

# FÉLMARATON EGY KEZDŐ FUTÓ SZEMÉVEL



**Vékony László a MÁV Zrt. vágányzár-előkészítő szakelőadója 2019-ben húzott először futócipőt. A kezdeti nehézségek ellenére 2021-ben teljesítette élete első félmaratonját. Inspiráló beszámolója példa lehet mindenkinek, aki kibúvót keres a testmozgás alól.**

Félmaraton, azaz 21 097 méter. Elsőre talán ijesztően hangzik, különösen akkor, ha az ember előtte egyáltalán nem foglalkozott futással. Mégis pont ez az a táv, amely még egy amatőr futó számára is teljesíthető, hiszen közel sem terheli meg annyira a szervezetet, mint a maraton.

De hogyan is jutottam el odáig, hogy ezt a távot teljesíteni tudjam? Nos, mondhatjuk, hogy a mozgás egészen sokáig nem képezte a mindennapjaim részét. A vasútállalathoz 2017-ben csatlakoztam a Pályakezdő Diplomás Program résztvevőjeként, 2018-ban pedig vágányzár-előkészítő szakelőadó lettem. Mint sok más irodai munkakörnek, ennek is jellegzetessége, hogy bár szellemileg „pörgősnek” számít, fizikailag nem. Az ember egész nap egy helyben ül, így pedig nagyon könnyű elfeledkezni magunkról és pluszkilókat felszedni. Velem is ez történt. Tartja ugyan a mondas, hogy „a férfi 100 kilónál kezdődik”, ám ezt én kétségbe vonnám. Nagy szerencsém, hogy a családban nem volt olyan lusta mindenki, mint én, így az öcsém unszolására 2019-ben futni kezdtem. A mai napig jól emlékszem, hogy mindössze 1000 méter megtétele után ott álltam kifulladásra, leizzadva, miközben a pulzusom az egekben volt. Nem keseredtem el, időnként eljártam futni, ám az igazi áttörést a pandémia hozta meg számomra.

2020 márciusában úgy döntöttem, hogy gyökeresen átalakítom a mozgási, illetve az étkezési szokásaimat. Bevezettem egy roppant egyszerű szabályt, miszerint két naponta futok, ha törik, ha szakad – ehhez azóta is tartom magam. A távokat fokozatosan növeltem, így lett a 2-3 km-ből először

5, 2020 májusára pedig már 10 km, egyben. Ezzel párhuzamosan az étkezési szokásaimat is megreformáltam, megszüntettem az étkezések közötti kalóriabevitelt, valamint elhagytam az általam addig túlságosan is kedvelt cukros ételek fogyasztását. Mindössze néhány hónap után már érezhető volt a változás. Ekkortájt említette meg az öcsém, hogy részt vesz a Budapest Félmaratonon. A távot elsőre sikerült teljesítenie, ráadásul 2 órán belülli idővel. Elhatároztam, hogy egy évvel később én is megpróbálom.

Az edzéseimet alapvetően a távolságra építettem fel, az elvárt szint magammal szemben havi 100 km megtétele volt, ez azóta is érvényes. Hétköznapokon munka után 5-10, hétvége pedig akár 15-20 km-t is lefutok, főleg, ha a budapestinél jóval nyugodtabb miskolci környezetben tudom ezt megtenni. 2020-ban a szakkollégista társaim invitáltak az Ultrabalonra – a rám eső részt az északi parton kellett volna teljesítenem, ami nekem nem gond, hiszen miskolci-ként szeretek dombos-terepen futni. Az eseményt végül nem rendezték meg a kialakult járványhelyzet miatt, ennek eredményeként – egy évvel korábbi ígéretemhez hűen – részt vettem a 2021. évi Budapesti Félmaratonon, így ez vált életem első futóversenyévé.

A felkészülés során igyekeztem figyelni arra, hogy ne terheljem túl magamat közvetlenül a verseny előtt. Az edzéstávjaimat is ennek megfelelően választottam meg. A rajtnalra a két öcsémmel álltam fel, bár ők a gyorsabb kategóriában neveztek. Maga a futás különleges élmény volt, rengetegen voltak, ami az elején különösen szokatlan volt számomra.

Igyekeztem magam „nem elfutni”, azaz visszafogottan kezdtém, hogy maradjon erőm a végére is. Ez több-kevesebb sikerrel meg is valósult, végül 2 óra 12 perces idővel futottam be a célba, fantasztikus élmény volt. Lelkesített, ahogy egymást segítették, ösztönözték a futók, és a helyszínen kint lévő biztatása is nagyon sokat számított. A megmértetések az októberre halasztott Ultrabalon csapatversenyével folytatódtak, ahol 19 km-t kellett teljesítenem az északi parton. Sikerült, a csapatunk egy órával a tervezett idő előtt célba érkezett.

Mindent egybevetve úgy érzem, vannak dolgok, amelyeket soha nem késő elkezdni. Ilyen a mozgás, illetve a vele járó életmódváltás is. 29 évesen jutottam el odáig, hogy először teljesítsek egy félmaraton, miközben 27 évig minimális mértékben végeztem csak testmozgást. **Jó szívvel ajánlom ezt mindenkinek, különösen azoknak, akik munkakörükből adódóan sokat ülnek egy helyben.**

Vékony László, Benke Máté



A fényképen (balról jobbra) Vékony László látható testvéreivel, Bálinttal és Benedekkel.

## A MÁV Futó Szakosztálya

A szakosztályhoz bárki csatlakozhat, aki kedvet érez a futás-  
ra akár rövid, vagy hosszú távon, egyénileg vagy csapatban/  
váltóban, függetlenül attól, hogy melyik vasutas társaságnál  
dolgozik a jelentkező. A tagok között az egészség megőrzése  
és a jó társaság miatt kocogó hobbisták mellett a kimagasló  
eredményeket elérő, céltudatos amatőrök is megtalálhatók.  
Bárki, aki szeret futni, az itt megtalálja a helyét. A szakosztály  
szeretettel várja azokat is, akik a futás mellett más sportágat,  
vagy sportágakat is űznek.

Minden évben elkészül egy versenynaptár, amelyben szá-  
mos vidéki, budapesti és Budapest vonzáskörzetét érintő  
verseny is megtalálható, melyek a kikapcsolódás mellett  
remek alkalmat adnak újabb városok, települések megismerésére is. A szakosztály tagjai a versenyeken való részvétel-  
nek köszönhetően eljutottak Kaposvárra, Pécsre, Harkányba,  
Debrecenre, Szekszárdra, Keszthelyre, Nagyatádra, Győrbe,  
de futottak a Balaton partján vagy a Mátra emelkedőin is, és  
mindenhonnan kellemes élménnyel tértek haza.

A közös futóprogramokon a tapasztaltabb megosztják  
tanácsaikat a kevésbé rutinos kocogókkal. Az összetartá-  
sokon kívül a különböző sporteseményeken történő megjelenésben, versenyekre történő nevezésben, a helyszínekre  
való eljutásban egyaránt segítséget kaphatnak a tagok.

A MÁV Vasutas Sport Club keretein belül működő Futó Szak-  
osztály várja az új tagok, futni vágyó kollégák jelentkezését.  
További információért, illetve a szakosztályba történő jelentke-  
zési szándékkal forduljanak bizalommal Dóra Tamáshoz,  
a futó szakosztály helyettes vezetőjéhez.

### Elérhetőség:

telefon: +36 30 595 0129

e-mail: doratamas77@gmail.com