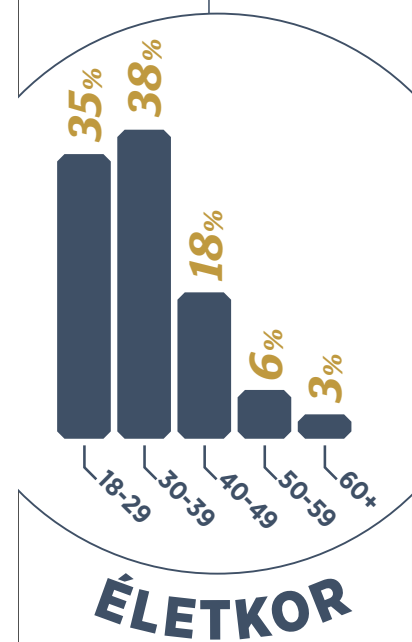
A heti hatszori többórás futás, az erősítő edzések, a heti négy rendelés és a család mellett időnként belefér egy-egy céges tréning megtartása is. 2012-ben hívták először előadónak. „Motiváció, nehézségek leküzdése, csapatmunka, tervezés, céltudatosság, időbeosztás, sok dolgot elő lehet szedni a futás kapcsán. A saját dolgaimról beszélek, arról, hogy én hogyan oldok meg egy-egy problémát, de ezek az élet bármelyik területére átfordíthatók.” Heti egynél több tréninget viszont nem vállal. „Nem tudnám ugyanazt nyújtani sorozatban, kell, hogy nekem is különleges dolog legyen. Nem lehet ezt darálni.”

MAXIMALISTA TÍPUS

„Szilvi az elmúlt pár évben új korszakot nyitott futókarrierjében, most már nem feltétlenül a győzelmet keresi, inkább azt, hogy egy verseny minél érdekesebb legyen, más kihívásokat rejtessen, mint az eddigiek” – mondja a Halálvölgy rendezője, Simonyi Balázs. Ilyen volt a Badwater is. „Kíváncsi voltam, mit szól az elkészült portréfilmhez. A Halálvölgyben az emberek nem a megszokott Lubics Szilvit látják, hanem azt, aki nem a dobogón áll, akinek sokszor bele kell sétálnia a versenybe futás helyett, aki már hajlandó a mítoszának »rombolását«, a saját esendőségét is megmutatni.”

Szilvi edzője, Lőrincz Olivér árnyaltabban fogalmaz: „Nem engedte el, hogy győzni akar, de nem ez az egyetlen célja. Természetes irány, hogy új kihívásokat keres. Van verseny, ahol már az is szuper eredmény, ha végig tud menni, mert annyira más, mint amiben eddig szerepelt. Az Atacama-sivatagban például tíz-kilós hátizsákkal fut majd, a magaslati levegő miatt az asztmája is nehezíti a helytállást, ráadásul a terepfutás mindig is mumus volt számára. Ezt a versenyt teljesíteni ugyanolyan nehéz lesz neki, mint megnyerni egy Spartathlont.” Lőrincz 2009 óta edzi Szilvit, sokszor előfordul, hogy vissza kell fognia őt, hogy ne eddzen többet, mint amit előírt neki.

Ahhoz képest, hogy amatőr sportoló, Szilvinek rengeteg követője van, a Facebookon 22 ezer, az Instagramon 3500. Ezekkel a számokkal simán felfért volna a Forbes márciusi listájára a legtöbb követővel rendelkező (profil) magyar sportolókról. A Facebook-oldalt férjé-



Ilyenek VAGYOK TI



Szilvi, Marcipán és Maszat. A harmadik kutya, Mangó az árnyékból figyelte a fotózást

Sokan azt gondolják, hogy ezek a szponzorációk csak úgy jönnek, és hogy mindig támogattak. Senki sem látja az előtte lévő tíz évet.

vel ketten viszik. „Ez addig jó, amíg mi csináljuk – mondja. – Ha átvinné valaki más, és tudatosan építené a háttérben, az az oldal már nem én lennék.” Ugyanígy született meg a Másfél nap az élet is: Szilvit nem egy újságíró megkereste, hogy könyvet írna róla, végül Gyurival úgy döntött, ők maguk írják meg. „A Halál völgy moziplakátját is Gyuri csinálta a legkisebb fiammal. Amit itt látsz, így vagyunk. Mi vagyunk a csapat: a férjem, a gyerekek és én. Nincs mögöttünk senki.”

A magyar ultrafutók körében ritka a szponzoráció, Szilvi mellett Szőnyi Ferenc (akivel hosszabb interjút készítettünk 2017 augusztusában) az egyetlen, aki szponzort állított maga mögé. Szilvi tíz éven át ultrázott szponzor nélkül. A 2010-es Spartathlonhoz ugyan kért helyi hozzájárulást a Zala Megyei Önkormányzattól, a komolyabb támogatók viszont csak 2016-ban találták meg. Ekkor nyerte el az egyik legnagyobb állami kitüntetést, a Magyar Becsület Rendet, néhány hónappal a díjátadó után kereste meg a Mol, azóta pedig a Szerencsejáték Zrt. is támogatja. „De ehhez azért sok mindent kellett tennem. Sokan azt gondolják, hogy ezek a szponzorációk csak úgy jönnek, és hogy mindig is támogattak. Senki sem látja az előtte lévő tíz évet. A Nike 2011 óta támogat ru-

házzal, de ehhez is kellett egy Spartathlon-győzelem.”

A főszponzorok támogatása elég arra, hogy a nagyobb versenyekre kijusson. A külföldi versenyekre már a nevezés is hűzós, a Spartathlonra 600 euró a beugró, az Atacama-sivatagi kihívás már egymillió forint. A szponzori támogatásokból jobb esetben kijön a nevezés, a kiutazás és a szállás ára. Szilvi minden év elején leadja a tervet, hogy hol szeretne versenyezni, és hogy ez körülbelül mekkora költségvetéssel jár, de sok

olyan kiadás van, ami ebben nincs benne (például a táplálékkiegészítők, a masszáz és a kiegészítő edzések ára).

„A világversenyekeken az ember látja, hogyan működik egy amerikai csapat: ott az összes edző, a csapatorvos, a gyúró, a fizioterapeuta, a sportpszichológus... A magyar csapattal jó esetben kimegy egy-két férj és feleség, edző nagyon ritkán, orvos soha, maximum, ha a férjem is jön. Amikor először szembesültem ezzel, bántott. Icipicinek éreztem magam, nem értettem, mit keresek én ezen a versenyen, az amerikaiak mellett, akiket olyan lendülettel buzdít a pszichológus, hogy másnap a csillagokat is lehozzák az égről. Lehet így is.

De lehet ezt úgy is csinálni, ahogy én. Készülök, ahogy tudok, beleteszem, amit lehet. Lehet, hogy csak kéthetente jutok el masszázra, és nem alszom eleget. Lehet, hogy a kajám sincs jól összerakva, meg különben is egyfolytában a kocsiban eszem, vagy a rendelőben bekapok valamit két beteg között. Tudom, hogy ez nem ideális, és sokkal jobb lehetnék, ha más életet élnék. De elfogadom, hogy az én életem ilyen, ebből hozom ki azt, amit tudok. Ha lázadozom, az nem visz előre.” **F**