

## Szakmai javaslat

### Budaörs – Alsószállás fejlesztési programjában szereplő szabadidő-sportoláshoz

#### Település – Közösség – Életminőség/rendszeres testedzés

##### 1. Állapotleírás

„Közösségi szintér program – (távlati cél) - Alacsony beépítési intenzitású üdülő – pihenő – sportolási övezet létrehozása a település minden lakójának kirándulási, rekreációs és sportolási céllal. A város zöldövezeti futópályáját érdemes létrehozni ezen a területen.” (Írja az Alsószállás Fejlesztéséért Egyesület fejlesztési programjavaslata.)

##### 2. Cselekvési program

A település lakóinak, a lakó-közösségek tagjainak számára lehetővé tenni megfelelő minőségben a kirándulást, a gyaloglást, a kerékpározást, a futást. Ez közepes **forrásigényű és helyi szinten jól kezelhető** feladat. A település helyi, szervezeti erőforrásai biztosítottak az önkormányzattól a civil szerveződésekig.

##### 3. Lakossági testedzés, sportolás a településen

**Egy település többek között akkor sikeres**, ha az egyének vállalkozó kedvét és több értelemben is vett mozgásképességét, valamint az egyéni- és a közösségi teljesítményét folyamatosan fokozza. Ehhez szükséges a rendszeres testedzésben gazdag életmód is, minden korosztály számára, hiszen **a testedzésben aktív mindennapok** a lelki és szellemi, megfelelő életminőség szükséges, de nem elégséges meghatározója.

A testedzés, a sport az eszköz öt fontos társadalmi-, gazdasági-cél eléréséhez települési szinten is, melyek közül négyet a lakosság - önállóan választ, de ma még többnyire a gyakorlásában az önkormányzat (= az állam) által segített - szabadidősportja „szolgál”. Ez a négy cél:

1. A település „népegészsége”, azaz a település egészségi állapotának megőrzése és javítása.
2. A harmonikusabb, települési társadalom érdekében a közösségi kapcsolatok fejlesztése.
3. A települési népesség gazdasági aktivitásának előmozdítása, növelése.
4. Az esélyegyenlőség megteremtése és javítása településen belül is.

Elfelejtették a település döntéshozói a szabadidős sportoláshoz a segítségnyújtást ezen ismeretek birtokában?

A szabadidőben és rendszeresen végzett testedzés lehet az extrém élménysportoktól a gyaloglásig, bármely sportmozgás. A szegények lehetőségeitől a gazdagok sportolásáig sokféle fizikai aktivitás kínálható, támogatható egy településen belül is. A ciklikus, állóképességi sportágak – gyaloglás, futás, kerékpározás többek között - a legalkalmasabbak az egészség fejlesztésére, esetleges visszaállítására. Mindegyik nemcsak magányosan, hanem közösségben, csoportosan is űzhető sport. Valamint a fajlagosan olcsóbb sportmozgások: egyszerre sokan lehetnek a sportág „stadionjában”.

A szabadidőben való rendszeres sportolás, futás, kerékpározás, gyaloglás:

- az egészség szükséges, de nem elégséges kelléke;
- önként vállalt sporttevékenység;
- akár település-társadalmi kohéziós eszköz is;
- lehetőség az önmegvalósításra;
- rekreáció és rehabilitáció is lehet;
- az esélyegyenlőség biztosításának egyik eszköze a hátrányos helyzetűek számára;
- elősegítheti az ember-barátibb, helyi gazdaság kialakítását, mert „eszköz” lehet:
  - szabályok betartásához,
  - az egyenjogúság megteremtéséhez,
  - mások iránti tisztelet elsajátításához,

- a közösségi szellem, a céltudatosság növeléséhez,
- fogyatékosok jobb társadalmi megítéléséhez,
- az egészségtudatos magatartás kialakításához,
- személyiség formáláshoz, neveléshez,
- a versenyképesség növeléséhez,
- életvezetési módszerek közvetítéséhez.

Nincs még egy ilyen megfelelő és olcsó tevékenység, mint a sportolás a felsoroltak elérésére.

A mai, globalizálódó világ kihívásaira az alkalmazkodás, a válaszadás könnyebb egészségesen, edzetten, jó szellemi és testi kondícióban. Mindenki érdeke, hogy a település egyedei „sportoljanak”. Érdemes a település döntéshozóinak a lakosság választását könnyíteni, hogy sportoljon-e rendszeresen szabadidejében vagy sem.

#### 4. Miért épp egy futópálya?

A tervezett kerékpárút-hálózat mellett jó ötlet a futópálya, ahol futni, gyalogolni is lehet, akár babakocsival is. A helyi társadalom fiatal lakóinak fontos a közeli, azaz időtakarékos, sportsérülést nem okozó, esztétikus, biztonságos és mások által is használt, tehát sosem üres sportpálya, azaz futópálya. A tervezett futókör a tervezett alacsony intenzitású üdülővezetellel éppen azonos a felsoroltakkal.

Ez a kis „Alsószállás-ékszerdoboz”, olyan lehet pár év múlva, mint a természet egy csodálatos darabja, hiszen itt:

- nő a szabadság érzése a kirándulóknak, a futónak, a kerékpározónak, azaz a sportolónak;
- a természet szeretete és tisztelete ösztönösen jelentkezik a sportolóban;
- a kettős, azaz a lelki és testi „feltöltődés” hamar létrejön;
- nem számít a kor, a jövedelem, a különböző „határok” ember és ember között;
- mindig változatos a környező kép, azaz a díszlet,
- mindig jó és oxigén-gazdag a levegő;
- összefoglalóan a „sportstadion-érzés” felejthetetlen az üdülőkörnyezet ellenére is.

#### 5. Miért épp a futás?

Futni lehet az egészségért, a tökéletes közérzetért, a kihívásért, a szórakozásért, a küzdelemért, a fogyni akarásért, a fiatalosan jobb megjelenésért, a sikerért, az önbizalom gyűjtésért, a versenyzésért, a versenyképességért, a közösségért és még számtalan személyes indíttatás alapján. A futás varázsa minden futónál más és más, teljesen egyéni.

Futni mindenki tud.

A futás a legelőnyösebb sportmozgás időhiány esetén.

A futás egy életmód sportág, melyet a kisgyermek kortól a temetőig mindenki űzhet. A futáshoz elegendő egy jó futócipő, egy futópálya és egy támogató – települési, családi, lakóközösségi, munkahelyi - környezet az egyén „akarájának”.

#### 5. A javasolt futópálya

##### a. A pálya elhelyezkedése a településen

Budaörs település központjának közelében, de mégis egy hegygerinccel elválasztva tőle jó és tiszte levegőjű, természeti látványokban gazdag és egyedi a tervezet futópálya helye. Valószínűsíthető, hogy a helyi lakosságon kívül a szomszédos települések lakóinak sportos egyénei is használni fogják a tökéletes futópályát.

Kevés település rendelkezik Magyarországon hasonló, tökéletes adottságokkal erre a célra, amire Budaörs – Alsószállás igen. Jó lenne majd „minta” értéküként reklámozni, népszerűsíteni és „sokszorosítani”.

### **b. A gumiburkolat**

A javaslat egyedi, mert a tervezett futópálya a járda egy sávján gumitéglával kerülne kijelölésre. Jelenleg csak a főváros Margitszigetén található egy 5 km-s futókör hasonlóan kiépítve.

Ez a burkolat oly népszerű, hiszen a futók futóművét védi minden lépés ütközésekor a talajjal: testsúly felemelése és letétele lépésenként, az ütközés tompítása a gumitéglára érkezés során, még túlsúly esetén is.

### **c. A nyomvonal**

A helyszín adottságainak megfelelően ideális hosszúság a 2 km-s pálya, meg a fel- és levezető kiegészítői (0,8 km), illetve többszöröseik. Szinte minden edzettségű sportoló készíthet megfelelő hosszúságú edzést magának a nyomvonalon. ( 2 km, 3,6 km, 4 km, 5,6 km, 8 km, 9,6 km, 10 km, 11,6 km stb.)

A domborzati adottságok, azaz az emelkedők és lejtők eloszlása is megfelelő a kezdőknek, de a menőknek is, hiszen hullámzik a pálya szintje.

### **d. A kiegészítők**

Legfontosabb az elegendő méretű parkoló(k). A tervezet alapján a lenti - az Odvashegy utcai - lehetne nagyobb, míg a Körte utcai a kisebb befogadóképességű. A parkolók szélén egy-egy ívókút már-már a tökéletes sportpálya képzetét adhatná, sőt mindezt fokozhatja még egy kicsi, de fontos helyiség, egy WC, kézmosó lehetőséggel.

Hasznos és könnyen kivitelezhető egy nagyobb fatáblára kihelyezett edzésterv ajánlat, kezdőknek, haladóknak, időseknek és a gyaloglóknak.

### **e. A nemzetközi gyakorlat**

**A skandináv országok, az EU régebbi 15 tagállamának majd mindegyike évtizedek óta biztosít a település lakóinak sportolási lehetőségeket a település sportpályáin. Ez legtöbbször futópálya, télen sífutó kör túrázóknak is, valamint különböző gimnasztikai órák ingyenesen szakember vezetésével. Budaörs az elsők között lehetne az országban a tervezett futópálya létrehozásával, amikor egy település áldoz és ad választási lehetőséget lakosainak az egészségesebb életmódjuk viteléhez.**

**6. Összegzés:** nem is tudnék írni olyan indokot, hogy miért ne készüljön el mielőbb a javaslatban írt, mesészerű Alsószállás a zöldfás utcáival, kicsi házaival, a futópályájával, a kulturált parkolóival és a kerékpározási lehetőségével.

Sok erőt és egészséget kívánok a sikeres megvalósításhoz mindenkinek!

Ernest Hemingway: „A sport megtanít, hogyan lehet győzni és hogyan kell emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.”

Monspart Sarolta  
Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI)  
Életmód Osztály

Budapest, 2008. április 26.