



Kilépsz az ajtón, szorítasz még egyet a cipőfűződön, magad mögött hagyod a gondjaidat. Szaladsz, a gondolataid repítnék és hiába fáradsz, egyre boldogabb leszel. Úgy érzed, tiéd a világ és bármire képes vagy. Igen, ez a szaladás.

Egyesületről, mozgalomról és közös szaladásokról beszélgettünk a **Feel Good Sportegyesület** és a **Fuss Udvarhely** két

mozgalom

képviselőjével,

Ilyés Lóránddal és Lukácsi Lehellel

Honnan a közös szaladás gondolata vagy egyáltalán annak, hogy ebből egyesület illetve mozgalom legyen?

Lóránd: A mi esetünkben ez egy baráti társaság, akik amatőr szinten szeretnek szaladni. Igazából a sport hozott össze minket, négy-öt éve kezdtünk együtt szaladni, edzeni, versenyekre készülni. De nem csak szaladók vannak köztünk, van, aki triatlonozik vagy éppen hegyikerékpáros, mint Ilyés Ferenc (Fecó), aki országos versenyeken is igen komoly eredményeket ér el. Egyre több versenyre kezdtünk járni, így tavaly úgy gondoltuk, bejegyezzük az egyesületet, hogy valami jog keretet adjunk neki. Így könnyebb pályázni, támogatókat kapni.

Lehel: Én is amatőr szaladó vagyok. Nem olyan rég hobbiként indult, de egyik pillanatról a másikra megszerettem. Rendszeresen olvastam egy magyarországi futóblogot (link: futo.blog.hu), ahol közös szaladásokat szerveztek, edzéstervekkel, élménybeszámolókkal összekovácsoltak egy jó kis futótársaságot. Arra gondoltam, ennek mintájára elindítok egyet én is, ahol közös szaladásokat szervezünk, edzésterveket és minden, a szaladással kapcsolatos hasznos dolgot lehet megosztani. A [Facebook-on létrehoztam egy csoportot](#), így kezdődött, majd megszületett

[a blog](#)

-

Az volt a lényeg, hogy legyen egy felület, ahol a hobbi, amatőr vagy akár alkalmi futók kapcsolatba léphetnek egymással, megoszthatják tapasztalataikat. Mostanra már több ilyen közös szaladáson is túl vagyunk, és néhányan még bekapcsolódtak a szervezésébe.

Az egyesület tagjai is rendszeresen részt vesznek a szaladásokon, sőt a szervezésében is. Most akkor hogy is van ez?

Lehel: Én ismertem a Feel Good-os srácokat, így már az elején tőlük kértem tanácsot néhány dologban. Amikor szaladást szerveztünk, akkor mindig szóltam nekik is, menet közben ebből egy szerencsés "házasság" lett.

Lóránd: Nekünk nem volt célunk, hogy népszerűsítsük magunkat vagy tagokat toborozzunk. Az egyesülettel vannak ugyan terveink, de lassan haladunk előre, inkább **arra koncentrálunk, hogy megmaradjon a lelkesedés.**

Versenyeket nem szervezünk, mert azt tapasztaltuk, hogy az emberek megijednek ha már nagyobb a táv. Ha tíz kilométert kell szaladni, sokan visszalépnek, pedig erre a távra rengetek hobbiszaladó képes. Szeretjük mi is a közösségi szaladásokat, ezért, amikor tehetjük, aktívan részt veszünk.

Mennyit szaladtok hetente?

Lóránd: Ahhoz, hogy normálisan formába tartsam magam, **hetente 60-70 kilométer** szaladok. Ezt leginkább terepen, például a Szarkakőre vagy a Budvárra. Versenyre készüléskor már többet edzek, ilyenkor a heti 80-100 kilométert is leszaladok. A csapattal heti 3-4 alkalommal szaladunk közösen, ha esik, ha süt.

Lehel: Én heti 3-4 alkalommal húzok szaladó cipőt és megyek edzeni. Hétközben kilenc kilométer körüli távokat szaladok, hétvégekre pedig hosszútutást tartok. Ez 15 km körüli táv szokott lenni alkalmanként, így **nagyjából 40-50 kilométer** jön ki egy hétre.

Május 11-én városi tömegfutás. Részt vesztek, esetleg készültök valamivel az alkalomra?

Lóránd: Nekünk azon a hétvégén terepszaladó versenyünk lesz a Bucegi-be, így a csapat egy része ott lesz, de akik itthon maradnak, azok ott lesznek a tömegszaladáson.

Lehel: Természetesen ott leszünk, és a Fuss Udvarhely mozgalom is megpróbál minél több embert mozgósítani, hogy részt vegyen. Az egyre bővülő csoportunkon belül az információ sok mindenkihez elér, így lehetőségeinkhez mérten minél több szaladót megpróbálunk arra bízni, hogy jöjjön el.

Mit javasoltok annak, aki nem rendszeres szaladó, de mégis részt szeretne venni a tömegfutáson?

A lényeg az, hogy **végigcsinálja a távot és élvezze**. Erőlétünknek megfelelően tartalékoljunk, és ne akarjunk az első kilométereken mindent kiadni magunkból. Azt javasoljuk, aki nem rendszeres szaladó az inkább egy kényelmest tempóba kocogja le a távot. Ez amúgy sem verseny, és **nem az számít, hogy hányadik**, csak az, hogy élvezettel végigcsináld. Ha valaki most kezd el szaladni, annak is azt ajánljuk, **ne a kilométereket számolgassa**. Inkább határozzon meg egy időtartamot, amíg szaladni akar, és azt kényelmesen a szaladja le, függetlenül, hogy mennyi kilométer jön ki a végére.