

Interjú Vincze Zsófi-val, akinek a futás életforma

Nem a futásért élek, hanem a jó életért futok

„Sok helyen kerestem a boldogságot az életben, míg nem a futás által rájöttem, hogy azt nem másoktól várni, hanem megteremteni kell.” – Vincze Zsófi



Vincze Zsófi az Ultrabalon befutója után

Vincze Zsófi egy csinos, átlagos, fiatal budapesti hölgy. A 28 éves lány kereskedelem és marketing szakon diplomázott, IT szakterületen dolgozik angol és német nyelven, szokványos irodai munkakörben. Mi teszi őt mégis különlegesebbé sokunknál? Az, hogy Zsófi megszállott futó, idén nyáron párosban teljesítette az Ultrabalon, ami nem más jelent, minthogy egyhuzamban 106 km-t futott. Zsófi magát „wannabe ultrafutó”-nak tartja. Az Unlimited Magazinban a futásról ír cikkeket, blogján (runbabyrun.blog.hu) személyes hangvételű, szókimondó, őszinte naplót ír, ahol kezdetektől fogva vezetési végig a saját futó életét.

► **Először is nem mindennapi teljesítményed háttérére lennék kíváncsi. Gyerekkorodban a szüleid mennyire befolyásoltak, mennyire noszogattak, hogy sportolj?**

Szerencsésnek mondhatom magam, mivel egy testnevelő tanár családban nőttem fel.

A szüleim kezdetektől fogva odafigyeltek arra, hogy mozogjak. Mindegy volt, hogy mit, csak sportoljak. Ezért aztán kipróbáltam sok mindent a kosárlabdától a ritmikus sport gimnasztikán keresztül a jiu jitsun át az úszásig. De jártam atlétikára, művészi tornára, teniszezni, lovagolni, és mindemllett kisgyermek korom óta síelek.

Ennek ellenére sokáig nem éreztem rá a sport hasznára, sőt, a tizenéves, lázadó korszakomban ellentmondva a szüleimnek, felhagytam a sportolással, inkább zenélgettem, buliztam, és elhitettem magammal, hogy a sport egyáltalán nem fontos, holott ez idő alatt szinte végig súly és egészségproblémákkal küzdöttem több, mint tíz éven át. A saját utamat kerestem, és a sors iróniája, hogy pont a futás mellett kötöttem ki, amellelt a sport mellett, amit anyukám és apukám is hobbi szinten, de szinte napi rendszerességgel végeztek.

► **Miért épp a futás?**

A futás a legkézenfekvőbb sport. Az ember felvesz szinte bármit, és teszi az egyik lábát a másik után. Bárhol, bármikor, bármilyen időben, egyedül vagy társasággal, lassan, vagy gyorsan, terepen vagy aszfalton. Amilyen egyszerűnek és unalmasnak tűnik ez a sport, annyira varázslatos tud lenni.

Futás közben sokszor egy olyan meditatív állapotba kerülök, amit talán máshogy nem is tudnék elérni. Sokszor fontos döntéseket hozok meg így, valamint megoldásokat találok a problémáimra. Nincs ebben semmi hókuszpókusz, ez teljesen tudományosan megmagyarázható. Futás közben kint vagyok a friss levegőn, a pulzusom az aerob tartományban van, ezáltal sokkal több levegőhöz jut a szervezetem, az agyam, gyorsul a vérkeringésem, jobban tudok gondolkodni, és mivel maga a mozgás monoton, ezért sportolás közben minőségi időt szálok az életem, problémáim, kérdéseim átgondolására, megválaszolására.

Persze minden kezdet több odafigyelést igényel. Sokan azért nem szeretik ezt a sportot, mert túl gyorsan kezdik el. Kimennek a pályára, és olyan tempóban kezdenek el futni, amit 5 percig sem bírnak tartani, ki-

fognak a levegőből, vagy szúr az oldaluk, majd csalódottan kijelentik, hogy ez nem nekik való. Az egésznek a nyitja, hogy koccogással kezdjük. Futni is ugyanúgy meg kell tanulni, meg kell tanulni levegőt venni, helyesen lépni, hogy egyszer majd azon kapjuk magunkat, hogy élvezzük, érezzük, hogy igazán élünk.

► **Hogy néz ki egy átlagos napod?**

Két része van a hétnek. Hétközben hajnalban kelek, futással kezdem a napot, ami által majdnem mindig frissen és mosolygósan indul a napom. Utána pedig dolgozom, mint mindenki más, talán annyiban különbözök, hogy nem megyek el este nagyon se-hova, korán lefekszem. Odafigyelek arra, hogy minimum 8 órát tudjak aludni. Ez is hozzá tartozik a csomaghoz.

Hétfvégén szoktam egy pihenő napot tartani, vagy felkapom All You Can Move Sportpassomat, és elmegyek spinningelni, ami nagyon jó kiegészítő sport. De nem kelek korán, lustálkodom, bulizok, főzőcskézek, jókat eszem, a barátaimmal vagyok, ilyenkor többet megengedek magamnak és bepótolok mindent, amiről hétközben le kell mondanom. Imádok bulizni, táncolni még jobban. Nem akarok semmiről lemondani azért, mert futok. A futás inkább segíti a méregtelenítést és regenerálódást egy-egy buli után. De ha épp úgy tartja kedvem, egész nap pihenek.

► **Az egészséges táplálkozásra mennyire figyelsz oda?**

Odafigyelek arra, hogy amit magamhoz veszek, abban értékes tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok legyenek. Minél természetesebb legyen, minél kevésbé feldolgozott.

Nagyon szeretek enni, és oda vagyok a tápsztafélékért, és mióta rendszeresen mozgok, nem kell megvonnom magamtól a finom falatokat. Hál' Istennek nem vagyok édesszájú, viszont az étvágyam mindig jó.

Mióta odafigyelek arra, hogy mit eszek, érzem, hogy a testem is hálás azért, hogy megadom neki a mindazt, amire szüksége van.

► **A felkészülésed egy-egy versenyre mennyire tudatos?**

Teljesen tudatos, de nem veszem magam túl komolyan, hiszen másfél éve kezdtem el a napi szinten futást, és én egy hobbi futó vagyok. Nem a futásért élek, hanem a jó életért futok. A verseny pedig ezeknek a megkoronázása.

► **Mit adott Neked a futás?**

Egy jobb életet. Amikor elkezdtem, épp annyira a mélyponton voltam lelkiileg, hogy

azt mondtam magamnak, adjunk a futásnak egy próbát. Eljárok minden nap egy keveset, lehet nem leszek jobban, de rosszabbul sem. Minden nap egy harc volt, hogy induljak el. Ha akkor feladtam volna, most nem tartanék itt. Mindig az első lépés a nehéz. Ma már nem gondolkodom azon reggelente, hogy megyek-e futni, mert mire felébredek, addigra már azon kapom magam, hogy teszem az egyik lábam a másik után. Ez egy napi rutin, egy reggeli szertartás, amire a testemnek és a lelkemnek egyaránt szüksége van, és hálás vagyok a sorsnak minden egyes napért, amikor futhatok. Nem mindig élvezem, hogy korán kell kelni, de a végére mindig beigazolódik, hogy jól döntöttem.

► Mit tartasz legnagyobb eredményednek?

Az Ultrabalatonon párban indultam el nyáron, a fél balatonkört, azaz 106 kilométert futottam le egyben, megállás nélkül, minimális gyaloglással. Óriási élmény volt, benne minden örömmel, fájdalommal, de főleg gyönyörűséggel.

► Mi a legnagyobb célod a sportban?

Az, hogy minden nap fussak. Mindegy mennyit, milyen gyorsan, csak menjek. Amíg ezt

tehetem, úgy érzem, az életben minden problémával meg tudok küzdeni.

Persze van egy másik vágyam. Szeretném egyéniben körbefutni a Balatont, ami 212 kilométer. Ezt az életben egyszer, a nem is olyan távoli jövőben tervezem megvalósítani.

► Mit üzensz azoknak, akik az interjút olvasva vonakodnak, hogy elkezdjék-e a futást?

Ne gondolják túl. Menjenek, kocogjanak. Szépen lassan, keveset, de azt rendszeresen.

Ne várjanak a csodát, az majd jön magától. Az ember testének szüksége van a mozgásra, ezt nem lehet helyettesíteni. Az ember a testében lakik, nem tud belőle kiköltözni, meg kell adni mindazt, amire szüksége van.

A futás mindenféle lelki gondra is jó. Mindenre. Egy olyan csoda, ami majdnem minden embernek megadatik, csak élnie kell vele. Sosem késő elkezdni jobbat tenni az életet!

► Köszönjük az interjút, és sok sikert a továbbiakban is!

A cikket az ALL YOU CAN MOVE támogatta



AYCM

ALL YOU CAN MOVE SPORTPASS



SZÓNYI HOTEL* SUPERIOR**

- az M3-as autópályától 2 percre a Városliget közelében
- csendes, zöldövezeti környezetben, kerttel és játszótérrel

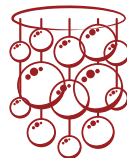
Ami a szoba árában benne van:

- svédasztalos reggeli
- wellness szolgáltatások
- WiFi internet-kapcsolat
- zárt parkoló

Szónyi Hotel* Superior és Étterem 1142 Budapest, Szónyi út 38-40.**

☎ 36-1 222-0015 ✉ info@szonyihotel.hu

web: www.szonyihotel.hu, www.szonyieterem.hu



SZÓNYI ÉTTEREM

- új terasszal és kerti tóval
- családi és céges, illetve üzleti rendezvények
- külső ünnepekre, rendezvényekre catering
- tárgyalások maximális diszkrécióval
- házi konyha
- magyar és nemzetközi ínyencségek
- igény esetén kímélő és speciális étrendjét is kiszolgáljuk
- gyermekeknek különleges party játékkal, játszótérrel

Kövessen minket Facebook oldalunkon!



www.facebook.com/szonyihotel

www.facebook.com/szonyieterem