



A legnagyobb feladat számomra még mindig az a rejtély, vajon hol a határ

A vasember, akinek nem a nyelés, hanem a teljesítés számít

A KITARTÁSRÓL

Tóth Norbert



Idén is folytatódik a Lélekforgácsok, a Magyar Asztalos tavaly elindult rovata. Célunk, hogy a faipar világa mellett egy másik közös pontot is találjunk olvasóink között: magát az embert. Miért? Munkánk, élethelyzeteink során sokszor átélhetjük az élet nehézségeit, és ilyenkor el kell ismerni, hogy a szakmaiság önmagában nem elég a boldoguláshoz. Azonban az emberi lélek szövevényes rendszerében a hibák mellett ott vannak az erények is, csak fel kell őket ismerni. Ők hordozzák e rovat igazi üzeneteit, melyekkel valódi megoldásokat tudunk találni nehéz élethelyzeteinkben.

Az e havi Lélekforgácsok rovat főszerplője Szőnyi Ferenc. Szó szerint állíthatjuk róla: nemcsak feszegeti az emberi teljesítőképesség határait, de le is győzi azt. Első Ironman-versenyét (az angol ironman kifejezés jelentése: vasember) 2008-ban

teljesítette, akkor a 4. helyet érte el. Két év múlva Mexikóban már a tízszeres Ironman-versenyhez állt rajthoz. Ott már elsőként ért a célba! Hosszú sorokban lehetne csak felsorolni, mennyi embert próbáló erőfeszítésnek állt elébe, úgyszólván

csak párat emeljünk ki! 2010-ben szintén első lett Mexikóban, de akkor már a húszszoros (Double Deca Ironman) változatú versenyen. S ha már a duplázásnál tartunk: a világon egyedülként kétszer is 1. helyezett lett az Indiában megrendezett

Hell Ultra Running versenyen. Hogy érzékeltessük a táv nehézségét (a hell jelentése: pokol), az ötnapos versenyt 2017-ben összesen három meghívott induló vállalta csupán. A futóverseny útvonala az indiai Himalája hágóin át 480 km hosszan kacsakaringózik, az elvárt szintidő pedig 120 óra. A táv finisében – 2 éve és 2018-ban is – a magyar versenyző akár lassíthatott is a célszalaghoz közeledve, hiszen addigra mindegyik riválisa feladta a versenyt. A tavalyi verseny után így nyilatkozott: „Nagyszerű dolgot vittem véghez. Mondjuk pont így képzeltem, bár ez nagyképűen hangzik. Ha nem vágsz arra, hogy teljesítsd a teljesíthetlent, azt akkor soha nem éred el.” Erőfeszítéseit üzenetnek szánja azoknak a lelkes családapáknak, családanyáknak is, akik a mindennapok küzdelmei mellett még a mozgás szeretetét is igyekeznek átélteni. Ehhez szerinte a futás a legegyszerűbb mód. „Nyilván az én erőfeszitésem és a teljesítmény ilyen mértékű maximális kiaknázása nem a megfelelő példa, de mindenképpen maximális példa ahhoz, hogy lássuk: az elszántság, a céltudatosság milyen fontos

és inspiráló a hétköznapokban” – nyilatkozta egy alkalommal. Kitartását és eredményeit államilag is elismerték: az államfő a Magyar Érdemrend lovagkeresztjét adományozta neki 2018-ban.

Szőnyi Ferenc azonban nem egy olyan sportoló, aki gyerekkorától kezdve éjjel-nappal csak arra gyúr, hogy a versenyeken teljesítsen. Mindössze 43 évesen, egészségmegőrző céllal kezdte a triatlonozást, és céltudatos munkával építette fel mindazt, amivé mára vált. Az azóta eltelt 11 évet valódi életművé formálta át a komáromi fiatalember. Merthogy még most is fiatalnak érzi magát. Az idén az 55. életévébe lépő vasember alig három éve szenteli ideje legnagyobb részét a sportnak. Korábban a szorgos hétköznapok nála is kétkezi munkával teltek, méghozzá a keményebb fajtából: építési vállalkozóként dolgozott, házakat, irodákat tervezett és épített fel. Amikor telefonon utolértem, akkor is éppen járólapokat keresgélt egy szaküzletben.

– *Kérem, ne lepődjön meg, nem egy sportújságtól, hanem a Magyar Asztalos szaklaptól hívom...*



Kalória-utánpótlás

– Óh, a kézműves munka nekem egyáltalán nem idegen: építési vállalkozóként évekig a hidegburkolást is műveltem. Sőt, az asztalosszakma sem áll tőlem távol! Annak idején én is jártam a lapot éveken át, sőt, egy lapszabászat elindításán is gondolkodtam.

– *Ennek igazán örülök! Tényleg! Viszont most a sportra térnék rá: a 2018-as évet hogyan értékeli a sportteljesítmény szempontjából?*

– Egy fantasztikus időszakra tudok beszámolni. Három hatalmas világversenyen is sikerült legjobbként helytállnom. Az egyik volt a himalájai verseny, ami tényleg brutálisnak mondható, de még így is 5 órával megelőztem az egy évvel korábbi



Az USA-ban rendezett tízszeres triatlon után



A csúcson a himalájai verseny győzteseként

önmagamat, és 108 óra alatt teljesítettem a távot. Az ultra triatlonban pedig, ami az én szívem csücske, Svájcban, augusztusban egy ötszörös, az USA-ban, novemberben egy tízszeres triatlontávot sikerült elsőként teljesítenem.

– Tervek, kilátások a 2019-es évre vonatkozóan...?

– Így most, január 14-én a Himalája-futást mindenképpen tervezem, és hát fantasztikus érzés lenne újra teljesíteni a távot.

– *Elsőként – teszem hozzá. Meglehetősen szerény, mondták már magának?*

– A 480 km kellő tapintatot kíván az embertől, de mindenesetre így háromszoros nyertese lennék ennek a nagyon kemény távnak.

– *Mi a siker záloga?*

– Azt gondolom, hogy a szabályok betartása és betartatása. Nyilván elsősorban a saját szabályrend-

szereket kell betartani, és feltétlenül meg kell csinálni. Enélkül nem megy.

– *Az építési vállalkozói múltja azért nem hagy nyugodni. Mesélne erről is?*

– Ez úgy kezdődött, hogy egy ingatlan megépítéséhez kértem generálkivitelezési árajánlatot. Mivel túl magasnak ítéltam az összeget, magam vezényeltem le az építkezést. Tetszett ez a fajta tevékenység, így alapítottam egy kis céget. Aztán ez odáig jutott, hogy üzlethelyiségek, társasházak építésével is megbíztak. Egy 10 fős csapattal dolgoztam. Saját tervezőirodám is volt – mindig is imádtam megvalósítani azt, amit papíron megtervezek. De mint minden, ez is lassan kezdett leépülni, így abbahagytam, s immár 3 éve már nem végzek építőipari tevékenységet. Legalábbis hivatásszerűen nem: éppen most is a lakásom nappaliját készülök leburkolni. Illetve a korábban vásárolt ingatlanjaimat is karban kell tartani, úgyhogy ezeknek is én vagyok a kivitelezője.

– *Azért hagyta abba a vállalkozást, hogy teljes vállszélességgel tudjon a sportra koncentrálni?*

– Igen. Bár nem könnyű, hozzá kell tennem, hiszen ezt a családi bevételek is bánják. Szerencsére vannak mögöttem olyan támogatók, akik anyagilag is segítenek. Ki kell emelnem Komárom város önkormányzatát, akik lelkesen segítik a sportteljesítményeimet. Illetve vannak még mások is. Igaz, van fluktuáció is, és új mecénásokat nem könnyű találni.

– *Úgy tudom, mindezek mellett még négy gyermeket is nevel...*

– Igen, négy lányom van, de ebből kettő már túl van a menyecskekoron: ők 32 és 30 évesek, sőt, már unokáim is vannak. A kisebbek is már 19 és 15 évesek, úgyhogy az atyai védernyőt már nem követelik olyan szinten, mint korábban.

– *Mit üzen azoknak az olvasóinknak, akik naponta az alkotó-teremtő készségükkel, adott esetben a két kezük munkájával végzik a dolgukat?*

– A következetesség és a precizitás fontosságát hangsúlyoznám. Ezekkel és szorgalommal bármit el lehet érni, és nyugodtan mondhatom, mindezt kortól függetlenül is. ■

A képek Szőnyi Ferenc felajánlásai, kivéve a nyitóképet: <https://mindsetpszichologia.hu>

Néhány fogalom tisztázása. A triatlon sorrendben úszásból, kerékpározásból és futásból álló sportág. A három versenyszámot egymás után, pihenés nélkül kell teljesíteni, és a versenydőbe a két szám közötti áttöltözés ideje is beleszámít.

Az Ironman Triatlon a hosszútávú triatlonversenyek egyik fajtája, ami megszakítás nélküli 3,86 km úszásból, 180,25 km kerékpározásból és egy maratonfutásból (42,195 km) áll.

Kemény? Még nincs vége! Az ultratriatlon-versenyek ezen távok megtételének a többszörösét követelik meg a versenyzőktől. Léteznek a kétszeres, az ötszörös, a tízszeres, sőt, a húszszoros távok is. Ez utóbbi olyan, mintha az ember hosszában átúszná a Balatont, az Észak-Norvégiában lévő Hammerfestből elbiciklizne Budapestig, majd onnan elfutna Münchenbe – s mindezt egyhuzamban.