

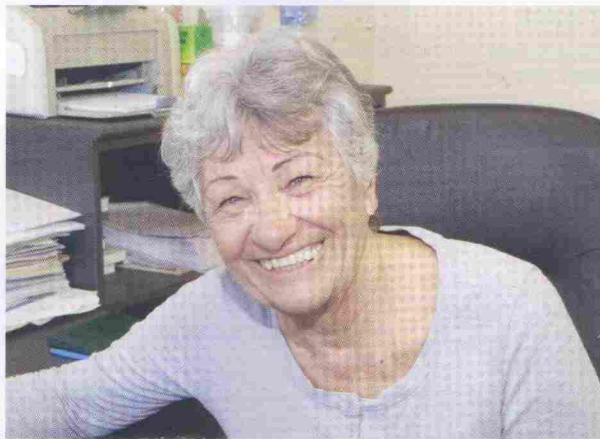
Fuss a hosszú életért!

Különleges és kivételes: 61 évesen kezdett el futni, 10 év alatt 25 maratont teljesített, 200-nál is több aranyérmét szerzett – a 78 éves Lencsés Éva, a Vitalitás SE versenyzője a közöttünk élő példakép.

Valóban hihetetlen! Fiatalos mozgás. Kellemes stílus. Műveltség. Intelligencia. És fantasztikus kisugárzás, széles jókedv, magával ragadó életszeretet, ha nem lenne, ki kellene találni. Persze, könnyű neki, hiszen még csak a 78. évében jár.

- Gyermekként, de később sem sportoltam, mert nem olyan környezetben nőttem fel – meséli Éva -, egészen 45 éves koromig vártam a komolyabb mozgással. Elvált asszonyként felneveltem két lányomat és fiamat, s miután újtára engedtem gyermekeim, a felszabadult időt magamra fordítottam, teljes energiával belevetettem magam a természetjárásba. Annyira megszerettem, hogy 17 évig megszállottam ezt üztem! Imádtam a csodálatos tájakat, a varázslatos Magyarországot, például a Szent István Emléktúrát – 250 kilométer – 68 óra alatt, 2 óra alvással teljesítettem. Aztán 61 évesen elkezdtem töprengeni azon, vajon hol lehet a teljesítőképességem határa? 2000-ben kipróbáltam a futást, 2,5 kilométeres távval, tetszett. Az első évben 25 versenyen álltam rajthoz. Egyre növeltem a távokat, tíz hónap múlva teljesítettem a maratont, a célba érkezés után azt mondtam magamnak: gyerünk tovább!

Éva 63 évesen elkezdett ultrázní: 40, 50 és 70 kilométeres viadalokon indult, de például Ausztriában három nap alatt 150 kilométert teljesít



tett. Mindig az élmezőnyben végzett, többnyire a dobogón fogadta a gratulációkat.

- A siker nem hullik az ember ölébe – nevet jóízűen -, azért sokat kell dolgozni, de hát jómagam az edzést szinte mindig jobban élveztem, mint magát a versenyt. Egyedül vagyok, a saját ritmusomban haladok, élvezem a természet hangjait és illatait, rácsodálkozom a teremtés csodájára, hát kell ennél több? A versenyeket a személyes találkozásokért, a ba-

rátságokért, a sok fiatalért szeretem. Az pedig kellő szerénységgel viselt büszkeséggel tölt el, hogy több versenyre hosszú évek óta VIP-vendégként hívnak meg a szervezők.

Tervszerűen versenyez: tíz évig futott maratont – 25-öt teljesített -, aztán 73 évesen az ultrákat is befejezte, mostanság a félmaraton a kedvence.

- Tudni kell, hol a határ – magyarázza -, főként, amikor az ember már nem annyira fiatal... Fokozatosan veszek vissza a terhelésből, tavaly csak 25 versenyfutásom volt a korábbi 35-tel szemben. Három hónapra tervezek, tele a naptárom, és még mindig nagyon élvezem minden egyes percét. És nem a díjak, nem a sikerek érdekelnek. Jól esnek, persze, mert mégis csak kétszáznál több aranyérem díszíti a lakásom, de ennél sokkal fontosabb, hogy a futás egy semmi

máshoz nem hasonlítható csodálatos dolog, a nagybetűs szabadság! Az élet-tani hatásairól már ne is beszéljünk, bár mostanában egyre gyakrabban érzem a derekam, igaz, ilyenkor csak annyit mondok: szerencsére még van, ezért fáj.

Lencsés Éva szívesen főz, sokat

olvas (a történelmi regények a kedvencei), imádja a klasszikus zenét, az operát különösen kedveli.

- Nem tervezem a visszavonulásum – kacag nagyot -, addig futok, amíg örömöm lelem benne. Tisztában vagyok vele, hogy sokaknak példaképként szolgállok, ezért ennek megfelelően élek. A hitvallásomat sokan kérdezik, s évek óta ugyanazt mondom: ha élni akarsz, gyalogolj - ha hosszú életet akarsz, fuss!

Szilágyi Norbert

a régi szép idők. A hetvenes évek, amikor