

A láb mindig kéznél van



Még mindig kevesen tudják, hogy 2010. december 3-án – munkavállalói kezdeményezésre – a MÁV Vezérigazgatóság Sport Club (VSC) keretében futószakosztály alakult 12 alapító taggal. A szakosztály célja a futás népszerűsítése, az egészség és a jó közérzet megőrzése, a futók felkészítése versenyekre, továbbá a futással kapcsolatos tapasztalatok átadása és szponzorok felkutatása.

A szakosztályhoz bárki csatlakozhat, aki kedvet érez a futásra rövid vagy hosszú távon, egyénileg vagy csapatban, netán váltóban – függetlenül attól, hogy ki melyik vasúttársaságnál dolgozik. A szakosztály szeretettel várja azokat is, akik a futás mellett más sportágat vagy sportágakat is űznek. Az egyesület versenynaptárában számos vidéki, fővárosi és Budapest vonzáskörzetét érintő rendezvény szerepel, amelyek a kikapcsolódás mellett remek alkalmat adnak újabb városok, települések megismerésére.



Judák Ambrus

A Vasutas Magazin a testedzés népszerűsítése érdekében **Judák Ambrus**, a MÁV Szolgáltató Központ Zrt. munkabiztonsági szakértőjét kereste meg, aki alapítója és máig aktív tagja a futószakosztálynak.

Kollégánk hatvanéves, tizenhat éve vasutas. Eredeti végzettsége vasútgépész üzemmérnök. Győrben él, munkája révén rendszeresen járja az országot. Negyven éve rendszeresen sportol: úszik, kerékpározik, gyalogol és fut, ráadásul edzői végzettséggel is büszkélkedhet. Minden jelentős versenyen indul, de manapság főként tíz kilométeres távon áll rajthoz. Érdekes egyéniség, aki a sport mellett szabadidejében kosárfocissal és annak oktatásával is foglalkozik.

„Mindig szerettem mozogni, ezért keresem ma is a lehetőséget a sportolásra. Sportolás közben jól érzem magam, és még barátkozni is lehet. Húszéves korom óta sok ezer kilométert futottam. Szívesen veszek részt gyalogos és kerékpáros túrákon, úszóversenyeken, labdarúgótornákon. A sportolást mindenkinek ajánlom, mert biztosítja a jó közérzetet, és tökéletes kikapcsolódást jelent! A rendszeres testedzés a legjobb lehetőség a pihenésre, ráadásul a mértékkel végzett sportolásnak bizonyítottan egészségmegőrző hatása van. A futás előnye, hogy olcsó sport. Nem kell drága sportszereket venni, terembéreltet fizetni, és amint azt Peterdi Pál egykori sportújságról és humorista mondta, a láb mindig kéznél van” – meséli Judák úr.

Az egyedül végzett futás közben rendezhetjük gondolatainkat, társaságban kocogva pedig beszélgethetünk is. A mozgás révén fitt és vidám lesz az ember. Nem szabad az eredményt hajszolni! Egy-egy tömegrendezvény élmények sokaságával tesz gazdagabbá bennünket.

A futást bármely korban el lehet kezdeni, de előtte nem árt orvossal konzultálni. Csak kis lépésekben, az élet-

korunk megfelelően szabad a terhelést fokozni. Idősebb korban már nem cél a rekordok túlszárnyalása. A futás lehet fárasztó és monoton is, de lehet úgy is koccogni, hogy az kellemes legyen. A MÁV Vezérigazgatóság Sport Club keretében működő futószakosztályba jelentkezni kívánók, illetve a további információkra vágyók forduljanak bizalommal Imre Péterhez, a szakosztály vezetőjéhez!

Telefonszám: 06 1 511-5938
E-mail: imre.peter@mav-start.hu

Gaál Péter

Kelemenné Balázs Mariann lett a MÁV Vezérigazgatóság Sport Club elnöke

A MÁV Vezérigazgatóság Sport Club (VSC) 2016. március 31-én tartotta éves közgyűlését a MÁV Zrt. Kerepes úti irodaházának tanácstermében. A megjelentek értékelték az egyesület hét aktív szakosztályának – futó-, tenisz-, tollas-, labdarúgó-, természetjáró-, női torna-, horgász- – tavalyi munkáját, valamint elfogadták a klub idei költségvetését és az elnökség tisztújítását. G. Nagy János 5 év titkári, 4 év elnökhelyettesi és 14 év elnöki tisztség után leköszönt, s így tett a tavaly nyugdíjba vonult Zaránd György is, aki 10 éven át volt a klub tiszteletbeli elnöke.

A szavazatok alapján az elnöki szerepkört Kelemenné Balázs Mariann vette át. A tiszteletbeli elnök Schwartz István, az elnökhelyettes Cséti Viktor, a titkár Hajnal Ildikó, a gazdasági vezető Steigervald Gabriella lett. A felügyelőbizottság elnökének Kis-Tóthné Hochvart Katalin, a két tagnak Balázs Gyöngyit és Horváth Gergelyt választotta meg a közgyűlés.

Az egyesület új vezetése ezúton is köszöni a MÁV Vezérigazgatóság Sport Club korábbi vezetőinek kitartó munkáját.