



## Futás!

A futás egyszerű és olcsó sport, és most, hogy itt van a tavasz és a jó idő, sokan kezdenek futni. De mire van szükségünk, hogyan lehet elkezdni és hol lehet futni Budapesten?

Az első kérdés a cipő. Nem jó ötlet a régi, használt tornacipő, mert könnyen megsérülhetünk. Érdemes jó minőségű futócipőt választani, ebben jó futni és védi a lábunkat.

Ha van cipőnk, már indulhatunk is! Amit nem szabad elfelejteni: futás előtt mindig be kell melegíteni, futás után pedig kötelező a nyújtás.

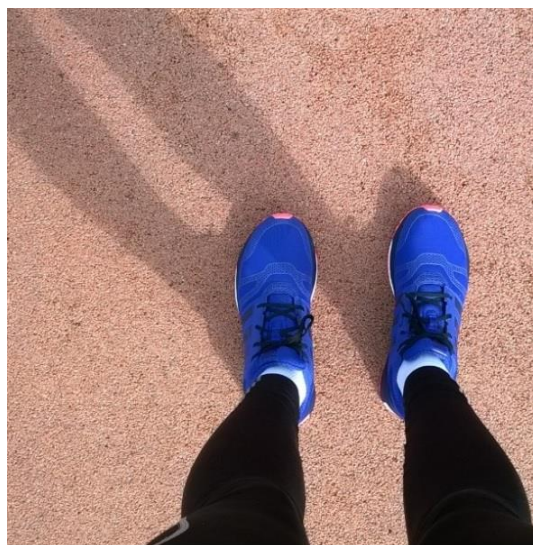
Ma már sok helyen van speciális, gumi vagy rekortán (beton és gumi), puha futópálya, Budapesten is:

- Margitszigeti futókör: 5,3 km hosszú. Jó hír, hogy az idén felújítják, széles lesz, így sok ember is kényelmesen elfér.
- A Városmajor parkban 2014-ben készült el a kb. 590 méteres futópálya. Van egy futóklub is, minden kedden szerveznek edzéseket.
- A 4-es metrónál, a Bikás parkban 800 méteres pálya várja a futókat.

Sokan futnak az utcán vagy parkokban, pl. a Városligetben vagy az Orczy-kertben is, itt 1 km-es erdei úton lehet futni. Ha valaki a város zajától messze szeretne sportolni, a Normafát (Normafa–Erzsébet-kilátó: 5 km) vagy a Hármashatár-hegyet (9,2 km) választja.

Jó futást!

Forrás: [Faninfo](http://faninfo.hu)



Fotó: [egykismagyar.blog.hu](http://egykismagyar.blog.hu)



- torna|cipő, -k, -t, -je – sportcipő, iskolában hordják, tipikusan fekete-fehér
- futó|cipő, -k, -t, -je – speciális cipő futáshoz
- meg|sérül – valami fájni kezd, valakinek fizikai problémája lesz
- érdekes – jó ötlet, megéri
- be|melegít –egy kicsit mozog a sport előtt
- kötelező – muszáj, kell csinálni
- nyújtás – stretching
- fel|újít vmit – renovál
- széles – egy út vagy egy folyó két oldala messze van egymástól
- el|fér vhol – van elég helye
- erdei – erdőben, fák alatt
- zaj, -t, -a – erős hangok, pl. a városban a buszok, autók hangja