



LÓKI TAMÁSNÉ, MARIKA,
A 85 ÉVES SPINTER

„A FUTÁSSAL TELJES AZ ÉLETEM”

Minden egyes nap két és fél órát sportol, régi edzéstervet csinál végig, és rója a köröket a Pécsi Postás SE igazolt versenyzője. Tervei vannak, készül a Covid utáni versenyekre, ahol nemzetközi csapatban mérheti össze erejét a versenytársakkal. Lóki Tamásné, Marika csak azt sajnálja, itthon nincs vetélytárs a korosztályában.

– Fiatalon is versenyszerűen futottam tizenhat éves koromtól egészen addig, amíg férjhez nem mentem – meséli. – Ekkor voltam huszonhárom éves, és csak jóval később kezdtem újra sportolni.

A feleségszerep miért jelentette a sportkarrier végét?

Nem értem rá, a munka mellett tanultam is, a Postaigazgatóság pénzügyi osztályán dolgoztam adminisztratív munkakörben. Emellett ott volt a férjem, a fiam, és ápoltam az anyósomat. Esténként nem maradt szabadidőm, nem tudtam volna edzésekre járni, mert meg kellett főzni az ebédet másnapra. Egy kicsit később már elkezdtem járni a Vöröskereszt által szervezett asszonytornára. Ez egy héten egyszer volt, és csak annyit jelentett, hogy az évek óta befeszült izmokat kicsit kilazította. A 80-as évek második felében kapcsolódtam be a szeniorversenyekbe, de hamar

be kellett látnom, ha tényleg eredményeket szeretnék elérni, akkor minden nap edzenem kell. Akkor tudtam ebbe belevágni, amikor 1990-ben, ötvenöt évesen, nyugdíjba mentem. Ettől kezdve minden nap kimentem a pályára. A férjem is nyugdíjba ment, ez nagy segítség volt, mert az anyósommal itthon kellett lenni, és már a férjem vigyázhatott rá, én pedig elmehettem futni.

„Kezdetben lehet, hogy kényelmetlen lesz, vagy fájni fog itt-ott, de előbb-utóbb hozzászokik a szervezet.”

Miért ennyire fontos önnek a sport, a futás?

Leginkább az egészség miatt. De annyira megszoktam már, hogy minden nap kimegyek a levegőre, lesétálok a pályára, végigcsinálom az edzéstervet, és hazasétálok, hogy el sem tudnám képzelni enélkül az életemet. Ilyenkor kiszellőzik a fejem, elfelejtek minden bajt. Mindenkinek azt mondanám, hogy mozogjon, mert ez segít megelőzni az időskori betegségeket. Ha mást nem bír már valaki, akkor

csak sétáljon egy kicsit erőteljesebben, vagy lépcsőzőzön. Kezdetben lehet, hogy kényelmetlen lesz, vagy fájni fog itt-ott, de előbb-utóbb hozzászokik a szervezet. Én csak addig álltam le, amíg a pajzsmirigybetegségemre nem kaptam meg a megfelelő gyógyszert. Amióta beállították, újra futok, és nincs is semmilyen más egészségügyi problémám.

Magyarországon van ellenfele?

Sajnos nincs. Van még egy hetvenöt éves futónő, korban ő áll a legközelebb hozzám, de ő nem sprinter. Én vagyok az egyetlen. Csak nagy nemzetközi versenyeken tudom összemérni az erőmet másokkal. Sajnos a vírushelyzet miatt ezeket is nélkülöznünk kell, pedig azokon végre találkozhatok a sporttársakkal, egy sprinter számára egyébként is a versenyek jelentik a legjobb felkészülést. Európa-bajnokságokat és világbajnokságokat is tartanak, a németeknél különösen sok a szenior versenyző.

Milyen tervei vannak?

Remélem, megrendezik a fedett pályás Európa-bajnokságot márciusban. Itt már volt, hogy dobogós helyezést értem el, de még soha nem nyertem meg. Bízom benne, hogy előbb-utóbb sikerül!

RIST LILLA

