

„Fontos, hogy időről időre egy kicsit legyőzzük magunkat”

Beszélgetés a sport és a hivatás összefüggéseiről Kiss Balázssal

Kiss Balázs a MÁV SZK Zrt. Környezetvédelem és Energia Osztályának vezetője. 2000. december 1-jén lett vasutas, az azóta eltelt majd' 18 esztendő alatt jelentős szakmai karriert futott be. Érdeemes megjegyezni, hogy felmenői között senki sem volt vasutas. Balázs tehát nem a szülei, sokkal inkább felesége, Kiss-Becze Eszter (a MÁV Zrt. stratégiai és fejlesztési főigazgatója) révén ismerte, majd szerette meg a vasutat. A házaspár a munka és a folyamatos tanulás mellett nem csupán szakmai karriert csinált, de szülőként is helytállt. Fiuk 12 esztendő.

Izgalmas pályaképekről is szólhatna ez a mostani beszélgetés, csak hogy én ezúttal kedvenc hobbijáról, a futásról szeretném kérdezni, hogy tanácsokat adhassunk azoknak, akik a tavasz beköszöntével szeretnének okosan sportolni. Honnan ered a futás iránti szenvedélye?

Már gyermekkoromban mozgékony voltam. Édesapámmal, nagypapámmal sokat jártunk az erdőbe gombászni. Innen ered a természet szeretete. Nyuszi, rókát és őzikét láttunk. Tetszett, hogy utánuk lehetett szaladgálni. Így kaptam kedvet a rendszeres futáshoz.

Miért jó futni?

Kikapcsol, semmi másra nem figyelek, csak magamra. Közben nézem a tájat, érzem az erdő és a mező illatát. Hatvanban lakunk, és a szőlőhegyre szoktam felfutni. A tavasz illata csodás. Nyáron pedig a vadon érő gyümölcsök íze nyugtató. Gyakran meg is állok, és szüretelek.

Így tényleg élmény a hobbifutás. De mit csináljon az, aki város lakó? Vagy aki most kezdene kocogni egy kis súlycsökkentés reményében?

Javasolom, hogy aki nem sportolt vagy hosszú időt kihagyott, az a fokozatosság elvét kövesse. Fontos a bemelegítés, a nyújtás, az izmok átmozgatása. Tíz percet szánni kell erre. Ezt követően pedig mindenki csak annyit fusson, amennyi jólesik. Van, amikor én is csak 4-5 kilométer teszek meg, másnap meg ennek a háromszorosát. Az a lényeg, hogy élmény és ne szenvedés legyen

a mozgás! Az sem mindegy, hogy az embernek épp milyen a mentális és a pillanatnyi egészségi állapota. Nem szoktam, de ebben az évben elmentem orvoshoz állapotfelmérés céljából. Nem árt senkinek, ha ezt megteszi.

Milyen felszerelést javasol?

Attól függ, hogy ki mennyire szeretne hosszú távra tervezni. Aki amatőr versenyeken, futónapokon akar indulni, az edzett legyen! Hasznos egy-egy ilyen rendezvény, mert sok-sok praktikával gazdagodhatunk. Mindegy, hogy hányadikként ér célba az ember, az a fontos, hogy időről időre egy kicsit legyőzzük önmagunkat. És ha ez sikerül, attól boldogok leszünk – ez a cél. Mindehhez kell egy jó futócipő, hiszen minden egyes lépéssel az izmainkat és a vázrendszerünket terheljük. A ruhát illetően fontos az évszaknak megfelelő öltözet: télen termoruhában, nyáron szellős és kényelmes viseletben fussunk. A túl meleg öltözetet nem ajánlom. Akkor választottuk ki jól a sportruházatunkat, ha a rajt előtt hűvösnek tűnik a levegő. Bemelegítés után, futás közben, 1-2 kilométer alatt bemelegszik az ember.

Nyolc évvel ezelőtt a munkavállalók kezdeményezésére – a MÁV Vezérigazgatóság Sport Club (VSC) keretein belül – futószakosztály alakult 12 alapító taggal. Úgy vélem, aki tanácsokra és közösségi élményekre vágyik, az jobb csapatot nem is találhat...

Magam is ezt gondolom. Egyedül, megfelelő ismeretek nélkül sportolni is nehezebb, márpedig a rendszeres mozgás nélkülözhetetlen. Engem a futás felszabadít, erőt ad, könnyebb a hétköznapi munkát végezni, és jobban bírom a stresszt. Én a kezdetekor csatlakoztam ehhez a csoporthoz. Minden olyan kollégát szívesen látunk, aki fejébe vette, hogy átlép a saját árnyékán, de útmutatásra, tanácsokra és közösségi élményekre vágyik. A VSC képviselőjében évente két, esetleg három alkalommal félmaratonon indulunk. Az nem számít, hogy mikor érünk célba. Arra törekszünk, hogy jó hangulatban, élményként éljük meg, hogy meghaladtuk korábbi önmagunk



teljesítményét. Hogy tettünk valamit az egészségünkért.

A futás tehát szükséges hobbi ahhoz, hogy a hivatásának élhessen?

Pontosan.

És mivé lett a vasút az életében?

Szeretem a vasutat, abszolút elhivatott vagyok. Örülök, ha kint járhatok a vasút területein. Szükség van a helyismeretre, ráadásul értékes emberekkel találkozhatok. Tizennyolc év alatt bebizonyosodott, hogy a vasútnál soha nem mondhatom, hogy mindent tudok és ismerek, mert mindig van ennek a szakmának is olyan szelete, amely újdonságot jelent.

Sok izgalmas pályaképet ismerhettem már meg, de most először halottam olyat, hogy valaki a felesége révén lett izig-vérig vasutas.

A feleségemmel, Kiss-Becze Eszterrel 1995-ben ismerkedtem meg. Ő akkor már vasutas volt. Én 2000. december első napján kerültem a vasúttársasághoz. Nyugodtan fogalmazhatok úgy: neki köszönhetem, hogy megismerhettem a vasutat.

Gaál Péter