

# Epres Attila: *„Nekem mozognom kell!”*

**Epres Attila színművész számára nem újkeletű a futás, bár utcai futórendezvényen csak a 2018-as Budapest Maraton váltójában debütált, az Örkény színház csapatában. A befutó utáni interjúban – „Az Örkényben is ilyen nagy divat a futás?” – kérdésre így válaszolt: „Mától!”**

Az Örkény alakulata akkor viszonylag új volt: Epres Attila mellett Kókai Tünde színésznő, Sütő Anna művészeti titkár és Vásárhelyi Márton, a stúdió műszaki felelőse osztozkodtak a 42 kilométeres távon.

– Ez a kis csapat néha össze tudott jönni egy kis futásra, és tavaly volt az első hivatalos utcai versenyünk, ám én mindig is sportoltam, futottam is a magam örömeire – mesélte Epres Attila, aki ezúttal az idei, 34. Telekom Vivicittá Városvédő Futás félmaratoni távját célolta meg.

– Az evezés miatt kerültem közelebb ehhez a világhoz, mert az AVSE szabadidős kajakozója vagyok, és ott tudtam meg többet a futórendezvényekről is. Nekem általában a 8-12 kilométerek a futóedzések távjai, de a félmaraton most komolyabb megmérettetés lesz. Ahogy jön a tavasz, és ritkulnak a próbák, akkor összejön heti 1-2 futás is a kajakozás mellett. Nekem mozognom kell, az egy olyan létszükséglet, ami nem maradhat ki hosszán.

Epres Attila gyerekkorában szertornázott, aztán – még általános iskolában – kézilabdakapus volt, majd atletizált is, de nem a futás volt a fő száma, illetve pályaversenyeken rövidtávokat futott. Sopronban, az erdészeti iskolában a tájfutást is kipróbálta.

– Boldoggá tesz a futás, persze nem mindig esik jól, vannak napok, amikor az ember jobban kínlódik, nincs meg a megfelelő erőnlét vagy túl meleg van; én a hideget szeretem jobban, akár a permetező esőt is. Nagyon szeretek kint lenni a szabadban. Édesanyám is mindig azt mondta, hogy velem akkor nem volt soha baj, amikor átléptem a küszöböt! Ha természet- és főleg víz közelben lehetek, akkor érzem jól magam. Nem véletlen, hogy legszívesebben vízparton futok, a kedvenc futóhelyem a Népsziget és a Margitsziget. Szeretem a hegyeket is, Írottkő környékét és a Budai-hegyeket is. A kajakos barátaim rászoktattak például a Hármashatár-hegyi körpanorámás útra. Nem csak azért futok, hogy önmagamot legyőzzem, vagy a teljesítményfokozás kedvéért, hanem egyszerűen futás közben jól érzem magam. Persze fejlődni is kell, tavaly jó erőben sikerült lefutnom a 12 kilométert, és az idei felkészüléseimen már 18-20 kilométert is magam mögött hagytam, úgyhogy azt gondolom, hogy versenyszerűen is meg kell lenni annak a félmaratonnak!

További részletek a 34. Telekom Vivicittá Városvédő Futásról: [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)  
Forrás: BSI/Muladi György