

Hídépítők Egyesülete Futószakosztály

FUT-A-HÍD - az egészséges életmódotért!

Az év elején kezdett el formálódni a Hídépítők Egyesületénél egy futószakosztály alakításának a gondolata. A gondolatokat hamarosan tettek is követték, egészen pontosan 2019. február 8-án kaptam Szöllős Andrásról egy e-mailt, melyben határozott állítással közölték a címzettekkel, hogy a Hídépítők Egyesületének keretén belül futószakosztályt szeretnének alapítani, melynek vezetését az e-mailben fogalmazottak szerint örömmel elvállaltam.

Pontosan tíz napig húztam az időt, hogy válaszoljak az e-mailre, hogy valóban vállalom-e ezt a nemes feladatot. Igenlő választ adtam, mivel többen is jelezték, hogy nagyon örülnek és támogatnak is, bár ők nem tudhatták, hogy a vállalás nem egészen így történt.

Aznap nem voltam depressziós, amikor a folyosón elkopott két keménykezü-szavú ember (Szöllős András és Hegedűs Csaba) azzal a felszólítással, hogy „Elvállalod ugye a futószakosztály vezetését?” Ők úgy hallották, hogy a két emelet megmászása utáni szapora levegővétele „igen”-t jelentett, és erős kézzorítással gratuláltak, mielőtt bármit is mondhattam volna.

Komolyra fordítva a szót, ne felejtsek el, hogy két évvel ezelőtt már volt egy nagyon sikeres bemutatkozásunk a Városligetben rendezett hatfős maraton váltón, ahol a FUT-A-HÍD alkalmi csapata (Endrődi Mónika, Csohány András, Klincsek Géza, Lóczy Attila, Szöllős András és jómagam) a 25. helyet szerezte meg az 561 csapat közül, a céges váltók közötti versenyben a kiváló tizedik helyen zárt, az építőipari cégek váltói között nem talált legyőzőre. Azon a versenyen a G-Híd csapat is nagyon jól szerepelt, tehát van mire alapozni.

Viszont határozott véleményem volt, hogy csak akkor érdemes szakosztályt alapítani, ha nem csupán a Hídépítők Egyesülete neve alatt versenyzünk alkalmilag, hanem a tagoknak közös edzési lehetőséget is tudnánk biztosítani. Ezzel kapcsolatos érdeklődés feltérképezéséhez egy általános kérdőívet küldtünk ki a cégcsoport munkavállalóinak. A kérdőívet kitöltő 65 fő közül bár 41 fő érdeklődött heti egy közös edzés iránt, sajnálatos módon a tényleges jelentkezők száma jelenleg mindössze hét főnél tart. Ezt a helyzetet leginkább annak tudom be, hogy a cégcsoportunk „futótársadalma” rendkívül sokszínű: alkalmanként vagy rendszeresen sokan futnak nemtől, életkortól, lakóhelytől és beosztástól függetlenül, de legtöbben egyedül teszik ezt.

A versenyeken az eddigi tapasztalat szerint még a váltók tagjai is egyedül – igaz kicsit egymásért – futnak. A különböző időpontokban lévő, eltérő táv számoknak nincs csapategységet kialakító hatása.

Ezért a közös edzéseknél az egészségmegőrző hatás mellett a legnagyobb értéke szerintem az lenne, hogy erősíti az összetartozás érzését, és bővíti a céges



Mindenkit várunk szeretettel, NEM CSAK FUTÓKAT!

Természetesen mindezek mellett már versenyeken is részt vettünk, tavasszal, illetve nyár elején:

- 34. Telekom Vivicitta Városvédő Futáson a 21 km-es távot egy fő, ugyanezt a távot párban ketten, a 10 km-es távot négyen teljesítették, a 3x2 km-es váltóban hatan álltak rajtjához.

- Az ALDI Női Futógálán az 5 és 10 km-es távon négyen indultak, a 3x2 km-es váltóban egy női csapatot állítottunk ki.

- A Kékes-csúsfutást 680 m szintkülönbséggel is már hat fő teljesítette, nem is akármilyen eredménnyel.

A szeptember 8-i Wizz Air Budapest rendezvényen a Hídépítők Egyesületének nevezésével egy fő lefutotta a félmaraton, a távot két, illetve háromfős váltókban is teljesítette egy-egy csapatunk. Különösen jó eredménynek tartom az 5. helyet, amit a háromfős váltó ért el 375 csapat közül.

További célkitűzések:

A 34. SPAR Budapest Maratonon 2019. szeptember 28-án, szombaton 15:00-kor rajtjóló négyfős (fiú, lány és vegyes) csapatok részeként is képviselik cégünket a Pázmány Péter sétányon megrendezésre kerülő 4x2 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 távja (2,3 km) 13:20-kor rajtjól, melyet követően 13:30-kor a 2,3 km-es távot akár még gyalogolva is lehet teljesíteni.

Tervezzük még, hogy a 2019. október 23-án tartandó Kolonics emlékfutásra, mely egy félmaraton hossza, is több tagunkat benevezünk.

Minden, az edzések iránt érdeklődőt és a versenyekre jelentkezőt továbbra is szeretettel várunk! Köszönöm a szakosztály életét fenntartó, igen aktív segítőknek, Endrődi Mónikának, Szöllős Andrásnak, Hegedűs Csabának a munkáját!

Csepregi András
FUT-A-HÍD szakosztályvezető

futó, illetve együtt edzeni, erősödni akaró társadalmi kapcsolatrendszer. Ráadásul a közös edzések jobban is ösztökélnék a mozgásra! Egyrészt, ha éppen nincs kedved egyedül futni, TRX-ezni, saját vagy kiegészítő súlyokkal erő és állóképességi gyakorlatokat végezni, sokkal szívesebben teszed azt társaságban. A közös edzés meghozza azt, hogy a versenyen mindenki egy közös célért, a csapat teljesítményéért küzd. A sikeres csapat nem egyéni futók összességéből áll, hanem együttes erőfeszítésünkből. Leelőzni futásban a felettesed pedig igazi élmény lehet!

Ezért úgy gondoltuk, vágjunk bele, és meglátjuk, hogy mennyien csatlakoznak még hozzánk.

A nyár nem volt alkalmas az edzések szervezésére. Várható, hogy edző vezetésével, szeptember végétől csütörtök délutánként 17 órától tartunk edzéseket. A tornaterem egyeztetés alatt van jelenleg.