

MÁV VSC KERÉKPÁROS SZAKOSZTÁLY 2021. ÉVI BESZÁMOLÓJA

Taglétszámunk alakulása 2021-ben:

Nyitó	Belépő	Kilépő	Záró
37 fő	1 fő	2 fő	36 fő

Taglétszámunk alakulása 2022-ben:

Nyitó	Belépő	Kilépő	Aktuális
36 fő	1 fő	4 fő	33 fő

A szakosztályos túráinkat igyekeztünk változatosan összeállítani, szerettünk volna a lehető legtöbb tagunkkal együtt tekerni, ezért a szezon elején a tagok javaslatai alapján kerültek kiválasztásra a helyszínek.

Mondhatni, hogy minden megtartott túránk jól sikerült és bár viszonylag alacsony részvételi létszámúak voltak a hangulat így is minden alkalommal remek volt. Az alacsony részvétel okai a 2020. évhez hasonlóan a Covid fertőzésveszélyre vezethetők vissza, mivel sokan tartózkodtak a közösségi programoktól, illetve a kötelező maszkviselési és gyülekezési szabályok sem kedveztek a szervezett programoknak.

A kerékpározás népszerűsítéséhez és az egészség megőrzéshez nem csak a megszervezett bringatúrákkal járultunk hozzá, hanem a Magyar Kerékpárosklub szervezésében zajló Inkább Bringázz eseményen és a Vasutas Magazin áprilisi számában megjelenő szakosztályunk tevékenységével kapcsolatos cikkben is feltudtuk hívni a vasutas olvasók figyelmét a kerékpározás, a kerékpárral való közlekedés előnyeire.

SZABADIDŐ

Egy szakosztály, két kerék, sok-sok kilométer, rengeteg élmény

A tavasz sokaknak egyet jelent a kerékpáros szezon kezdetével, és ezen – szerencsére – a járványhelyzet sem változtat. Bringázni ugyanis lehet, sőt kifejezetten ajánlott is, hiszen éppen a szívet, a tüdőt és az izmokat erősíti a leginkább.

A MÁV Vasutas Sport Club Kerékpáros Szakosztálya két évvel ezelőtt alakult meg tele tervvel, ötlettel és túrajavaslattal. A fejlesztési tervek és a közös túrákról azonban tavaly sajnos több esetben is le kellett mondani a korlátozó intézkedések miatt. Sőt, sokszor a napi mozgásnak is számító bringás munkába járás is elmaradt az otthoni munkavégzés miatt, de a csapat mindezek ellenére elszántan dolgozik tovább az újabb lehetőségek megteremtéséért. Emellett a vezetőség tagjai mindennapos munkájuk során is segítik a vonatos-kerékpáros projekteket megvalósulását, javítását, népszerűsítését és bővítését.

Tekerj te is!

Kerékpározni szinte mindenki tud. Emlékszünk az első próbálkozásokra, az űrt hátul fogó, biciklivel rohanó apuka biztatásaira, és az első egyedül megtett méterekre. A gyerekkor elképzeltetett a bringás kalandok nélkül, és függők el, felnőttek sem érdemes letámasztani a drotszamarakat.

Jótekonny hatásos:

- **Erősíti a szívet és a keringési rendszert:** a kerékpározás az egyik legjobb mozgásforma a szív- és érrendszer karbantartására és javítására, tekerés közben ugyanis emelkedik a légzészám és a vérnyomás, fokozódik a szív munkája és nő a pulzusszám.
- **Növeli a tüdő kapacitását:** tekerés közben tízszer több oxigént veszünk fel, mint amikor csak ülünk.
- **Minden izmot megmozgat:** a biciklizés természetesen az alsó testet fejleszti a legjobban, és a pedálzás csodás vadlót és formás lábokat eredményez, de remekül karbantartja a hát- és hasizmokat is, és derékfájás ellen is kiváló. Nagy előnye továbbá, hogy kíméletes az ízületekhez.
- **Javítja az általános kondíciót:** A rendszeres kerékpározás erősíti az immunrendszert, növeli az állóképességet és a terhelhetőséget, valamint zsírégető hatása révén segít megszabadulni a felesleges kilóktól is.
- **Stresszoldó hatású:** már csak emiatt is érdemes bringával munkába járni, hiszen remekül levezeti a reggeli-délutáni feszültséget és a boldogsághormonokat is felszabadítja.

Csahány Domitilla

Szakosztályi túrák 2021-ben:

Az idei szezont egy 70 km-es túrával nyitotta meg a MÁV VSC februárban a Ráckevei-Duna-ág mentén. A tervezés során kiemelt cél, hogy a különböző helyszínekre vasúttal is el lehessen jutni, így teljesen zölden-karbonsemlegesen lehet kirándulni.

Április: egynapos tekerés a Tisza-tó körül. A kerékpártúra apropója a kinalatbővítésnek köszönhető új, Budapestről induló közvetlen vonatjárat kipróbálása.

Július 3.: Spirit of Balaton – Tekerő körbe egy nap alatt a Balaton! Huszonnégy óras élmény- és teljesítménytúra, ami Balatonmáriafürdőtől indul az északi part irányába, majd a tó megkerülésével a déli parton tér vissza a kiindulási pontra.

Balaton-túra: Siófok-Balatonvilágos-Balatonakaratya-Balatonfüred-Tihany-Tihanyi-rév-Szentlőc-Zamárdi-Siófok. A táv kb. 90 km.

Bükki túra: Eger-Szépasszonyvölgye-Egerszalók-Vérpelet-Tarnaszentmária-Egerszalók-Eger.

Ipoly-völgy

Győr-Pannonhalma idén átadásra kerülő kerékpárút bejárása.

A pontos időpontok a MÁV VSC Facebook-oldalán lesznek olvashatók. További hírek, információk, valamint a túrák beszámói pedig a MÁV VSC honlapján, a szakosztály hírei között (<https://www.mavvasport.hu/vsc/kerkepáros-szakosztály/>) találhatók meg.

Legyél Te is csapattag! Csatlakozz!

A szakosztály állandó létszáma már csaknem 40 fő, munkájukat a MÁV Zrt. és a VAMAV Vasúti Berendezések Kft. is támogatja. Célkitűzéseik minden kerékpáros érdekét segítik, de nemcsak emiatt, hanem a szuper hangulat, a szakmai tanácsok és a jó közléség miatt is érdemes csatlakozni hozzájuk. Többen pedig még többet lehet elérni!

Jelentkezés: Nagy Enikő, tel.: 06305894433; e-mail: nagy.eniko@mav-start.hu

MÁV Vasutas Sport Club

Tavaly az alábbi bringatúrákon vettünk részt.

MÁV VSC Kerékpáros szakosztály: Taksony- Halásztelek-Tass-i zsilip

Táv: 70 km

2021.02.28.

Ráckevei-Duna ág menti 70 km-es túrával nyitottuk a 2021. évi bringásszezont.



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV VSC Kerékpáros szakosztály: Oroszlány-Bokodi-tó/Lebegő falu-Kamalduli Remeteség-Tata Öreg-tó

Táv: 50 km

2021.03.14.

A 2021-es kerékpárostúrát március közepére szerveztük a Bokodi-tónál létesült stégre épült horgászházakhoz a Lebegő faluhoz, majd haladtunk tovább a Kamalduli remeteség és a Tatai öreg tóhoz. Szerencsére sok látnivaló és napsütéses időjárásban bringáztunk. Stíl szerűen az utazáshoz a vasutat választottuk tatabányai átszállással.



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



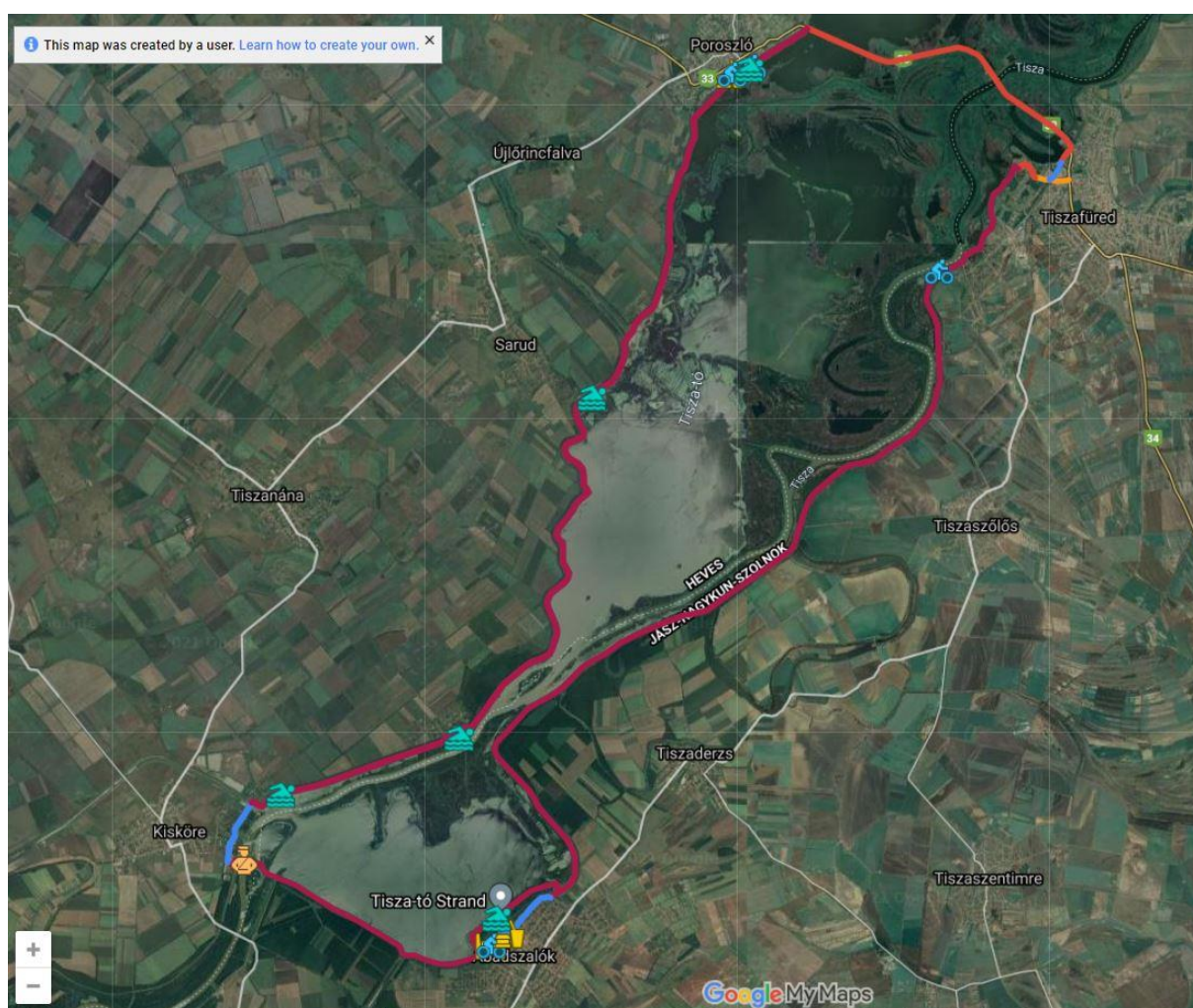
MÁV VSC Kerékpáros szakosztály: Tiszafüred-Abádszalók-Poroszló

Táv: 65 km

2021.05.01. és 2021.10.23.

A május 01-ei hétvégére csendes, napos idő ígérkezett és elindult az első közvetlen nagykapacitású kerékpárszállító kocsival közlekedő vonat a Tisza-tó Expressz, melyen nem kérdés, hogy ott volt a helyünk. A Tisza-tavat körbe futó töltésen aszfaltozott kerékpárúton tekerhettünk. Néha le kell húzódnunk a töltésen elhaladó horgászni igyekvő autósok elől, de alapvetően autómentesen körbe tekerhető a tó. Sok vendéglátó egység épült ki a tó körül, így főszezonban sok lehetőség van feltölteni a készleteket, szezonon kívül viszont vigyünk szendőt és innivalót.

A májusban a legnagyobb létszámmal megtartott túrán vehettünk részt köszönhetően a szakosztályon kívüli lelkes kollégáimnak és ismerősöknek.



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV VSC Kerékpáros szakosztály: Ács-Pannonhalma-Győr

Táv: 60 km

2021.11.13.

2021 utolsó közös bringatúrája kicsit későre sikeredett, de mivel enyhe időjárást jeleztek ezért úgy döntöttünk, feltekerünk az apátsághoz. Ácsig vonattal utaztunk, majd a pályaudvar mellett lévő kávézóban elfogyasztott frissítők után útnak indultunk. Időnként enyhe pára ült a tájra, de ez nem riasztott el bennünket. Útközben a helyi „melegedőkbe” is betértünk kis időre, aztán átmelegedve, felfrissülve haladtunk tovább. Az apátsághoz a rövidebb oldalról kapaszkodtunk fel. Leküzdve a meredek emelkedőt, fönt el-elcsíptük az odalátogatók elismerő tekintetét. A fotózkodás és a nézelődés után megebédeltünk, majd a gyors legurulást (kb. 60-70 közötti km/h) követően még az apátsági cukrászdát meglátogattuk a Győr végcélunk irányba való indulás előtt.



MÁV Vasutas Sport Club





MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club



MÁV Vasutas Sport Club

