



Nem kéne elrohanni. Pedig jó lenne kihajtanom magamból a feszültséget. Csak most nem lehet. Nem szabad. Akkor is lazán kell futnom, ha beledöglöm.

Kiválasztom a játéklistát. Elindul a Foals-tól a [Late Night](#). Jó lesz. Indítom a Strava-t, majd fülesből visszaviszem a számot az elejére. Fejlámpát felkapcsolom. Elindultam.

Lassan. Sokkal lassabban.

Nehéz nap volt. Mostanában **valahogy benehezültek**. Edit nyolc után ért haza. Addig [elbivalyozott](#). Ő teregetett, én mosogattam. Vandát bedugtuk a kádba, két anya-anya közt kicsit dumáltunk. Majd elindultam.

Lassan két éve futok. 38 éves és 103 kilós voltam, amikor elkezdtem. Most 40 leszek és 83 kilós vagyok. Eddig több mint háromezer kilométert futottam, az idén több mint hétszázat. Esztétikailag megérte. És a kádban is jobban elférek. Szóval, ha nem férsz rendesen a kádban, fuss háromezer kilométert. **Vagy vegyél egy nagyobb kádat.**

Hat nap múlva futom az első hivatalos maratonom. Izgulok. Igaz, már futottam két privát maratont. De ott nem volt mellettem senki. És a terepet is nagyon ismertem. Tudtam, hogy hol kell megfeszülni, és **hol szabad ellazulni**. Most nem tudom. És ez zavar.

De amitől igazán félek, hogy sok emberrel kell együtt futnom. Mert eddig szinte mindig egyedül futottam. Talán egyetlen kivétel volt, amikor lekocogtunk két sziget-kört Szaszával. De az is már egy éve volt.

Nem baj. Lesz valahogy. **Majd becsukom a szemem**, ha nem bírom a tömeget.

Suhanok. Most olyan könnyű minden.

Lassan. Lassabban.

A Palló előtt összefutunk Szaszával. Én futok. Ő sétál. Gyors pacsi, és mindenki halad tovább.

A Corvina fele kerülök. Majd ki a Szejkéig és vissza. Ma nem lépcsőzöm. Ez könnyű futás. Egy **nagyon nehéz könnyű futás**. Nem szabad elrohanni.

Közben felidézem a számomra kedves arcokat. Begyakorolt taktika. Egy-két alkalommal valóban találkoztam futás közben ismerősökkel, akik rám mosolyogtak, és integettek. Vagy **egy szerűen csak örültek nekem**. Olyankor sokkal könnyebben ment a következő kilométer.

Csak nem mindig jön szembe egy kedves ismerős, amikor kéne. Ezért elképzelem őket. És mosolygok rájuk. Visszamosolyognak. Örülnek nekem. Néha váltunk is néhány szót.

Kaptatok ki a Szejkére. Egyre finomabb a levegő. **Egyre több az illat**. Csak ne hosszú fénnel jönné szembe. Barom. Mindegy. Nem húzom fel magam. Most nem lehet vágtatni.

Felértem. Megfordulok.

Közben azon rágódom, hogy mennyire **nehezen viselem** ezt a negyvenedik évet. Pedig még be sem töltöttem. De az összes kliséit produkálom. Röhejes. Filmet lehetne csinálni belőlem. Csak unalmas lenne. Mint én.

Ne kezd már megint. Szánalmas vagy. Inkább fussál. Lassan. Sokkal lassabban.

Döntöttem. Az utolsó ötszáz métert a parkban fogom lefutni. Akkor le tudok rendesen nyújtani, és vizet is ihatok a kútból.

Megvan. Vége. Kicsit gyors lett. Nem baj.

Már csak hatot kell aludni.