

# ÚJ ÖRÜLET:

# Városnézés futva

## Turisták nyúlcipőben



Szeretsz futni, és szívesen beiktatnál egy kis edzést a nyaralásodba? Íme néhány nagyváros, ahol kipróbálhatod a turistáskodás sportos formáját.

Balla Hajnalka írása

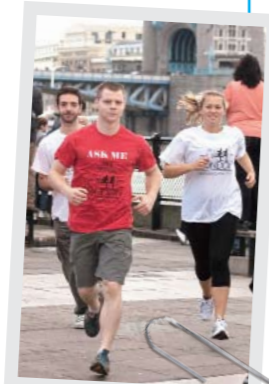
Egyre többen vannak a világon olyanok, akik számára az aktív pihenés nemcsak a múzeumlátogatást és a városnézést jelenti, hanem akár azt is, hogy futócipőben és sportruhában, a napi edzésadagjuk teljesítése mellett fedezik fel a nevezetességeket. A futó városnézés során a résztvevők egyénileg vagy kis, 4-8 fős csoportokban, kényelmes tempóban haladnak az adott város nevezetességei mentén. A túravezetők nemcsak a tempót diktálják, hanem a látványosságokat is bemutatják.

## London

### Ahol mindenki kocog

A világ egyik legnagyobb maratoni futóversenyéről híres nagyvárosban a City Jogging Tours szervezésében hat különböző hosszúságú túra közül választhatsz, amelyek természetesen érintik a legismertebb pontokat, így a parlamentet, a Big Bent, a Buckingham-palotát és a London Eye-t, de lefutható hosszabb, Terze menti, az állatkertet is érintő útvonal is. A 26 fontos árban benne van egy emlékpótló és az út során készült fotók.

**Bővebb információ:** [www.londonsightseeingruns.com](http://www.londonsightseeingruns.com)  
[www.cityjoggingtours.co.uk](http://www.cityjoggingtours.co.uk)



## Párizs

### A futás szerelmeseinek városa

A francia fővárosban különböző hosszúságú túrákon vehetsz részt, a kedvednek és az edzetségednek megfelelően 3, vagy akár 20 kilométert is futhatsz. Az útvonalak természetesen a város szívébe vezetnek, így nem marad ki a programból az Eiffel-torony, a Notre-Dame, a Moulin Rouge épülete, és a Monceau park sem. Ha a hosszabb távot választod, a Bastille emlékművét és a Sacré Coeur-t is láthatod kocogás közben. A nevezetességeknél a túrákór típusától függően 15 percet, vagy akár 2,5 órát is tölthettek. Egyszerre legfeljebb 8 futót kalauzol a csoportvezető, és futás helyett nordic walkingot is választhatsz.

**Bővebb információ:** [www.getinshape.fr](http://www.getinshape.fr)  
[www.parisrunningtour.com](http://www.parisrunningtour.com)

Fotó: Danny Cohen for RTC / Tel-Aviv (1), Fabrizio Aversa / Róma (1)

## Róma

### Minden futóút erre vezet

A Sight Jogging kínálatából tizenöt különböző hosszúságú túra választható. A Spanyol lépcsőtől induló programok 8-18 kilométer hosszúak, és a legfőbb látnivalók mellett mindig egy-egy meghatározott témát „fut” körbe, például híres templomokat vagy a Via Appiát. Egy csapat általában négy fővel vág neki a választott útvonalnak, egy óra 140 euróba kerül, de ha azt szeretnéd, hogy az idegenvezető csak veled foglalkozzon, 70 eurót kell fizetni. A túra során a futókat a túravezető mellett kardiológus is figyeli.

**Bővebb információ:** [www.sightjogging.it](http://www.sightjogging.it)

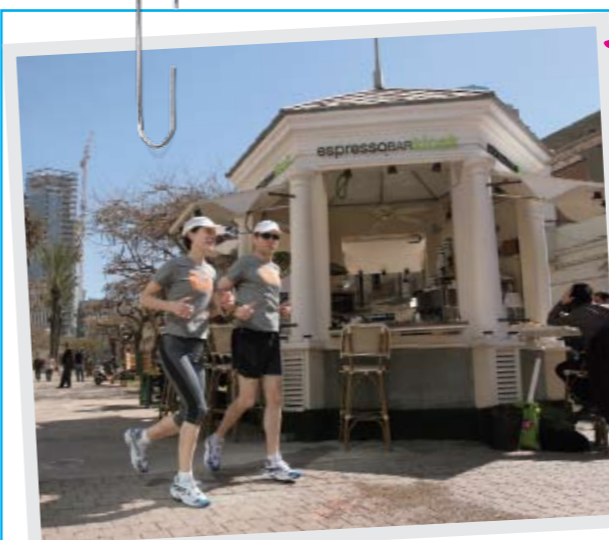


## Budapest

### Hazai terepen

Magyarországon egyelőre gyerekcipőben jár a kezdeményezés, nemrég indult el a [www.turistafutas.hu](http://www.turistafutas.hu) internetes oldal, amelynek készítői segítenek, hogy vállalkozó kedvű, Budapestet jól ismerő, idegen nyelveket is beszélő futók kalauzolják a hazánkba érkező sportolni vágyó utazókat.

„2009-ben elég sokat futottam Budapesten – meséli Muk András, a turistafutás hazai elindítója. – A másik ötletgazdával, Budinszky Áronnal sokszor kocogtunk olyan helyeken, amelyekről azt gondoltuk, a turistáknak érdemes lenne látniuk. Ekkor fogalmazódott meg a turistafutás gondolata. Budapest kiválóan alkalmas hely a futó városnézésre, egy 15 kilométeres körrel be lehet járni a belváros látványosságait, és ha valamelyik felkelti a turista érdeklődését, talán visszamegy oda, és alaposabban megnézi.”



## Tel-Aviv

### Keleti hangulat

Lenyűgöző történelmi épületek és a modern építészet remekei váltják egymást Izraelben, és a város pezsgő ritmusa remekül beleillenek a futó turisták. A távok 5-10 kilométer hosszúak, az útvonalak tematikusak, érdeklődésnek és edzetségeknek megfelelően választhatók. Az egyszemélyes út átlagosan 80 dollár, míg egy négyfős csoport tagjai fejenként 60 dollár körüli áron futhatják körbe a várost. Hamarosan Jeruzsálemben is kipróbálható lesz a turistáskodásnak ez a formája.

**Bővebb információ:** [www.run-the-city.com](http://www.run-the-city.com)

## 5 TIPP, hogy öröme legyen a kocogás

Ez a program azoknak ajánlott, akik heti rendszerességgel, 1-3 alkalommal legalább 4-5 kilométert futnak, hiszen fontos a megfelelő állóképesség.

A túratávok közül keress meg az edzetségednek megfelelőit!

Ha a kiválasztott útvonal nem vezet el minden általad látni kívánt nevezetességhez, akkor se erőltess a hosszabb távot, inkább másnap, gyalog menj el a kimaradt helyre.

Figyelj az időjárásra is: tűző napsütésben nem biztos, hogy érdemes futva nekivágni a városnak, már csak azért sem, mert a túrák általában betonon haladnak.

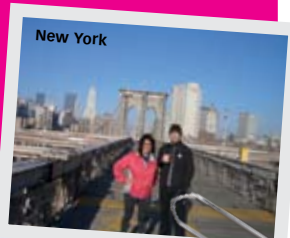
Az indulási helyszínen, illetve az érkezéskor a turisták kapnak frissítőt, de ha van nálad egy palack víz, az sosem árt.

# Amerikai Egyesült Államok

## Nagy Alma és a többiek

A földrésznyi ország több nagyvárosa, például Boston, Chicago, New York, Philadelphia, San Francisco és Washington is kínál szervezett futótúrákat a sportos turistáknak. A City Running Tours programja 60 dollárba kerül, ha egyedül vágsz neki a vezetővel. Ha pedig csoporthoz csapódsz, akkor 20 dollárt kell fizetned az általában 5 mérföldes, azaz kicsit több, mint 8 kilométeres városnéző futásért.

**További információ:**  
[www.cityrunningtours.com](http://www.cityrunningtours.com)



## És még...

A felsorolt nagyvárosok listája természetesen nem teljes, hiszen Buenos Aires, Sydney, Vancouver, Koppenhága, Fokváros, sőt Santiago de Chile, Wellington és még sok más hely is várja a futócipős látogatókat. További futóturistákat fogadó városokat a [www.globalrunningtours.com](http://www.globalrunningtours.com) oldalon találsz.

# Edinburgh

## Skót táv kezdőknek

A mindössze 5 kilométeres skót túra kényelmesen teljesíthető, hiszen lassan, közel 2 óra alatt teszi meg a turistacsapat. A résztvevők Edinburgh történelmi főutcájáról indulnak, az óvároson keresztül jutnak fel a város dombjára, a Calton Hillre – az emelkedőért a panoráma kárpótolja őket. Megnézik az I. Dávid király alapította Holyrood Palace-t, a skót parlament új épületét, átfutnak a több száz éves North Bridge-en, végül az óváros leghíresebb utcáján, a Cowgate-en „érnek célba”. Itt háromfogásos ebéd várja a megfáradt futókat.

**Bővebb információ:**  
[www.urbanjoggingtours.com](http://www.urbanjoggingtours.com)



**FUSS FÉLMARATONT: TELJESÍTSD A „LEGYŰZHETŐ TÁVOLSÁGOT”!**  
 LEGYÉL RÉSESE TE IS EGY NATALMAS FUTÓELMÉNYEK ÉS EGY NATALMAS FUTÓNEZŐBENNYEK: ÁLLJ RAJTHOZ SZEPTEMBER 5-ÉN, ÉS TELJESÍTSD A JUBILEUMI 25. NIKE BUDAPEST NEMZETKÖZI FÉLMARATONT! A TÖBB EZER FŐS MEZŐNY BUDAPEST LEGSZEBB RÉSZÉN TELJESÍTI MIAJÓ A 21,097 KILOMÉTERES TÁVAT. HA NEM VAGY ELÉG FELKÉSZÜLT, DE SZÍVESEN FOTÓRÁL, BÍDULJ PÁROSBAN A FÉLMARATONN, VAGY RAJTOZJ EL A 2,6 KILOMÉTERES NIKE LIGHTHOUSE MIAJÓ SZUREKLI A FÉLMARATONIS TÁKNAK. JUBILEUMI FÉLMARATONN SOK ZENÉSZ IS RAJTHOZ ÁLL. A FŐBB FRISZÍTŐPONTOKON PÉNK ZENÉKAROK BIZNYTJÁK MIAJÓ A FUTÓKAT. LÉGY OTT BŐZÉPKELET EURÓPA ÉS MAGYARORSZÁGLEGNAGYOB FÉLMARATONI FUTÓVERSENYÉN, ÉS GYŰNYÖRÖBÍJ FUTVA BUDAPEST SZÉPSÉGÉBEN!

**BŐVEBB INFORMÁCIÓ:** [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)