

Örömfutásra készül Fehér Balázs

Budapest, 2016. április 5.

Fehér Balázs életében új fejezetet nyitva, készen áll az új élményekre és kihívásokra. Ennek jegyében elindul a tavaszi futószezon első nagy versenyén, amire profi segítséggel készül. Korompay-Túróczi Réka hosszútávfutó, triatlonista motiválja Balázst az edzéseken, ahol a helyes folyadékfogyasztásról is szó esik.

A sport fontos szerepet játszik Fehér Balázs életében, hiszen tudatosan éli az életét: rendszeresen sportol, és nem csak a testedzés miatt, hanem mert úgy gondolja, a mozgás a tudat és a lélek számára is fontos. A rendszeres crossfit-edzések mellett kosárlabdázni és futni is szokott.

„Amikor elindulok futni, általában egy idő után megkérdezem magamtól, hogy mit is csinálok itt, mert szívesebben ülnék otthon, de utána mindig eszembe jut, hogy mit élvezek a futásban. Azt az érzést, amikor egy idő után nem izomból futok, hanem tudatból. A testem ellazul, a tudatom éles lesz, és egyszerűen csak úszom a levegőben; bár lehet, hogy ez kívülről másképp néz ki – meséli nevetve. – Régebben egyszerűen leálltam a futással, ha elfáradtam, de ma már kifejezetten élvezem, hogy az érzéseimet felülírva képes vagyok tudatosan folytatni az edzést.”

A futással ennek ellenére mégsem az a célja, hogy a tűrőképessége határait feszegetse, sokkal fontosabbnak tartja az általa okozott mentális élményt. Balázs a Szentkirályi futócsapatának tagjaként elindul az áprilisi Telekom Vivicittá futóversenyen, ahol jelenlegi tervei szerint 10 kilométert fog futni. Ez az a táv, aminek a lefutása nem okoz számára túlzott erőfeszítést, hiszen a versennyel inkább egy örömteli élményt szeretne átélni, amiben az is fontos számára, hogy egy csapat részeként, több ezer futó között teljesítheti a távot.

A felkészülését Korompay-Túróczi Réka hosszútávfutó, triatlonista, a Szentkirályi futónagykövete segíti, akitől személyre szabott edzéstervet kapott, és a futócsapat többi tagjával is közösen edzenek. A Réka által előírt heti 3 futóedzést nem mindig sikerül betartani, mivel Balázsnak nagyon kell vigyáznia a hátára.

„A futás képes nagyon 'legyalulni' a hátam, ezért óvatosnak kell lennem, de szerencsére Réka nagyon rugalmas, és mindig hasznos tanácsokat ad. A futás iránti fanatizmusát nagyon inspirálónak találom. Az edzések közben, a Szentkirályi futócsapatával szó esett arról is, hogy figyeljünk oda a futás közbeni folyadékfogyasztásra, mert az edzés hatékonysága és a regeneráció szempontjából ez is fontos tényező. Olyan korszakomat élem, amikor elkezdtem nyitni az újdonságokra, és az ilyen találkozások és élmények nagyon sokat adnak”