Sifutás a budai hegyekben

Nehéz olyan sportágat találni télen, amely az egész család számára azonos élményt, ugyanakkor hasonló kihívást jelent, kiegyenlíti az erőnlét különbségeket, ráadásul Magyarország, sőt, még a budai hegyek is megfelelőek űzéséhez. Nem a téli sétára gondolok, szánkózni pedig a 30 felettiek jobbára csak „kényszerből" szoktak.

...téli sport, síléc kell hozzá, és hazánk terepviszonyai is megfelelőek hozzá? A sífutás, habár évtizedek óta olimpiai szám, idehaza mégis csak lassan válik népszerű sportággá. Pedig a sífutófelszerelés lényegesen olcsóbb a lesiklóénál, a hazai domboldalak is tökéletesek e sportág gyakorlásához, és azok is élvezetet találhatnak benne, akik esetleg megijedtek már a lesiklópályák tetején állva.

Néhány helyen még ma is közlekedési mód a sífutás, mi pedig, az éppen változóban lévő kontinentális éghajlat lankáin és alföldjein élők, a tél beálltával egy igazi családi sportágat tisztelhetünk benne, amelyet 4 és 70 éves kor között, átlag erőnlétnek örvendő emberek is űzhetnek, tehát jobbára mindenki.

Lábszánkázás

A sítörténet kutatói szerint már legalább hatezer éve megjelent a sí ősi formája. A sí norvég szó, eredetileg fahasábot, átvitt értelemben pedig hótalpat, hókorcsolyát jelent. Eredetileg arra szolgált, hogy az ember ne süppedjen a hóba. Ebből a közlekedési eszközből alakult ki a múlt század második felében a sítalp mai formája és szerkezete, amely így alkalmas eszköze lett az egyik legszebb, legegészségesebb és legnépszerűbb téli sportnak, a sífutásnak is.

Az első síversenyt a XVIII. században rendezték meg. A századfordulótól a II. világháborúig szédületes karriert futott be a sielés, de a száz éve még "lábszánkázás"-nak nevezett hóbort talán még a korábbiaknál is látványosabb fejlődésen ment át az elmúlt húsz-huszonöt évben. A sísportok közül manapság a sífutás népszerűsége nő a leglátványosabban. Ennek oka az egészség megőrzésének növekvő igényén túl, hogy könnyen elsajátítható, és nem kell több száz kilométert utazni a jó pályákig.

sifutas.hu – Hogyan kezdjük?

A www.sifutas.hu oldalon. Máshol nehéz e sportágról, elsajátításáról többet megtudni. Itt pedig megismerhetjük Bozsik Anna (többszörös magyar bajnok, háromszoros olimpikon) sífutóiskoláját, – amely mint személyes találkozásunkkor kiderült – szinte egyedüliként gondoskodik a hazai sífutás népszerűsítéséről, oktatásról, hazai útvonaltérképekkel, külföldi táborok szervezésével.

Jó néhány kérdés felmerül a sífutás iránt érdeklődőkben, Bozsik Annával ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat. Leggyakoribb probléma a sífutásnál, csakúgy mint bármely sportágnál, hogy a kezdetek kezdetén milyen felszerelést válasszunk magunknak. Vásároljunk? – és ha nem tetszik mégsem, akkor a teniszütők, squashlabdák, egyszer használt súlyzók között porosodjon futósílécünk is a padláson? Nem, először érdemes bérelni, így néhány alkalom után kiderül, hogy pontosan milyen léc, kötés, bot illik hozzánk. Általában a testhossznál kicsit hosszabb sífutólécet, és a boltban nyakunkig érő botot érdemes választani. A kötést, ellentétben a lesiklólécekkel, kifejezetten érdemes a cipővel együtt vásárolni,

eleinte úgy
csak a cipő
mar ráére
kar-láb mo
siklómozdu

Ne esse
még soha
tapasztalata
dulatait a l
mentes ta
elsajátítaniu

Aki eddi
mert félt a
dek pályák
dobogott a
inkább bün
siklást, az a
téli álmait.
hogy semm
ban! Álta
található m
és lapos sz
mást. Lehet
az előttünk
bátorságun
de ha úgy
tünk egy-eg

Sokan m
futásba, bí
mozdulatok
ban, de ta
iskolát vál
nem lesz
Anna sífuto
lalkoznak o

rtágat
ely az
nára

nló
iegyenlíti
bségeket,
ország,
hegyek is
éhez.

ózni
ek jobbára
si"

sportág gya-
vezetet talál-
leg megijed-
tetején állva.
ma is köz-
mi pedig, az
ő kontinen-

tális éghajlat lankáin és alföldjein élők, a tél beállítával egy igazi családi sportágat tisztelhetünk benne, amelyet 4 és 70 éves kor között, átlag erőnlétnek örvendő emberek is űzhetnek, tehát jobbára mindenki.

Lábszánkázás

A sítörténet kutatói szerint már legalább hatezer éve megjelent a sí ősi formája. A sí norvég szó, eredetileg fahasábot, átvitt értelemben pedig hótalpat, hókorcsolyát jelent. Eredetileg arra szolgált, hogy az ember ne süppedjen a hóba. Ebből a közlekedési eszközből alakult ki a múlt század második felében a sítalp mai formája és szerkezete, amely így alkalmas eszköze lett az egyik legszebb, legegészségesebb és legnépszerűbb téli sportnak, a sífutásnak is.

Az első síversenyt a XVIII. században rendezték meg. A századfordulótól a II. világháborúig széduletes karriert futott be a síelés, de a száz éve még "lábszánkázás"-nak nevezett hóbort talán még a korábbiaknál is látványosabb fejlődésen ment át az elmúlt húsz-huszonöt évben. A sísportok közül manapság a sífutás népszerűsége nő a leglátványosabban. Ennek oka az egészség megőrzésének növekvő igényén túl, hogy könnyen elsajátítható, és nem kell több száz kilométert utazni a jó pályákig.

sifutas.hu – Hogyan kezdjük?

A www.sifutas.hu oldalon. Máshol nehéz e sportágról, elsajátításáról többet megtudni. Itt pedig megismerhetjük Bozsik Anna (többszörös magyar bajnok, háromszoros olimpikon) sífutóiskoláját, – amely mint személyes találkozásunkkor kiderült – szinte egyedüliként gondoskodik a hazai sífutás népszerűsítéséről, oktatásról, hazai útvonaltérképekkel, külföldi táborok szervezésével.

Jó néhány kérdés felmerül a sífutás iránt érdeklődőkben, Bozsik Annával ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat. Leggyakoribb probléma a sífutásnál, csakúgy mint bármely sportágnál, hogy a kezdetek kezdetén milyen felszerelést válasszunk magunknak. Vásároljunk? – és ha nem tetszik mégsem, akkor a teniszütők, squashlabdák, egyszer használt súlyzók között porosodjon futósílécünk is a padláson? Nem, először érdemes bérelni, így néhány alkalom után kiderül, hogy pontosan milyen léc, kötés, bot illik hozzánk. Általában a testhossznál kicsit hosszabb sífutólécet, és a boltban nyakunkig érő botot érdemes választani. A kötést, ellentétben a lesiklólécekkel, kifejezetten érdemes a cipővel együtt vásárolni, eleinte úgyis szokatlan lesz, hogy csak a cipőnk orrát fogja, de hamar ráérezhetünk az ellentétes kar-láb mozgásból adódó könnyed siklómozdulatra.

Ne essen kétségbe az sem, aki még soha sem síelt. Szakértőnk tapasztalata szerint a sífutás mozdulatait a lesiklás beidegződéseitől mentes tanulóknak könnyebb is elsajátítaniuk.

Aki eddig azért nem mert síelni, mert félt az Alpok lejtőin, a meredek pályák láttán pedig a torkában dobogott a szíve, és az öröm helyett inkább büntetésként élte meg a lesiklást, az a sífutásban beteljesítheti téli álmait. Ami a legfontosabb, hogy semmi sem kötelező a sífutásban! Általában a pályákon megtalálható minden; lejtő, emelkedő és lapos szakaszok váltogatják egymást. Lehetőségünk van átgondolni az előttünk álló terepakadály és bátorságunk, erőnlétünk viszonyát, de ha úgy döntünk, ki is kerülhetünk egy-egy dombocskát.

Sokan maguk vágnak bele a sífutásba, bízva a téli olimpián látott mozdulatok sikeres reprodukálásában, de talán célravezetőbb egy iskolát választanunk. A választás nem lesz nehéz, hiszen Bozsik Anna sífutóiskoláján kívül nem foglalkoznak oktatással idehaza, de ha mégis tud valaki másik iskolát, az tegye közkinccsé.

Négy-hat alkalom után már elvárhatjuk magunktól, hogy biztosan álljunk a léceken, de a technikán túl természetesen az erőnléttől függ, hogy mikor tudunk teljesíteni egy 2-3 kilométeres túrát.

Megfelelő hóviszonyok esetén (kb. 5 cm hó) a hétvégéken Budapesten, az Anna-réten tartanak oktatást. Az oktatás időtartama két óra, ára 1.500 Ft/fő. Különlegesen jó hóviszonyok esetén még a Margitszigeten is oktatnak sífutást. Amennyiben Budapesten már nincs sífutásra alkalmas hó, úgy Galyatetőre költöznek az oktatások, de a sífutáshoz Bánkúton, Dobogókőn is lehet kitűnő területeket találni. A hazai hóviszonyoktól függetlenül rendszeresen indulnak sífutótáborok Ausztriába és Szlovákiába, hogy e kiváló téli sport elnyerje méltó helyét a köztudatban, és mind többek számára váljon könnyen elérhető, rendszeres téli családi programmá.