



Sport egy életen át

Legtöbben úgy vélik, hogy 40 éves kor felett már nem érdemes sportteljesítményről beszélni, hiszen a fizikai és szellemi teljesítőképesség romlása következtében már nem lehetünk arra képesek, mint 25 évesen. Bevallom őszintén, hogy 25 évesen még én is ezt hittem, többek között cseréltem a versenysportot annak idején némi súlyfeleslegre.

Tíz évnek kellett ahhoz eltelnie, hogy 35 évesen újra aktívan (napi rendszerességgel) sportolni kezdjek feleségemmel együtt, na nem azért, mert hirtelen belülről megvilágosodtam, hanem mindössze jó példát akartunk mutatni a sporttal akkoriban ismerkedő gyermekeink számára. Azonban eközben kezdtem érezni azt, – amiről a 40 év felett rendszeresen sportolók többsége beszámol – hogy fiatalnak és energikusnak érzem magam. A rendszeres fizikai aktivitás, testedzés, sport ugyanis ellensúlyozza a szervezet képességeinek romlását, csökkenti a betegségek kockázatát, segít fenntartani a fizikai és szellemi teljesítőképességet.

Azóta szinte napi rendszerességgel futunk, évről-évre jobb formában érezzük magunkat, ezért idén májusban rajtthoz álltunk a csehországi Janské Lázněban, a Krkonoše-hegység kapujaként nevezett csendes hegyi kisvárosban – amely neo-reneszánsz stílusban épített árkádok épületéről és XIV. század óta működő termálfürdőjéről híres – a 35 év feletti korosztály számára rendezett Masters Hegyifutó Európa Bajnokságon. A helyszín választása valószínűleg nem volt véletlen a cseh rendezők részéről, hiszen a friss hegyi levegő és a gyógyító hatású fürdő egyaránt pozitív hatással van a rendszeres testmozgásra, a város ezért fontos sport- és rekreációs üdülőhely lett, amely télen tökéletes helyszíne a sísportoknak, nyáron a kirándulásnak és hegyi kerékpározásnak. Nem utolsó sorban sok a jó kocsma és étterem is!

A verseny helyszínére egy nyolcfős, magyar senior atlétákból álló csapat tagjaként érkeztünk, így a Magyar Atlétikai Szövetség jóvoltából a versenyen még a magyar címeres mezt is magunkra ölthettük. A pályaadatok alapján (8600 m és 650 m szintkülönbség) komoly kihívás elé néztünk, de a nevezési lista megnyugtatóan bennünket, még a 75 év feletti kategóriákban is szép számmal lesznek indulók. Minden elismerésem nekik!

Mindamellét, hogy minden korosztályban rendkívül erős mezőny gyűlt össze, jó volt azt látni, hogy a senior sport növekvő népszerűségnek örvend, ráadásul egyes országok csapatai létszámukban, felszerelésükben és felkészültségüket tekintve messze felülmújják több európai nemzet senior atlétáit. Igaz, megbecsültségük is hasonló mértékű! Azért nekünk magyaroknak sem kellett szégyenkezniük,

mert Zólyomi Kinga jóvoltából még egy éremnek is örülnünk és többek eredménye is kimagasló volt:

Eredmények:

WOMEN 40-44: 2. Zólyomi Kinga, ... 17. Ungvári Bernadett
WOMEN 45-49: 6. Behan Anikó
MEN 35-39: 5. Pelsőczy Attila, ... 11. dr. Bognár Csaba
MEN 40-44: 6. Szöllős András, ... 24. Berendi Antal
MEN 60-64: 23. Lohn Miklós

Remélem, ezzel a cikkel sikerült többeteket meggyőzni arról, hogy a sportteljesítmény nem kor-, hanem kondíció- vagy még inkább kitartásfüggő, valamint kedvet csinálni azok számára az aktív sportoláshoz, akik nem értenek azzal az alaptalan felfogással egyet, hogy 40 évesen már nyugodtan elengedhetjük magunkat, feladhatjuk, hogy fittek és sportosak legyünk.

A sportolás, ezen belül a futás élményének kipróbálásához a Hídépítők Egyesülete ráadásul több lehetőséget is biztosít, melyekre ezúton hívom fel figyelmet.

Egyrészt a keddi napokon szervezett kosárlabda, valamint a szerda és pénteki napokon rendszeresített sárkányhajós edzések mellett csütörtöki napokon, szakember segítségével tervezzük elindítani a futószakosztály tagjai és valamennyi érdeklődő számára az edzéseket (helyszín: székház közelében, tornaterem használatával és

zuhanyzási lehetőséggel), ahol az elképzelések szerint a margitszigeti futások mellett más, változatos kiegészítő mozgásformákat is végezni fogunk.

Másrészt a Budapesti Sportiroda (BSI) által rendezett „Fut a cég” eseménysorozat keretében legalább négy kiemelt futóeseményen vesznek részt céges csapataink. A „Fut a cég” sorozat nem sportegyesületek, alkalmilag összeállt atléták, hanem a cégek, munkahelyi közösségek versenye, ezért a részvételnél alapfeltétel, hogy a nevezett versenyzők egyéni és páros számoknál teljes mértékben, váltóknál a csapattagok többségében valóban a cég munkatársai, alkalmazottai, azok családtagjai, partnerei, üzletfelei legyenek.

A „Fut a cég” versenysorozat következő állomásainak, a 34. Wizz Air Budapest Félmartonnak (egyéni, páros vagy trió), valamint a 34. SPAR Budapest Maratonnak (egyéni, páros és 4 fős staféta) kedvezményes nevezési határideje közeleg! Az eddigi visszajelzések alapján szép számmal fogjuk képviselni a Hídépítők Egyesületét, de nagyon örülnénk neki, ha családtagjainkkal csatlakoznátok hozzánk, hogy minél többen vegyünk részt. Azok számára, akiknek a klasszikus távok még egyelőre hosszúnak tűnnek az alábbi rövidebb és/vagy kényelmesebb fesztiváltávokat javasoljuk.

A 34. SPAR Budapest Maratonon 2019. szeptember 28-án, szombaton 15:00-kor rajtjóló 4 fős (fiú, lány és vegyes) csapatok részeként is képviselhetitek cégünket a Pázmány Péter sétányon megrendezésre kerülő 4 x 2 km-es váltófutásban. A táv mindössze 2 km, így mindenki számára teljesíthető, és önmagában már a táv teljesítése is fontos pontokat jelent a cégek közötti versenyben.

A 34. SPAR Budapest Maraton minimaraton távja (5 km) 2019. szeptember 28-án, szombaton 10:50-kor, a maratonka (2,3 km) 13:20-kor rajtol, melyet követően 13:30-kor a 2,3 km-es távot akár még gyalogolva is lehet teljesíteni.

A jelentkezők és érdeklődők számára Csepregi András szakosztályvezető tud ezzel kapcsolatban bővebb információval szolgálni.

*Kép: Szöllős András és Ungvári Bernadett
(Hídépítők Egyesületének tagja)
a Masters Hegyifutó Európa Bajnokságon*

