

Sólyomi Dávid

Egy

IRONMAN

vallomásai

Lépj ki
a félelmeid
árnyékából, és
érd el mindazt,
amire eddig
nem hitted, hogy
képes vagy!

Sólyomi Dávid

Egy ironman vallomásai



Budapest, 2019

Harminckilenc találat. Ennyiszor bukkan fel Anikó neve a következő oldalakon. Sokkal több említést is megérdemelt volna, ugyanis ő az a Nő, aki már az őrült ironman-elhatározás előtti években is mindenben mellettem állt, és a könyvben leírt utamat egyedülként végigkísérte. Maximálisan támogatott, mindent elviselt. Ha ő nincs, ma én sem vagyok az az ember, akivé az út során váltam. Hálás vagyok, hogy együtt élhettük meg ezeket a kalandokat.

© Sólyomi Dávid, 2019
© Bioenergetic Kiadó, 2019

Kiadja a Bioenergetic Kft.
Felelős kiadó: Schneider Gábor

Borítóterv: Márok Attila
Nyomdai munka: Prime Rate Kft.
Felelős vezető: Tomcsányi Péter

ISBN 978-963-291-403-9

„1991-től, hatéves korom óta sportolok valamit szervezett keretek között. 2002 óta ez a sport a triatlon. Az első ironman távú versenyemet 2009-ben teljesítettem, amit azóta 18 követett. Voltam fenn, és nagyon mélyen is. A vidámpark hullámvasútja egy sík vonatkozás ahhoz képest, amiken a hosszútávú triatlonban eltöltött eddigi éveim alatt keresztülmentem. A Dávid által leírt önismereti utazás sok pontján én is átestem. A sikereknek örültem, a hibákból pedig (ha nem is mindig elsőre) tanultam. Az elhatározás megszületése, majd a célíg tartó út mindenki esetében más és más, de az biztos, hogy az út megtételéhez hasonló dolgokra van szükségünk: kitartásra, akaraterőre, önfegyelemre, néha lemondásra. A fizikális kondíciónk alakulásának mellékhatásaként a személyiségünk is változik, formálódik. Legyél bajnok vagy csak egy egyszerű teljesítő, az biztos, hogy az ironman örökre megváltoztatja az életed. Ajánlom a könyvet azoknak, akik ezt az utazást nem a szakmai, hanem inkább az emberi oldaláról szeretnék jobban megismerni.”

**Flander Márton, négyszeres hosszútávú magyar bajnok triatlonista,
korsztályos IRONMAN Európa-bajnok és világbajnoki második
helyezett, tizenkilencszeres ironman-teljesítő**

„Kíméletlenül őszinte önismereti utazás. Látszólag sportkönyv. Valójában a személyes fejlődés legfontosabb eszközeit osztja meg. Mi egy szuszra olvastuk végig.”

Vietorisz Szilvia és Szalay Ádám személyiségfejlesztők

„Meglépett és megfogott, hogy ez a könyv nem áll meg a siker megcélzásánál és elérésénél. A szerzővel együtt gondolkodhatunk azon is, hogy vajon tényleg olyan értékes és fontos-e az, amit elértünk vagy szeretnénk elérni a jövőben. Biztos vagyok benne, hogy ehhez az utazáshoz, de legalább annak bizonyos részeihez, minden ember kapcsolódni tud, aki nyitott rá. Aki pedig kapcsolódik, garantáltan sokat gondolkodhat, tanulhat a könyv által bemutatott nagyon gazdag és változatos úton. Ajánlom ezt a könyvet mindazoknak, akik inspirációt, lendületet szeretnének meríteni az életútjuk jelen pontján. Rajtuk kívül ugyanakkor mindazok számára is nagy segítséget jelent, akik szeretnék jobban átérezni intenzíven sportoló, dolgozó vagy bármilyen más kihívásba elkötelezetten beleálló ismerősük, barátjuk, gyermekük vagy akár párjuk, házastársuk élményeit, küzdelmeit, lelkivilágát.”

Dr. Smohai Máté, sportpszichológus

2016. július 30.

Másfél órát aludtam. Az ironman egyik utolsó nagy tanítása a verseny előtti éjszakára maradt, így jobb híján csak forgolódtam az ágyban. Saját pszutító gondolataim céltáblája voltam. *Te még mindig félsz a víztől! Mihez kezdesz majd egy 30 méter mély tóban, ahol 700 igazi versenyző fog összerugdosni?!* Egy-egy pillanatra olyan volt, mintha kívülről látnám magam, és az egész szenvedés nevetségesnek, jelentéktelennek tűnt, de aztán a külső nézőponttal megáldott operatőrből újra visszazökkenem a főszerepbe, és teljes átéléssel játszottam tovább. *12 órán belül kell teljesítenem a versenyt. Ennyi felkészüléssel ez a minimum. Legalábbis ezt mondják, ezt mondták. A csapattársaimnak, akikkel együtt készültem, biztosan sikerül... És nekem?*

Élesen bevillant egy jelenet gyerekkoromból, édesanyám nem túl tudatosan megválogatott szavaival. Időm végül is volt, ha már az utolsó órákban kersztre feszítem magam, ne végezzek fél munkát! *„Ha abahagyod a karatét, semmi nem lesz belőled, csak egy pápaszemes kis ügyvédke.”* Abbahagytam 13 évesen, és most, 21 évvel később mindössze néhány óra választ el egy ironman verseny rajtjától. *Azért csinálom az egészszet, hogy bizonyítsak? De kinek és miért?*

Olyan gyorsan vert a szívem, hogy az alvás teljesen esélytelen volt. Csak rövid időszakokra sikerült megnyugodnom, amikor ráéreztem, hogy nem kell másokhoz mérnem magam, teljesen mindegy, hogy mit csinálnak a többiek, csak magamra kell figyelnem, és a befektetett munka eredményeként nem kérdés, hogy végig tudom csinálni a versenyt. Az időelvárással és a másokkal való összehasonlítgatással viszont nagyon komoly terhet raktam magamra.

A féltávú ironman verseny óta nyolc és fél hónap tervszerű felkészülésen, nagyságrendileg 500 óra edzésen vagyok túl. A munkát beletetem. Elég jó vagyok egy ironman teljesítéséhez. *De mikor leszek elég jó magamnak? Mikor fogom megengedni magamnak, hogy élvezzem,*

amiért annyit dolgoztam? Fejben dől el. Ez is, mint sok minden más, és még maradt pár órám, hogy fejben rendben legyek.

Ahogy a bokszolót megmenti a gong egy nem éppen tervszerűen sikerült menet végén, nagyjából úgy váltott meg engem is a telefonomon beállított ébresztő megszólalása hajnali négy órakor. A csengő jelezte, hogy vége a tanórának, a leckét leadták, az pedig csak rajtam múlik, hogy miként hasznosítom majd a további életem során az éjszakai felismeréseket. A csengés egyúttal az új felvonás kezdetét is jelezte: a főszereplőnek dolga van, *az ironman nem csinálja meg magát!*

Egyébként azzal sem voltam tisztában, mi az az ironman, amikor eldöntöttem, hogy azzá kell válnom. A mindentudó Google világosított fel, hogy ennek a címnek az eléréséhez triatlonozni kell. Úszni alig tudtam, biciklin tizenévesen ültem utoljára, a futás pedig egész jól ment... nagyságrendileg fél óráig. Később már ilyeneken gondolkodni! Megmentett a csörgés. Beláttam, hogy magamtól mentett meg, de vajon ki ment majd meg néhány óra múlva, amikor vége ennek az egésznek, és kimondják, hogy „Sólyomi Dávid, ironman”? Mert ki fogják mondani. Nincs B tervem. Sosincs, és eddig mindent így értem el. Újra rengeteg időm lesz, a felismert tanításokkal pedig szembe kellene nézennem ahelyett, hogy egy újabb hasonló kihívásba menekülök előlük.

Ezt persze majd később gondolom át, mert most eljött „a leghosszabb nap”, és nekem dolgom van.

„Elovestam, és egy hajszál választ el attól, hogy benevezzek egy ironmanre, pedig soha nem szerepelt a céljaim között. Az, hogy egyáltalán meginogtam, jól jelzi, mennyire nagy hatást képes gyakorolni ez a könyv.”

(Takács Szabolcs)

„Félelmetes, hogy érzésre olyan volt, mintha önmagamot olvasnám, mintha megkértelke volna arra, hogy írd már le a gondolataimat...”

(Balogh Ildikó)

„Sok ember nem érzi magát elég jónak, de ennek töredékét se tenné meg, inkább elnyomja az érzéseit, és szenved. Néha szinte elpirultam, olyan őszinteséggel mentél bele a dolgokba. Sokat lehet belőle tanulni.”

(Nagy Gergely)

„Maga az ironman utazásod is nagyon érdekes, de a miérttel foglalkozó vonal még jobban betalált nálam. Hét ironman-teljesítés után is ráébredtem egy-két mélyebb motivációmra olvasás közben.”

(Deák István Zsolt)

„Szülőként hatalmas tanulság számomra, hogy minden szónak súlya van. Ezt ezentúl igyekszem még inkább észben tartani.”

(Pintér Enikő)

„Nagyon tetszett, és nemcsak kezdő ironmaneseknek adhat lendületet, hanem bárkinek, aki önmagát akarja megvalósítani. Számomra is akadt benne jócskán elgondolkodtató dolog a saját életvezetésemmel kapcsolatban.”

(Schumacher Ákos)

Tartalom

Az eltemetett kézirat	11
Alapozás helyett	
Így kezdődött	13
Egy üres rajzlap	17
Megszületik a háromlépéses célmegvalósító recept	17
A kiinduló állapot (A leendő ironman „ősemler portréja”)	22
Akkor már legyen Balaton-átúszás!	25
Fejjel a falnak	28
„Maraton? Á, azt nem tudod lefutni.”	32
Közbejött egy „játék” és egy meghatározó döntés	34
Frissítés? Vittem egy répát, ami sajnos megfagyott a zsebemben	38
Egy döntés, ami mindent megváltoztatott	40
Kellene egy érem!	43
Egyedül a világ ellen	
Álom vagy célkitűzés?	49
De szép érem! Voltál már Rómában?	59
Ez a bicikli engem várt!	62
Kinéztem az ideális első „versenyt”	64
Mefogott a szalagkorlát	66
Medencéből a kórházba	68
Oda a triatlonszüességem, egy lagzi másnapján	70
Előre az IRONMAN feliratú éremért	74
Ha így kell biciklizni, akkor én egész mást csinálók!	
De már mindegy...	80
A verseny hete, a kimerültség csúcspontja	82
Felvirradt a reggel! „Te pokrócban fogsz úszni?”	84
IRONMAN 70.3 Budapest: meglepetések sora	86
Célba értem? Féltávnál vagyok? (Ezt a hazai maratont gyorsan lefutom, aztán majd átgondolom)	92
Dobogóra szólítanak? Engem?	94
Két nap, két beszélgetés és egy körvonalazódó döntés	98
Ez így nem fog menni! Segítséget kell kérnem	103

Örökmozgó hozzáállás	113
Hibák a szakértő szemével: gyakorlatilag mindent elkövettem	116

Szabályozott mederben

Új időszámítás, több meglepetéssel	120
Egy párhuzamos projekt	126
Alvás, evés nélkül	127
Ha az eddigiekhez hozzászoktam volna...	133
Hiányzik már egy maraton	139
A második sokk	142
Nem áprilisi tréfa volt – sajnos	145
Jutalommaratonnak indult	147
Eddig kerültem a közös tekerést	149
Ennél jobb alkalom nem lesz, hogy feladjam!	153
Mit követel az ironman az „elsőbálozó” felkészülőtől?	162
Hibernált élet, félresikerült főpróbákkal	164
Hétvégi program? Van, köszönöm	167
„Te csinálsz egy félironmant csak úgy edzésként?”	173
Lássuk a pályát!	178
Kinőttük az országot	182
Tudtam, hogy meglesz, és máris többet akartam!	187
Verseny előtt, túl a csúcson	190
A leghosszabb nap	194
És a papír?	207
Végül miért csináltam?	211
Hogyan tovább? A sport szerepe innentől	214

Jutalomjáték

Irány az IRONMAN Barcelona!	218
Kontraszt: a verseny előtti éjszaka	221
A második „leghosszabb nap”	222
Ma már el tudom engedni	227
Nincs kifogás!	228

Függelék

A 2016-os nagyatádi verseny edzésterve	235
A 2018-as IRONMAN Barcelona edzésterve	237

Az eltemetett kézirat

Nem zéró bázisról készültem fel életem első ironman-teljesítésére. Ennél is mélyebbről indultam, fejben és fizikailag egyaránt. A profi sportolók edzésnaplót vezetnek, én inkább a felkészülés éve alatt felmerülő gondolataimat jegyeztem le. Fogalmam sem volt, eljutok-e valaha a totálisan elérhetetlennek tűnő célomig, az ironman piros szőnyegéig, azt viszont többször rendkívül erősen éreztem, hogy le kell írnom, amire egy-egy edzés alkalmával vagy éppen más extrém szituációnak köszönhetően ráébredtem az út során. Extrém, utólag már viccesnek tűnő helyzetekben pedig nem szenvedtem hiányt, ahogy látni fogod.

Az első ironman-teljesítésemet követően két évig pihent érintetlenül a naplószerű kézirat, mivel nem voltam biztos benne, hogy szeretném-e könyvformában megjelentetni. Egy baráti összejövetel billentett át a holtpontra, ahol a triatlonklubban velem együtt edző egyik lány olyan érzésekről mesélt élete egyelőre megvalósításra váró álmával, az ironmannel kapcsolatban, hogy úgy gondoltam, talán adna neki valamit, ha elolvasná, miket írtam a saját utazásom során. Hetekig halogattam a kézirat átküldését, mivel két év távlatából is emlékeztem rá, hogy véletlenül sem egy kőkemény profi triatlonos első ironmanezőknak szánt tanácsgyűjteményéhez áll közel az irományom, sokkal inkább egy hús-vér ember érzésekkel teli utazását mutatja be, mely bővelkedik olyan részletekben, amikre utólag nem vagyok túl büszke. Végül megnyomtam a küldés gombot, Reni pedig megadta a kezdőlökést a kézirat könyvvé formálásához, mivel saját bevallása szerint annyira elmerült az olvasásban, hogy többször eltévedt Budapesten tömegközlekedéssel. Amikor azt mondta, hogy sokszor a könnyein keresztül olvasta a sorokat, a következő percekben pedig már azon kapta magát, hogy nevet egy-egy történeten, eldöntöttem, ha másnak csak a töredékét adják ezek az oldalak, mint neki, akkor szívesen vállalom a nyilvánosságot.

Amit a kezedben tartasz, véletlenül sem egy ironman-felkészítő kézikönyv. Még csak nem is profi triatlonos írta! Máig két hosszútávú versenyt teljesítettem: az elsőt 11 óra 33 perc alatt, a másodikat 10

óra 49 perces idővel. Ezek az eredmények nem kvalifikálnak a profik közé, és szerintem még arra sem, hogy edzéselméleti vagy más szakmai témában okoskodjak. Nem értek ezekhez, ezért is kértem a felkészülés későbbi szakaszában szakértő segítséget. (Ha korábban teszem, tucatsnyi mulatságos történettel lenne rövidebb a könyv.) Nem az optimális pedálfordulatszámról, a tökéletes frissítés titkos receptjéről és a helyes táplálkozásról olvashatsz a következő oldalakon. Megkockáztatom, hogy bármire is számítasz, mindenképp meg fogsz lepődni. A történet gerincét az ironmanre való felkészülés adja, az ehhez kapcsolódó önismereti utazás felfedezéseit, felmerülő gondolatait pedig igyekeztem formailag is elkülöníteni, ahol erre volt lehetőség. Számomra ezek nélkül nem lenne teljes a könyv.

Felfoghatod tehát szórakoztató olvasmánynak is ezt a sportköntösben táltal önismereti kalandot, ha azonban elég bátor vagy, rengeteg számodra is releváns, helyenként igen kényelmetlen kérdéssel szembesülhetsz a következő oldalakon. Elég kemény és őszinte tükörré válhat ez a könyv a megfelelő kezekben, és biztosan állíthatom, hogy ebbe a tükörbe belenézni jóval nagyobb kihívás, mint az ironman maga. Vagy épp attól igazán nehéz az ironman (a hozzám hasonló hobbisportoló számára), mert szembe kell nézned önmagaddal, mielőtt átszakíthatod a célszalagot.

Díószegi Ádám jógaoktató fogalmazta meg a következő gondolatot: „Sokszor onnan lehet tudni, hogy az ember egy helyzettel kapcsolatban tényleg őszintén magába nézett, hogy talál végül valamit, aminek nem örül túlzottan.” Bősséggel találtam ilyeneket, miközben végigmentem az ironman által kijelölt úton, és mivel nem futamodtam meg a kihívások elől, minden területen megváltozott az életem. Egyedül rajtad áll, Te mit kapsz a következő oldalaktól.

Alapozás helyett

Így kezdődött

2012. augusztus 23-án ültem az irodában, és ebéidőben egy barátom-mal chateltem. A dátumra természetesen a Gmail emlékszik, nem én. Valahogy így nézett ki a társalgás: *(Azért csak „valahogy”, mert néhány szót inkább töröltem.)*

én: nagyon keménynek tűnik ez az ironman dolog
erre kellhet több mint 1 év felkészülés is
legalábbis az én bázisomról

Laci: meg kell egy bicikli is, az is fontos :)

én: anyám campingjével munkás lenne, viszont a TV-be tuti beke-
rülnek
kicsit szalajt is

Laci: úgy ájron csak igazán!

én: mivel úgysis csak estére érkeznek be, azon legalább van dina-
mós lámpa

Laci: na igen
ez is szempont

én: egy látványosság leszek, már érzem
külön jegyeket kell majd a nézésekre szedni
csak még nem tudom, melyik évre reális kitűznöm ezt a célt
2013 túl korainak tűnik

Laci: dehogyis
pont így poén
tudod, ki nyerte a múltkori olimpián a 100 méteres gyorsot?
viszont Erikre, az Angolnára örökre emlékezni fogunk!

én: hopp, ahogy olvasom néhány apróságra nem is gondoltam:
„Ne essetek abba a hibába, hogy a leutazás előtti napon jut
eszetekbe, hogy lyukas a gumi, nem vettem vazelint a neo-
prénhez...”

Laci: vazelin?
mi folyik egy ilyen versenyen?

én: hát ez az
előbb lehet, megnézek egyet
te már bicikliztél korábban
az a 180 km az k**** sok egyszerre?

Laci: az k**** sok
nekem olyan 140 volt a napi max
de nem egyszerre, hanem egész nap

én: éreztem én...
és ezekből a számokból alkudni se lehet :)

Laci: ezek extra kattant faszik

én: na még barátkozok a gondolattal

Volt mivel barátkozni, de leginkább önmagammal kellett volna. Társalapítóként tulajdonos és ügyvezető voltam egy jól menő vállalkozásban, mégis nagyon rosszul éreztem magam akkoriban. Egyre több olyan döntés született a cégben, melyekkel nem értettem egyet, mégsem álltam ki magamért, így az önbecsülésem eléggé padlón volt. *(30 éves voltam.)* Ilyesmi állapotban talált rám az ironman ötlete. Külső nézőpontból talán rögtön látod a mögöttes motivációt, nekem viszont szükségem volt egy szép hosszú utazásra, hogy tanuljak és kitörjek a ketrecből, amit magamnak építettem.

2016. július 30-án teljesítettem életem első hosszútávú triatlonját, második pedig akkor még véletlenül se volt betervezve. A fenti chateléstől számított négy évben teljesen megváltozott az életem. Könyvek százait olvastam el, számos hazai és külföldi tréningen vettem részt, befektetőként elértem a pénzügyi szabadságot, kiszálltam az említett cég operatív vezetéséből, és a hobbiportálként indult honlapom segítségével, valamint az első könyvem megjelenésével több ezer ember életét sikerült megérintenem¹. Ebben az időszakban fokozatosan haladtam

¹ A könyv: *Osztalékból szabadon* (Bioenergetic Kiadó, 2015), a honlap pedig: <http://osztalekportfolio.com>

előre a sport terén is, míg végül 2014 novemberében (több mint két évvel a megosztott „társalgás” után) meghoztam a döntést, amitől onnantól fogva senki és semmi nem volt képes eltéríteni: megcsinálók egy ironmant, ha addig élek is.

Az ironmankaland szerencsére remek keretet ad azon felismerések megosztásához, melyek változást hoztak az életembe. A felkészülés során számtalanszor éreztem, hogy a sportban tisztán visszaköszönnek a világhírű tanítóktól drágán megszerzett és általam addigra már letesztelt, alkalmazott alapelvek. Az élet több területén nagyon hasonló a „sikerrecept”. Az ironman ugyanakkor továbbment a leckék szimpla leadásánál, sokkal többet adott: olyan határainig vitt el, hogy többször láttam magamat (a pillanat tört részéig) kívülről edzés közben, ilyen állapotban pedig annyira tisztán tárultak elém a dolgok, olyan felismerések értek, hogy egyszerűen bűn lett volna nem lejegyezni őket.

Amikor belevágtam ebbe a kalandba, sok mindenre nem voltam felkészülve. Itt nem elsősorban a fizikai oldalra gondolok, mert ott egyáltalán semmire, ahogy majd látod is. Ennél jóval nagyobb meglepetésként ért ugyanakkor, mi minden derült ki rólam és a hozzám legközelebb álló emberekről a felkészülés legkeményebb hónapjai során. Előzetesen nem is gondoltam, hogy az ironmanprojektem komolyan megérinti majd a környezetemben élőket, akik – sok esetben tudtukon kívül – tükörként funkcionálva nagyon értékes tanításokkal ajándékoztak meg. Igyekszem ezeket úgy leírni, hogy az érintetteket ne bántsam meg, elsődleges céloom ugyanakkor, hogy az üzenet ne sérüljön a finomkodás miatt.

Londonban megtanultam a világ elsőszámú coach-ától, Tony Robbins-tól, hogy az emberek többségét két alapvető félelem mozgatja. Az egyik, hogy „nem vagyok elég jó”, a másik pedig, hogy ebből következően „nem fognak szeretni”. Ha körülnézel, észreveheted, hogy tömegek kaparnak mindenféle olyan teljesítményért, amiért legalább néhány pillanatra felfigyelnek rájuk, amivel elismerést szerezhetnek, visszaigazolást, hogy ők is elég jók és szerethetők. (Mégis mitől pörögnek ennyire a közösségi portálok? Zseniális üzleti modell megteremteni a platformot, a kirakatot,

ahol szépen kozmetikázva megjelenhetnek a visszaigazolásra szomjazók közlendői.) Gondolod, hogy ennek a két alapvető félelemnek van valami köze ahhoz, hogy nemzetközi szinten hihetetlenül dinamikusan emelkedik a maraton- és ironman versenyekre nevezők létszáma? Azért nem emelek ki egy-egy eseményt, mert akármelyikre kerestem rá, szinte mindnél nagyon látványos trend rajzolódott ki.

A jamaicai bobcsapatról szóló „Jég veled!” című filmben mondja az edző a verseny kimenetelére rágörcsölő sportolóinak, hogy „Ha nem vagy elég jó az aranyérem nélkül, akkor azzal sem leszel.” Az ironman senkit nem tesz „elég jóvá”, a lehetőséget viszont magában rejti – ahogy a legtöbb, első látásra lehetetlennek tűnő célhoz vezető út –, hogy megtanulj mindent, amire szükséged van, hogy végre jól érezhesd magad a bőrödben, tartalmas és értelmes életet élj, amit élvezel. Mostanra persze beláttam, hogy már abban a pillanatban is értékes és jó ember voltam, amikor a fejembe vettem az ironman teljesítését. Akkor azonban még fényévekre álltam attól a tudatossági szinttől, ahova ez az utazás eljuttatott, és amin keresztül felfedezhettem ezt, sok hasonlóan fontos igazsággal együtt, melyek alapvetően meghatározzák azt, ahogy ma élem az életem. Számomra az az igazi ironman, aki fejben is felnő, mire átszakítja a célszalagot. A sztori fizikai síkja csak a felszín...

„Nem vagyok elég jó”, és emiatt „nem fognak szeretni”.

Éreztél már ilyet? Ez a két félelem mindenkiben jelen van, csak az a kérdés, mihez kezdesz velük! Hagyod, hogy tartósan lehúzzanak, vagy felhasználod őket a korlátaid megsemmisítéséhez? Víziszenyos, önbizalom-hiányos fiúból úgy váltam ironmanné, hogy a második utat választottam, és B terv nélkül vágtam bele az eszement kalandba, amin keresztül felszabadíthattam magam.

Minden lehetetlennek tűnő küldetés magában rejtja a legmélyebb önismert, ezáltal egy teljesen új életminőség elérésének esélyét. Az ironman csupán egy cím, melynek kiérdemléséhez egy 226 km-es távú triatlonversenyt kell szintidőn belül teljesíteni. Aki azonban a felkészülés fizikai oldala mellett ahhoz is elég erős, hogy belenézzen a kíméletlenül őszinte tükörbe, amit egy ilyen utazás elé tár, annak örökre megváltozik az élete. Legyél akár sportoló, akár tudatos életre törekvő olvasó, az itt megosztott történetről és a felvetett kérdésekről nagyon sokat kaphatsz.

„A vidámpark hullámvásútja egy sík vonatkozás ahhoz képest, amiken a hosszútávú triatlonban eltöltött eddigi éveim alatt keresztülmentem. A Dávid által leírt önismereti utazás sok pontján én is átestem. Legyél bajnok vagy csak egy egyszerű teljesítő, biztos, hogy az ironman örökre megváltoztatja az életed. Ajánlom a könyvet azoknak, akik ezt az utazást nem a szakmai, hanem inkább az emberi oldaláról szeretnék jobban megismerni.”

Flander Márton, tizenkilencszeres ironman-teljesítő,
többszörös hosszútávú magyar bajnok

„Kíméletlenül őszinte önismereti utazás. Látszólag sportkönyv. Valójában a személyes fejlődés legfontosabb eszközeit osztja meg. Mi egy szuszra olvastuk végig.”

Vietorisz Szilvia és Szalay Ádám személyiségfejlesztők

„Meglepett és megfogott, hogy ez a könyv nem áll meg a siker megcélzásánál és elérésénél. Aki kapcsolódik a leírtakhoz, garantáltan sokat gondolkodhat, tanulhat az itt bemutatott nagyon gazdag és változatos úton. Ajánlom a könyvet mindazoknak, akik inspirációt, lendületet szeretnének meríteni az életútjuk jelen pontján.”

Dr. Smohai Máté, sportpszichológus



BIOENERGETIC KIADÓ
bioenergetic.hu

3990 Ft

