**A futás, mint menedzsersport**

A futás régebbi képessége az embernek, mint a beszéd. Valamikor, a törzsfejlődés hajnalán, fontos mutációk jöttek létre az emlősök osztályában. Egyes fajok jobban kezdtek izzadni, mint mások, segítve ezzel túlélésüket üldözöttként és táplálékszerzésüket üldözőként. Minden emlős izzad valamennyire, azonban az ember - és a ló - jelentősen kiemelkedő tulajdonsága az izzadás. Az ember tehát arra termett, hogy futva üldözze áldozatát. A futás közben a bőr felülete verejtéket termel, egy 20 kilométeres futás közben 2-4 liter, vagy éghajlattól függően ennél több folyadék is képes távozni az ember szervezetéből. Biztosan tapasztalták már, hogy a kutya képes olyan sokáig játszani, amíg csak a túlhevüléstől ájultan össze nem rogy. A vadász futva üldözi zsákmányát, az antilopot, mígnem az üldözés végén az antilop megadja magát sorsának, menekülő ösztönét felülmúlja túlhevült szervezetének fáradtsága, abbahagyja a menekülést, megpihen. Vadásza könnyű zsákmányává válik, mert a zsákmányállatok nem rendelkeznek azzal a képességgel, hogy verejtékezéssel hűtik szervezetüket, túlhevülnek. A futás tehát az ember legfontosabb képességeinek egyike. A túlélés olyan eszköze, amelyre mindig, öregnek, fiatalnak egyaránt, bármikor szüksége lehet. Ezzel a megállapítással embertársaink nagy része nem ért egyet, legalábbis nem látja be, hogy az ember futásra termett, élete függ attól, hogy megfelelő mennyiségű futó mozgást végezzen rendszeresen, nap, mint nap. A futók egészségesebb emberek, mint a nem futók. Persze, semmi sem ment meg attól, hogy egyszer futás közben essél össze és halj meg. A futás nem az örök élet titka. Az azonban biztos, hogy a futók tovább élnek és életminőségük lényegesen jobb, mint nem futó embertársaiké. A futás kín, a megérkezés öröm. De csak egy darabig. Megfelelő edzettséget elérve, a futás létszükségletté válik, a szellemi frissesség fenntartását, az agyi aktivitás magas szinten tartását szolgálja. A gyakorlott futó számára megszűnik a külvilág. A gondolatok messze kalandoznak a külvilágtól, a környezettől, az egyhangú erőfeszítés érzése elhalványul, az ember megszűnik sajnálni önmagát. Miközben a futó csak a következő lépésre figyel, az agy lazít, sorra veszi a hétköznapi gondokat. Ebben a laza állapotban újra végiggondolom a projektjeimet, olyan dolgok jutnak eszembe, amelyek munkám közben, a munka hétköznapi ütemében, amikor alig van időm analitikus gondolkodásra, soha. A futás végén nem csak a boldogság érzés önt el, elvégre megcsináltam, hanem rájövök, olyan megoldásokat gondoltam végig, olyan döntéseket hoztam, amelyek futás nélkül sosem jutottak volna eszembe. A gondolkodásra, alkotó elemzésre kész állapotot leggyorsabban úgy érem el, hogy a légzésemet beállítom a négy lépés belégzés, négy lépés kilégzés rendre. Ez a tízedik kilométer után is tartható, érdemes törekedni az elérésére, mert egyébként nagyon hasznos eszköz a gyorsaság, az állóképesség és a sebesség fokozására. A légzés a futás legfontosabb eleme. A test egyéb szervei, az izmok, az ízületek gyorsabban edzhetők, mint a tüdő. Amikor beáll a 4+4 rend, fokozhatom a sebességet, illetve amikor valamilyen okból felborul a rend - például előzés, emelkedő, frissítés, fordító, akadály - lelassítok, helyre állítom a légzést, és amikor ez megvan, újra gyorsíthatok. A futónak futócipőre, karórára, egy vagy két jól meghatározott edzéspályára és edzésnaplóra van szüksége. Mérheti a saját fejlődését egy bizonyos távon, társaság sem kell hozzá, mert mindig saját magával versenyez, saját személyes rekordját akarja megdönteni. A futó és a kocogó között a lényeges különbséget rajtszámnak hívják. A verseny és a rajtszám tartják életben a futó ösztönét. Ebben segít a befutók jutalma, ami általában emlékérem, emblémás póló, vagy egyszerűen csak finomságokkal teli zacskó. A futó mindennapos szórakozása a futókirándulás. Sokat utazom, külföldön vagy országon belül egyaránt, szokásommá vált, hogy a szállodában nem reggelizem. A megbeszélések 8:30-kor kezdődnek, az ebéd 12:30-kor van, így csak elhatározás kérdése hogy elhagyjam a reggelit. Az utazásokra mindig magammal viszem a futóruhámat és mivel nincs reggeli, a reggel a futókirándulásé. Nagy élmény egy ébredő várost megfigyelni. Párizs, Brüsszel vagy egy ébredő alpesi falu más arcát mutatja reggel, amikor takarítók, fuvarozók dolgoznak az utcán, mint este, vacsorához sétálva. Minden magyar város szép reggel. A reggeli futásokkal felfedezhetjük lakóhelyünk ismeretlen zugait, megéri futni.