

Emlékúszás

Szarvas, 2019. december 13-14.

Minden hosszútávú úszóesemény emlékezetes volt számomra, de az idei különleges jelentőséggel bírt: nyáron elhunyt társunkra, Bihari Árpira emlékezve vágtunk neki a kilométereknek. Célunk az volt, hogy meg nem valósult álmát, a be nem töltött életkorának megfelelő kilométereket teljesítsük.

Árpi váratlanul, néhány héttel 39. születésnapja előtt távozott közülünk. Hatalmas űrt hagyott maga után. Ez a vállalkozás Árpi emlékének ápolása mellett fontos állomása volt öngyógyításunknak is, egy állomás azon a hosszú úton, amely a megnyugvás, majd elfogadás felé vezet. Augusztus 10-én, az immár hagyománnyá vált nagyállói „Balaton átúszáson” is sokan úsztak rá emlékezve 3900 méteres „Árpi mérföldeket”. Augusztus 24-én szintén Árpira emlékezve úsztuk körbe a tiszta tavi szigetet, gondosan kiszámítva, hogy összteljesítményünk 39 km legyen. Ez alkalommal még nagyobb célt, a 39 kilométeres táv egyéni leúszását tűztük ki célul.

A táv adta magát, a megvalósítás lassan körvonalazódott. Mivel azt már régóta tudjuk, hogy a hosszútávúszás nem algebrapélda, csak abban voltunk biztosak, hogy a távot teljesítjük, ha másként nem, a csapattagok kilométereit összeadva. A különítmény azonban nehezen alakult, végül csapatvezetőnk, Laci, jómagam és Erdélyi Zoli alkotta a kis csapatot, kiegészülve pécsi barátainkkal. Király Balázs egyéni ambíciókkal érkezett: 50-60 km teljesítését tervezte, felesége, Eszter pedig arra a hatalmas feladatra vállalkozott, hogy valamennyiünk úszásáról vezeti a jegyzőkönyvet. Ez közel 24 órás önfeláldozó szolgálatot jelentett számára, köszönet érte!

A tervem egyszerű volt: 5 és fél óránként 10 km leúszása annyi pihenőidővel, amennyi ebbe belefér. Azt is tudtam, hogy nagyon lassan kell kezdenem, nem szabad, hogy az elején elvigyen a szívem. Csak úgy lehet esélyem a táv teljesítésére, ha szándékosan fékezem magam az elején, különben nem fogják bírni az „izmaid”. Az is fontos volt számomra, hogy az első 10 km „egyben” meglegyen. Ez ad annyi lélektani pluszt, hogy legyen erőm folytatni.

Próbáltam a fenti tervhez tartani magam. A valóság a következőképpen alakult:

úszásidő	táv	eü szünet	pihenőidő / módja
16:00-19:40	10 km	1	19:40-21:10/szárazon
21:10-01:00	10 km	2	01:00-03:15/szárazon
03:15-05:40	6 km	1	05:40-06:40/gyógyvíz
06:40-08:30	4 km	0	08:30-09:00/gyógyvíz
09:00-10:45	4 km	0	10:45-11:25/gyógyvíz
11:25-13:35	5 km	1	gyógyvíz

Az úszás egy kis malőrrel kezdődött, ugyanis mikor az első 1000 métert leúsztam és kiintettem Eszternek (megbeszéltük, hogy ezrenként egyeztetünk), intett, hogy menjek tovább. Ekkor derült ki, hogy a medence nem $33\frac{1}{3}$ -os, mint hittem, hanem 25 méteres. Gyanús is volt kicsit a gyors haladás... Ezután már nem volt gond a számolással. A holtpont 20 km után következett be, amikor pihenés közben

szédülni kezdtem. Szerencsére csak pár percig tartott és Laci pont kéznél volt. Valamennyit szundítottam is hasonfekve a padon. Miután jobban lettem, felcsillant a remény, hogy talán végig tudom csinálni. Ezután Laci tanácsára rövidebb szakaszokra tördeltem az úszásomat, a pihenőidőkben viszont nem öltöztem át, kizárólag gyógyvízzel kúráltam magam. Eleinte csak gyorsan úsztam, de 7-8 km-nél már éreztem a bal vállam, ekkor kezdtem el háttal váltogatni. Háton is fájt a karom, de kicsit máshol. A 10. km után már kénytelen voltam más úszásnemeket, mell lábakat is beiktatni (mellen éppúgy fájt a karom és levegővételnél nem tudtam kiemelkedni, nem haladtam). A 30. km után, amikor láttam, hogy bőven időm belül vagyok, már biztos voltam benne, hogy sikerül „ledarálni” a hátralévő 9-et.

Az utolsó 5 km-en azért biztos, ami biztos nem szálltam ki, mert tudtam, hogy nem tudnám magam rávenni a folytatásra. Bár Laci nagylelkűen felajánlotta, hogy túlhaladhatjuk a célként kitűzött 39 km-t, én határozottan visszautasítottam a lehetőséget.

A hatalmas kupát, amit nyertem, szívesen átadtam volna Árpinnak. Ezt a 39 km-t nem egyedül úsztam le, eszembe sem jutott volna ilyesmire vállalkozni. Fentről kaptam segítséget, mint már annyiszor, amióta jótékony úszásokkal könnyítünk lelki terheinken. Számunkra ez éppolyan nagy segítség és öröm, mint azok számára, akikért tesszük. Idén sokan távoztak közülünk. Emlékúszásainkkal ismét magunk között érezhetjük őket, felidézhetjük azokat a szívmengető történeteket, amelyeket a véglegesség tudata tesz még értékesebbé. Így, karácsony táján még érzékenyebben érint bennünket elhunyt szeretteink, társaink hiánya. Mégis reménykedünk, mert

„Kell ott fenn egy ország, mely talán ránk is vár,

Kell ott fenn egy ország, amit senki nem talál.

Kell ott fenn egy ország, mely bárkit átölel,

Kell ott fenn egy ország, amit sosem rontunk el”.

A szívünkben létezik ez az ország. Jólesik hinni benne. Itt lenn nagy szükségünk van rá.

Debrecen, 2019. december 24.

Legoza Éva, Debreceni Szenior Úszó Klub



2017. Szarvas, csapatöröm

Szívből örülünk egymás teljesítményének, mindenkinek része van az egyéni sikerekben is.



Felül: Szarvason teljesítette Árpi leghosszabb távját, az akkori életkorának megfelelő 37,5 km-t.
Alul: 2016. augusztus, sokadik búcsú a debreceni strandtól. Középen Árpi pillangózik.

