

AMIKOR ESZEDBE JUT, HOGY FELADD, GONDOLJ A CÉLRA, AMIÉRT ELKEZDTE!

SPÁRTÁRA
FEL!

JOE DE SENA
JEFF O'CONNELL
KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL



**SPÁRTÁRA
FEL!**

JOE DE SENA
JEFF O'CONNELL
KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

SPÁRTÁRA FEL!

MEGALKUVÁST NEM TŰRŐ ÚTMUTATÓ
AZ AKADÁLYOK LEKÜZDÉSÉHEZ ÉS ÉLETED
CSÚCSTELJESÍTMÉNYÉHEZ

A SPARTAN RACE ALAPÍTÓJA,

JOE DE SENA

JEFF O'CONNELL KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL



A fordítás alapja: *Joe De Sena with Jeff O'Connell: Spartan Up! Published by arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, New York, 2014.*

Copyright © 2014 by Spartan Race, Inc.

Fordította © Beke Ádám, 2015

Szerkesztette: Mandl Orsolya

Layout: Keczei Zoltán

Nyomdai előkészítés: Keke G. S. Kft.

ISBN 978-615-80317-2-1

MINDEN JOG FENNTARTVA. JELEN KÖNYVET VAGY ANNAK RÉSZLETEIT TILOS REPRODUKÁLNI, ADATRENDSZERBEN TÁROLNI, BÁRMELY FORMÁBAN VAGY ESZKÖZZEL – ELEKTRONIKUS, FÉNYKÉPÉSZETI ÚTON VAGY MÁS MÓDON – A KIADÓ ENGEDÉLYE NÉLKÜL KÖZÖLNI.

Képek forrása: SPARTAN RACE HUNGARY

© Lábnyom Könyvkiadó, 2015

Kiadja a Lábnyom Könyvkiadó Kft., Budapest, 2015

Felelős kiadó: dr. Novák Tamás

www.labnyom.hu

info@labnyom.hu

*Ezt a könyvet édesanyámnak és édesapámnak ajánlom,
akik túl hamar hagytak itt minket, de mindvégig igazi spártaiak
voltak a maguk módján.*

Az élet sok kudarca olyan emberekhez kötődik, akik nem vették észre
milyen közel jártak a sikerhez, amikor feladták.

– THOMAS A. EDISON –

A SZERZŐ INTELME

Figyelem! A spártai életstílus, bár meghozza gyümölcsét, veszélyes lehet, ezért óvatosan kell alkalmazni.

TARTALOM

	ELŐSZÓ: MÍNUSZ 30, ÉS NINCS MENEKVÉS	13
1.	AZ ÓRÜLET HATÁRÁN	21
2.	A LEGNAGYOBB AKADÁLY A SAJÁT AKARATOD	45
3.	TÚLJUTNI AZ AKADÁLYON	65
4.	A VISZONYÍTÁSI RENDSZERÜNK MEGVÁLTOZTATÁSA	87
5.	A SPÁRTAI ERŐNLÉT MEGSZERZÉSE	101
6.	MEGVÁLTOZOTT ÉTREND, MEGVÁLTOZOTT ÉLET	119
7.	TÚLJUTNI A HEGYEKEN	143
8.	TŰNTESD EL A HATÁRAIDAT!	165
9.	ÁTALAKULÁS – ÚJ KÖTELEKEK	179
10.	A CÉLVONAL: SPÁRTAIVÁ VÁLNI	199
	JEGYZETEK	216
A	FÜGGELÉK: AZ ERŐ ÚTJA	217
B	FÜGGELÉK: A VISZONYÍTÁSI RENDSZER	219
	KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	221

ELŐSZÓ: MÍNUSZ 30, ÉS NINCS MENEKVÉS

Az *Ukatak* nevű állóképességi versenyt Québecben, az év leghidegebb téli időszakában rendezik. Nem ritka, hogy a hőmérő higanyszála mínusz 30 fok alá esik ilyenkor. A barátaim beszéltek rá, hogy induljak el – mi másért álltam volna rajthoz három csapatársam kíséretében a Szent Lőrinc-folyó egy parányi szigetén Québecben? A célba jutáshoz 560 sivár, kietlen, fagyott kilométert kellett megtennünk. Jégvitorlással, hótalppal, síléccel és – hihetetlennek tűnhet, de – biciklivel szeltük a majdnem teljesen befagyott folyókat, a hóborította terepet, ami minden normális embert eltántorított volna az indulástól. Tudtam, hogy a verseny hat napot vesz igénybe, ha minden terv szerint halad. De azt is tudtam, hogy soha semmi sem halad terv szerint.

A repkedő mínuszok ellenére verőfényes napsütés és kék ég volt felettünk. A versenyzők szín pompás szerelése elütött a hó vakító fehérségétől. Kezdsnek a Szent Lőrinc-folyón indultunk jégvitorlással – mintha egy négyülékes kenuban eveztünk volna a Jeges-tengeren, velem a hátsó ülésen. A körülöttünk úszó jégtömbök időnként hozzácsapódtak a hajónkhoz, aminek következtében nemegyszer alábukó fókákként borultunk be a jeges vízbe. De egy ilyen versenyen nincs lehetőség ruhát cserélni vagy egy kicsit megmelegedni valahol. Ha egyszer elmerülsz a jég hideg vízben, és csontig átfagysz, csak akkor lesz jobb a helyzeted, ha feljebb megy kicsit a hőmérséklet. Mintha nem is lenne rajtad ruha, annyira fá-

zol. Ilyen körülmények között nem ritka a kihülés okozta halál. És ez még csak a kezdet volt.

Miután elértük a célunkat a Szent Lőrincen, két nap gyaloglás következett a térdig érő hóban, mínusz 20–30 fokban. Azért, hogy összeszedjem a szükséges energiát a folytatásra, többször megálltunk a társaimmal, hogy nagyot húzzak az olívaolajos flakonból. Logikus választásnak tűnt számomra: könnyen lehetett szállítani, és rengeteg kalória van benne. Utólag belegondolva megállapítható, hogy működött a dolog – igaz, jócskán voltak mellékhatásai is.

Aki vett már részt valamilyen ultra-állóképességi versenyen, tudja, milyen mentalitás kell ahhoz, hogy az ember képes legyen függetleníteni magát a saját testétől, és akkor is menjen előre, amikor minden zsigere és a józan ész is ellentmond ennek. Alapvetően ilyenkor a racionális gondolkodás megszűnik, nincsenek érvek, csak az ősi ösztönök dolgoznak.

A harmadik éjszaka hótalpakon vánszorogtunk egy hegygerinc teteje felé, amikor családtagjaim és barátaim arcképe jelent meg előttem. Bármerre néztem, ők néztek vissza rám az ösvényen. Órákon át kérdezgettem magamtól: „Mit csinálnak ők itt?” Az út mellett még egy McDonald’sot is láttam... ami persze lehetetlen volt, hiszen a semmi közepén mentünk. Nemcsak az aranyívet láttam, de éreztem a sajtburgermenü inycsiklandó illatát is. Amikor kezdted elveszteni az eszed, lenyűgöző, hogy mi lép a józan gondolkodás helyébe. Az én esetemben, úgy tűnik, a transzszírok és a ketchup. Hivatalosan is meghibbantam.

Ezután egy 450 méteres ereszkedés következett a sziklafalról, utána fordulhattunk rá a célegyenesre. Ekkor a második helyen álltunk, látótávolságra az elsőktől – tehát megvolt még az esélyünk a győzelemre. Ez igazán megdöbbenő volt számomra, hiszen egyáltalán nem voltam sportoló, mondhatni semmi keresnivalóm nem volt ott. Csapattársaim együttes sportolói múltja évtizedekben volt mérhető. Én a Wall Streetről jöttem, előtte pedig úszómedencéket takarítottam. Csak a mentális keménységemre számíthattam, hogy kompenzálni tudjam a fizikai lemar-

dásomat. Az állóképességi versenyek „olimpiáján” voltunk, és én, a mendencetakarító, ott voltam és tartottam a lépést.

Ahogy közeledtünk a gerinchez, láttam, hogy valami nem stimmel. Az előttünk lévő csapat bajban volt: a kötelek, amelyek a hegygerinc és a talaj közt feszültek, túlságosan kilazultak, és már nem tartottak biztosan. Ha ilyen körülmények között ereszkedünk le, könnyen vörösre festhettük volna a fehér havat. Ilyen kockázatot még mi sem vállalhattunk.

Ott álltunk a sziklán, miközben a másik csapat odalent azon törte a fejét, hogyan erősíthetnék meg a köteleket. Éreztük a nyugtalanságot, és láttuk a fejlámpák fényeit a szikla pereme alatt. Ha az ember arany sült krumplikat és arcokat hallucinál, nem biztos, hogy jó ötlet megkezdeni egy 450 méteres ereszkedést, főleg, ha a kötelekkel is baj van. Közeledett az alkonyat, de nem volt út lefelé, és már visszafordulni sem tudtunk. A legközelebbi tábor (néhány összetákolt sátorral) a nap kezdetén hagytuk el. A csontig hatoló szél süvítése közepette egyetlen szó nélkül egymásra néztünk, és mind ugyanazt gondoltuk: „A kurva életbe!” Az éjszakát kénytelenek voltunk a hóban tölteni, bármiféle fedél nélkül, mivel egy használható sátor cipelése túl nagy teher lett volna hat napra. Úgy gondoltuk, majd akkor alszunk, ha a legvégén összeroskadunk. Ez volt a „terv”. Nem foglalkoztunk a biztonsági előírással, ami a sátrat illeti. Mivel nem állt szándékunkban használni, csak fölösleges tehernek gondoltuk.

Tudtam, hogy óriási szívás lesz az éjszaka, de azt nem, hogy menyire. Bevackoltam magam a hóba, mert csak ez óvhatott meg valamennyire a sarki szellőkésektől, de a mostoha körülmények és az intenzív energiafogyasztás, amit ezek leküzdésére elhasználtunk, lehetetlenné tették az alvást. A körülmények eltérítik az agyad logikusan gondolkodó részét, amelyik tudja, hogy „te” vagy te. Nem tudtam mást, csak remegni a gyötrelemtől, és várni a napfelkeltét, bármikor jöjjön is. Eljutottam arra a szintre, amikor az ember a vadonban elveszve már nem törődik vele, hogy él-e vagy sem, mert ha meghal, legalább a szenvedései véget érnek.

Következő nap, amikor az első fénysugarak megjelentek, kiderült, hogy a köteleket nem lehet megjavítani. Az első csapatnak sikerült leereszkednie, így két lehetőségünk volt: vagy megvárjuk, amíg ők megoldják a problémát, vagy gyalog próbáljuk utolérni őket a hegyen lefelé. Rövid tanácskozás után úgy döntöttünk, lemászunk a jégfalon, ahol egyébként normális esetben mindenki a köteles ereszkedést választaná. Minden lehetséges útvonalnak, ahol lejuthattunk volna, volt egy gyenge pontja, ami könnyen végzetesnek bizonyulhatott. Olyan volt, mintha egy tripla fekete sípályán próbáltunk volna lemenni, ahol egyébként lehetetlen síelni. Derékig ért a hó, és mindenütt halálos csapdák leselkedtek ránk.

Végül ráakadtunk egy keskeny, hófödte ösvényre, amely rögzös, sziklás felszínen keresztül vezetett. Nem lévén más választásunk, elkezdtünk lefelé mászni, keresve a kapaszkodókat. A jeget hó borította, és ugyan kevésbé volt stabil, mint a szikla, de a limitált felszerelésünket figyelembe véve még így volt a legbiztonságosabb. Ez a járat annyira szűk volt, hogy se jobbra, se balra nem térhettünk le róla, hiszen azzal a biztos halálba zuhanhattunk volna. Kidőlt fákon másztunk át, végül hirtelen egy 3 méter mély lyukba csúsztunk, ami vészesen közel dobott minket a sziklás peremhez. Ez a hatórás ereszkedés elég kockázatos vállalkozás volt. És én csak egy átlagos fickó voltam – egy extrém helyzetben. A verseny előtt mindössze hat hónapot edzettem, egyébként pedig New Yorkban, a Wall Streeten dolgoztam egy kényelmes íróasztal mögött.

Végül leértünk a szikla aljára. Ahogy megfordultam, felnéztem, és láttam a 450 méteres sziklát, ahogy néz le rám, és a szalagszerű, keskeny hócsikot, ahol lejtöttünk. Mind ugyanazt gondoltuk: „Ó, basszus, hogy lehattunk ekkora barmok?” Elég lett volna pár méter a rossz irányba, és végünk. Kétségtelenül nagy teljesítmény volt, de az is biztos, hogy semmi pénzért nem ismételném meg.

A verseny későbbi szakaszán további nehézségekkel szembesültünk. Sílécen kellett megtennünk 100 kilométert, de rossz lécekkel és vax nélkül elég hülye helyzetben találtuk magunkat. Sífutó terepen voltunk, ahol

két nyom haladt egymással párhuzamosan – erre a pályára kellett ráállítani a léceket. Ez a barázdált nyomvonal több mint 10 kilométeren keresztül vezetett a semmibe. A tájon meredek emelkedők és lejtők követték egymást.

Hamar világossá vált, hogy megakadtunk. A sílécünkkel nem tudtunk felmenni az emelkedőkön. Helyben sieltünk, de nem haladtunk. Zavartan tekingettünk egymásra, hogy most akkor mi legyen, végül leléptünk a sílécéről, hogy aztán derékig süllyedjünk a hóba. Hülyén hangzik, de szó szerint megrekedtünk a sínen. Vagy egy helyben sieltünk, vagy elmerültünk a hóban, mintha futóhomok lenne. Se előre, se hátra nem tudtunk haladni, és miután levettük a sílécünket, nem tudtuk visszavenni.

Adrian, az egyik csapattársunk megjárta az Everestet – ő volt a mi házi szakértőnk. A puszta jelenléte megnyugtatóan hatott rám, hiszen hatalmas tapasztalata volt, és igazi profiként kezelte a nehéz helyzeteket. Úgy néztem rá, mint az aggódó páciens, amikor megerősítést vár az orvosától. Egyszer csak odafordult hozzám, és azt mondta: „Ez nagyon súlyos helyzet. Akár végzetes is lehet.” Mondanom sem kell, kis híján összeszartam magam.

Valahogy mégis átkínlódtuk magunkat rajta, és amikor a hőmérséklet csökkenni kezdett, könnyebb lett a dolgunk. Aki jártas a sífutásban – mi nem voltunk azok –, tudja, hogy a különböző sívaxok másképp tapadnak bizonyos hőmérsékleteken. Akár a filmekben, egyszer csak varázsütésre újra lendületbe jöttünk.

Az az éjszaka, amit a hegyen töltöttem hallucinációkkal küzdve, volt életem legmeredekebb pillanata. Nem mondom, volt jó pár szar helyzet, amivel találkoztam az elmúlt 40 évben. Általában ha az élet ilyen szituációt dob elénk, mindig lebeg előttünk valami reménysugár. Oké, lehet, hogy *most* fogvacogtató hideg van, de két óra múlva a kocsimban leszek, és beizzíthatom a fűtést. Lehet, hogy fájni fog a műtét, de jelezhetem a dokinak vagy a nővérnek, hogy adjon több fájdalomcsillapítót. Oké, bevertem a lábam, de nemsokára elmúlik a fájdalom.

Azon az éjszakán nem látszott semmilyen reménysugár. Persze, közeledett a reggel, de még napközben is bőven fagypont alatt volt a hőmérséklet. A legjobb forgatókönyv szerint is nyakig voltunk a szarban. Senki nem jött értünk, hogy megmentsen. És még mindig hátravolt a lejutás. De sikerült. Ha elégszer csinálsz ilyesmit, képes vagy sokadszorra is épségben leküzdeni az előtted álló akadályokat, végül olyan biztonságérzeted lesz, legyen az valós vagy képzelt, hogy tudod: minden rendben lesz, ha képes vagy előremenekülni a feladatból. Bármi is jöhet az életemben, semmi nem lesz olyan kemény, mint az az éjszaka a hegyen.

Van egy fordított arányosság aközött, hogy mennyire reménytelennek érzed a helyzetet a versenyen, és hogy mit érzel utána. Szóval képzelhetitek, mennyire repestem a boldogságtól. Ha sikerül túlélned a poklot, és befejezel egy futamot, amiről nem gondoltad előtte vagy közben, hogy lehetséges, akkor történik valami. Érzed, hogy végre elértél valamit, hihetetlenül büszke vagy magadra, és bizonyos értelemben új ember leszel.

Az Ukatak óta szerencsés és egyben elég hülye vagyok, hogy rajthoz álljak a legmegterhelőbb állóképességi versenyeken. Ha elmondom valakinek, hogy épp mire készülök, a legtöbben bolondnak vagy öngyilkosjelöltnek néznek. De tudod mit? Másképp is fel lehet ezt fogni. Ha a saját határaidat feszegeted, hogy lásd, többre vagy-e képes, mint előtte gondoltad, az soha nem lehet hülyeség – hiszen csak így tudhatod meg, hogy mi van benned. Új viszonyítási rendszert teremt, amiből aztán később meríthetsz, ha arról van szó, hogy mennyire is vagy kemény valójában. Megmutatja a lehetőségeidet, amelyekről korábban nem is tudtad, hogy benned vannak.

Pontosan emiatt kezdtem el a Spartan Race-t, és ezért írtam meg ezt a könyvet.

**SPÁRTÁRA
FEL!**



1

AZ ÓRÜLET HATÁRÁN

Bármi jön is, minden gyötrelmen győz, ki türelmes.¹

– VERGILIUS –

A SPARTAN RACE JOGI NYILATKOZATA

A Spartan Race versenyek, futamok és a hozzá kötődő események minden résztvevője tudomásul veszi, egyetért vele, és elfogadja az alábbiakat:

- 1) A komoly, akár halált okozó sérülések kockázata a Spartan Race eseményeken jelentős. E kockázatok között szerepel többek között: fulladás, fulladásközeli állapot, ficam, rándulás, törés, extrém meleg és hideg hőmérséklettel kapcsolatos sérülések, járművek okozta sérülések, mérgező növényekkel való érintkezés, állatharapások és csipések. Ezeken kívül előfordulhatnak sérülések a következő tevékenységek során: evezés, mászás, kerékpározás, túrázás, síelés, hótalpaszás, illetve hajóval, teherautóval, gépkocsival vagy egyéb járművel történő utazás. Továbbá minden résztvevő tudomásul veszi a szívroham, a maradandó bénulás és a halál lehetőségét. A spártai szabályok betartása, megfelelő felszerelés és az önfegyelem csökkentheti ezeket a kockázatokat, de teljesen nem zárhatja ki őket.
- 2) Mindezeket tudva szabad akaratomból elfogadom az ismert és ismeretlen kockázatokat.

Dióhéjban ezek azok a feltételek, amelyeket mindenkinek el kell fogadnia, ha versenyezni akar a Spartan Race-en. Most biztos azt hiszitek, mindezzel csak magamat védem, de gondolatok bele: ez egy olyan nyilatkozat, amit mindenkinek alá kellene írnia, aki részt akar venni az életben. Ezt onnan tudom, hogy én is így élek: spártai módon. Elmondhatom, hogy a jutalom messze túlszárnyalja a kockázatot.

A nevem Joe De Sena, a New York-i Queensből származom, szegény családból. Soha nem voltam sportolóalkat, ennek ellenére a sport lett a névjegyem. Tudjátok, én vagyok a Spartan Race alapítója, amely röpké tíz év leforgása alatt egy örült akadályversenyből több millió dolláros, globális életmód-vállalkozássá vált. Mára ott tartunk, hogy egymillió fanatikus éli az életét az általunk alkotott törvénykönyv szerint, és rajtuk kívül is sokan járnak a versenyekre. Az emberek minden egyes hétvégén ezrével özönlnek az év minden szakában, világszerte szervezett eseményeinkre. Céljuk, hogy legyőzzék önmagukat, hogy magukévá tegyék a spártai érzést, és mindazt, amit ez a kifejezés magában hordoz. Ebben pedig én vagyok a legnagyobb támogatójuk, valamint – egyszerre és egy személyben – a legrosszabb rémálmuk.

Azt gondolják rólam, hogy örült, szadista, kegyetlen, mániákus vadállat vagyok, ennek ellenére mégis jönnek, keresnek, mert érzik, hogy van rendszer ebben az örületben. Érzik, hogy a taktikám életeket változtat meg, lehetőségeket teremt és eredményeket hoz.

2009-ben Noel Thompson, az amerikai olimpiai birkózócsapat egyik edzője elküldte hozzám a csapatát, hogy egy hétvégét az én irányításommal eddzenek. Egy évvel korábban találkoztam vele az egyik versenyemen, ahol felfigyelt az egyedi és örült edzés módszereimre. Úgy gondolta, a csapatának is hasznára lehetek.

Így aztán, amint földet ért a gépük az ötórás repülőút után, gondoskodtam róla, hogy azonnal szembesüljenek a váratlannal. Nem mondták el nekik, hogy velem fognak találkozni, és arról sem tudtak semmit, hogy mire számíthatnak, ha megérkeztek. Az edzőjük megszervezte az utat, de

a világ élvonalába tartozó birkózóknak fogalmuk sem volt, hogy milyen tréningre is vállalkoztak.

Meg akartam nekik mutatni, hogy milyen az igazi spártai életstílus: egy sofőr felvette őket a reptéren, és mindenféle flanc nélkül kitette őket a 100-as főút mellett, a Vermont állambeli Senkifalván. A célállomás az én kis farmom volt – amely a Spartan Race székhelye is egyben –, röpke 16 kilométeres séta a dombokkal és kanyargós utakkal szabdalt terepen. Farkasordító hideg volt, és megpróbáltak ugyan telefonálni, de, ahogy mondtam, épp a senki földjének kellős közepén jártak, ami a térerőnek igencsak híján van. A sportolók inkább üzleti találkozóhoz voltak öltözve, mintsem hegyi túrához, és az út során természetesen a csomagjaikat is maguknak kellett cipelniük. Így vánszorogtak el a hétvégi hegyi edzésre valami holdkóroshoz, távol a meleg és kényelmes, ultramodern edzőteremtől.

A csapat tagjai számára mindez örülségnek, de legalábbis udvariatlanságnak tűnt. Elvégre olimpikonokkal nem szokás így bánni. De mindez a módszer része volt. Elit birkózókról beszélünk, de csakúgy, mint mindenkinek, nekik is egész életükben ki volt jelölve az irány: az ő esetükben az edzőik által. Látnom kellett, hogy miként reagálnak arra, ha a jellemüket ilyen extrém módon teszteli valaki. A jó borhoz a szőlőt le kell préselni, a gyémánt előállításakor a szénat hatalmas nyomásnak kell kitenni, és a kardok is csak heves tűzben és az acélra mért erőteljes ütések során válhatnak elsőrangú fegyverré. Így volt ez a birkózókkal is: abból, ahogy az edzéstervem generálta stresszre reagáltak, le lehetett szűrni, hogy azon túl, hogy olimpiai sportolók (ezt már tudhattuk előre is), vajon igazi bajnokok-e. Elvégre az olimpián is csak egy aranyat osztanak ki súlycsoportonként.

Edzés gyanánt gigantikus mennyiségű fát kellett felhasogatniuk a szakadó esőben, amit később elhordattam velük, és fel is kellett pakolniuk egy rakásba. Rengeteget meneteltek. Van egy óriási dróttekercesem, ami másfél méter átmérőjű, és úgy 130 kilót nyom. Ezt kellett felgörget-

niük a hegyre, ráadásul a sáros talaj miatt végig megvolt a veszélye, hogy megcsúszhatnak, és a tekercs visszagurul rájuk. Homokzsákokat cipeltek hegyre fel, hegyről le, árkot ástak, sziklát másztak, úsztak. Körülbelül 13 kilométert kellett úszniuk. Bikram jóga is szerepelt a programban, mégpedig 43 fokban.

Eleinte nem voltak túl boldogok – elvégre nem ehhez az edzőmunkához voltak szokva az elmúlt 15 évben, ráadásul nem is értették, mire jó ez az egész. Egymás közt morgolódtak, és többször kifakadtak, hogy mit keresnek itt. Csak azért jöttek el, mert az edzőjük azt mondta.

Lehet, hogy tényleg nem látszott az értelme, de aztán tíz hónappal később az egyik birkózó hívott telefonon. Épp előtte nyerte meg a világbajnokságot, és köszönetet mondott érte. A közös edzésnek köszönhetően új perspektívát kapott. Lent vagy a szőnyegen, 10 másodperccel a vége előtt, és az ellenfél vezet. Azt mondod: a francba is, ha kibírtam 48 órát azzal a megszállottal Vermontban, akkor ez a 10 másodperc sem állíthat meg. Ez jelentette a különbséget. Ez kellett ahhoz, hogy bajnok legyen.

Az akadályversenyen, ahol hónapokkal korábban megismertem Thompson edzőt, volt egy kajakos szakasz, amelyen a versenyzőknek jó 20 méteren át húzniuk kellett a kajakot a derékig érő sárban és hínárban. Mindegyik csapat túljutott rajta, de Noel, aki vagy 90 méterrel le volt maradva a csapatától, elakadt. Nem is a sárban – egyszerűen fejben leblokkolt: az agya nem engedte, hogy belegázoljon a mocsaras vízbe. Ösztönösen megragadtam a kajakjával együtt, és áthúztam a sáron. Átérve a túloldalra, visszatettem a vízre.

Mint sokan mások, ő sem volt képes arra, hogy a számára idegen helyzethez alkalmazkodjon. Egész életében kerülte a sarat, és ahogy belesüppedt, egyszerre az összes múltbeli félelme és berögződése felszínre tört, és lebénította. „Ne legyél piszkos!” – hányszor hallottuk ezt a szüleinktől, tanárainktól, akárkitől? Fogalma sem volt, hogyan gyűrje le ezt az akadályt.

Később, a futam után, Thompson edző odajött hozzám.

- Beszélhetnénk?
- Persze – mondtam. – Mi a helyzet?
- Hol tanultad meg ezt?
- Csak belegázoltam a sárba, és mentem.

Nem kell ezt túlgondolni. Minden problémát így kezeltem az életben: egyik láb a másik után, mindig a következő lépésre kell koncentrálni, így majdnem minden cél elérhető. Ennek az eredménye, hogy akkor is tovább tudtam haladni, amikor mások meghátráltak – mint például ő is, aki világklasszis sportolókat edzett. Hogy fagyhatott le verseny közben? Az én hitvallásom az, hogy ha elhatározod magad, akkor megcsinálod, bármi történjék is. Ő hagyta, hogy a saját magába vetett hite megcsappanjon – alapvető hiba, amit mégis folyton elkövetnek az emberek.

Nyilván a birkózásban, főleg az olimpián, nem fog senki sem sárba ragadni, viszont könnyen belefuthat egy kemény szorításba vagy valami más kellemetlen helyzetbe. A birkózás az egyik legváltozatosabb sportág. Egy olimpiai mérkőzésnek megvan az eleje és a vége, de hogy a kettő között mi fog történni, azt csak a birkózás istene tudja előre. Nem lehet megmondani, hogy mennyi energiát kell kifejtened, vagy hogy mivel fogsz találkozni. A birkózás nem egy lineáris verseny, mint a maratoni futás. Az ellenfeled teljesen kiszámíthatatlan is lehet, és folyamatosan arra fog törekedni, hogy olyan szorításokba vigyen, amelyekből nincs kiút.

Ezért küldte Thompson edző hozzám a tanítványait, mert tudta, hogy én fel fogom tudni készíteni őket a váratlanra. Meg tudtam tanítani ezeknek az elit sportolóknak, hogy ha képesek a szőnyegen kívül elviselni a megpróbáltatásokat, akkor a szőnyegen is legyűrnek bármilyen akadályt. Nem az volt a célom, hogy megtanítsam őket győzni. Azt akartam, hogy felkészüljenek az ismeretlenre.

Nincs még egy olyan fizikai elem, amely jobban megtestesítené az ismeretlent, mint a sár. Ragad, lelassít, a mélybe húz. Az emberiség a kezdetek óta harcol ezzel a barna trutyival. A sár tartóztatta fel Napóleont Waterloonál, megállította Oroszország náci megszállását, és a Ho Si