

Idézetek a futásról, híres futóktól

"A futás rendkívül hasznos. Hasznos a lábaidnak, a talpadnak, hasznos a talajnak. Mert általa fontossá válik."

"Annak, hogy miért fussunk, legalább annyi oka van, mint ahány nap egy évben, ahány év az életemben. De leginkább azért futok, mert ilyenkor állat, gyermek, művész és szent vagyok egyszerre. Te is az lehetsz! Találd meg önmagad a futás által, és azzá válsz, akivé teremtettél."

"A futás vágyódás."

"A futók csak futnak. Futnak a cél felé, nem számít, hányan előzték meg őket."

"A futás egyensúlyban és optimistán tart."

"Mindig is imádtam futni. Valami, amit saját magad érsz el, a saját erődből. Bármerre mehetsz, gyorsan vagy lassan, Tőled függ, küzdve a széllel, ha úgy akarod, felkutatva új helyeket, amíg a lábaid bírják és győződ még szusszal."

"Futók hiszekegyje: Győzni fogok! Ha nem sikerül, második leszek. Ha nem leszek második, akkor harmadik. Ha nem érek el helyezést, akkor is a legjobbat hozom ki magamból."

"Töröld ki az emlékezetedből az előző maratonid, mielőtt egy másikat elkezdesz. Az eszed nem tudhatja, mi vár Rád."

"Vannak klubok, ahova sose tartozhatsz. Vannak szomszédok, akik mellett sosem lakhatsz, vannak iskolák, ahová nem kerülhetsz be, de a pálya mindig nyitva áll."
Nike

"Az élet rövid. A futástól kicsit hosszabbnak tűnik." Baron Hansen

"Ha megszokott útvonal már kezd unalmassá válni, fuss rajta visszafelé. Csodálkozni fogsz, hogy mennyi mindent nem vettél észre eddig!"

"Minél keményebb az edzés, annál több időt kell szánni a regenerálódásra. Pihenés nélkül a legkeményebb munka is kárba vész!"

"Ha még soha nem versenyeztél eddig, akkor kezd olyan rövidtávú versennyel, amennyit már lefutottál edzésen! Akkor nem leszel feszült, és csak a versenyre tudsz figyelni!"

"A bemelegítés és a levezetés az edzés kerete! Egy festményt szebbé varázsol, de a futó egészségének védelem! Soha nem mellőzendő!"

"A legjobb módja egy rossz eredmény kitörlésének, ha egyáltalán nem is gondolsz rá, és nem kérdezed magadtól folyton, hogy mi lett volna, ha? A jó eredmények mindig felülírják a rosszakat."

"A futás velünk született képességünk, de technikáját érdemes csiszolgatni a minél optimálisabb - és sérülést kiküszöbölő - mozdulatsor beidegzése miatt."

"Az edzés fájdalmas. De a sérülések még inkább! Inkább öt liter verejtek edzéseken, mint egyetlen csepp vér a versenyen!"

"Olyan nincs, hogy rossz időjárás, csak nem megfelelően felöltözött futó! Öltözz rétegesen! Sok vékony réteg jobb, mint néhány vastag ruhadarab."

"Mindig van valaki, aki jobb, mint te. Ne húzd fel magad ezen, hanem összpontosíts arra, amit tenned kell!"

"Ne aggasszon, ha pihensz néhány napot a verseny előtt - de utána feltétlenül tedd meg!"

Sarah Rowell, brit rekorder (22:28:06 - 1985)

"A hosszútávfutó legnagyobb erénye a türelem! Ahhoz, hogy a szervezeted felkészítsd az egyre hosszabb távokra, elsősorban szorgalomra és időre van szükség!"

"Ne gyötörjön félelem egy nagy verseny előtti bemelegítésnél! Valószínűleg megtettél minden tőled telhetőt az edzéseiden, ha pedig nem, akkor sem tudsz már mit tenni."

"Az életben nem a győzelem a legfontosabb, hanem a küzdelem."

Pierre de Coubertin

"A lustaság nem más, mint a pihenés egy fajtája - mielőtt még kifárasztanád magad."

Jules Renard

"Ha túl keveset edzel, talán nem érsz be a célba, azonban ha túledzed magad, lehet, hogy el sem tudsz indulni."

Tom Dubos

"Mindenki meghal, de nem mindenki él igazán!"

Graffiti

"A maraton közben érzett fájdalmat leírni olyasvalakinek, aki még soha nem futott, olyan, mintha a színeket kellene elmagyaráznod egy születésétől fogva vak embernek."

Jerome Drayton

"Bárki, aki fut, megelőzi azt, aki gyalogol és bárki, aki gyalogol, megelőzi azt, aki üldögél."

Tom Bunk

"Mindenki tud futni húsz mérföldet. A következő hat az, ami igazán számít."

Barry Magee

"Csupán egyetlen siker létezik. Az, hogy az ember a saját elképzelései szerint élheti az életét."

Morley, Christopher Darlington (1890-1957), amerikai író

"A siker nem annyira tehetség és alkalom, mint koncentráció és állhatatosság kérdése."

Wendte, C. W.

"Az igazi kérdés nem az, sikertelen voltál-e, hanem beletörődöttél-e a sikertelenségbe?"

Abraham Lincoln

"Vannak, akik mindig biztosra akarnak menni. Ez a kudarc legbiztosabb útja."

Wallek, Lee kortárs amerikai szerző

"Arra sosem emlékszik senki, hogy ki ért be másodiknak."

Schulz, Charles M. (1922-2000), amerikai karikaturista

"A Lehetőség rátarti istenség, amelyik nem vesztegeti az idejét a felkészületlenekre."

Clason, George S., amerikai szerző

"A siker titka a szándék állhatatossága."

Disraeli, Benjamin (1804-1881), angol regényíró, miniszterelnök

"Az egyén erőfeszítéseinek legértékesebb eredménye nem az, amit kap, hanem amivé a tevékenysége által válik."

Ruskin, John (1819-1900), angol író és kritikus

"Ha egyszer már döntöttél és a végrehajtáson a sor, ne foglalkozz többé a döntés felelősségével - a megvalósításra összpontosíts!"

James, William (1842-1910), amerikai filozófus, pszichológus

"Az embernek úgy kell megtanulnia egy dolgot, hogy csinálja - mert bár hiheti, hogy képes rá, nem lehet addig biztos, amíg nem próbálkozott vele."

Szophoklész (Kr.e.496-406), görög drámaíró

"Attól a versenytárstól kell félned, amelyik egyáltalán nem foglalkozik veled - csinálja a dolgát, méghozzá egyre jobban és jobban."

Ford, Henry (1863-1947), amerikai gyáriparos

"Csak egy módon indulhatunk el egy cél felé: ha ott kezdjük, ahol most vagyunk."

Elmer Wheeler, kortárs amerikai szerző

"Úgy tűnik, a sors azokat segíti, akik teljes elszántsággal ki tudnak tartani valami mellett."

Elmer Wheeler, kortárs amerikai szerző

"Ellenségeimből ki tudom hozni a legrosszabbat. Ezzel győzöm le őket."

Cohn, Roy M. kortárs amerikai szerző

"A siker csak sorozatos kudarcok és elmélkedés eredményeként érhető el."

Honda, Szoicsiro (1906-1992), japán gyáriparos

"A nehézségek megmutatják az emberek igazi arcát."

Wallek, Lee kortárs amerikai szerző

"A dicsőség - hasonlóan a világító hernyóhoz - csak messziről fénylik. Közelről se ragyogása, se melege."

Webster, John (1580-1625), angol színpadi szerző

"Ha nem tudod, hová tartasz, nagyon figyelmesen kell navigálnod, különben sosem jutsz oda."

Berra, Yogi (1925-), amerikai sportoló

"Mindenkiben ott van a 2:20-as maraton, csak van, akiben egy kicsit mélyebben."

Sipos István ultrafutó

"A távolság nagyban növeli a csodálatot."

Diderot, Denis (1713-1784), francia filozófus

"Egy tunyának mindig megfelel az idő."

Hubbard, Frank McKinney (1868-1930), amerikai humorista

"Az ember képes hinni a lehetetlenben, de nem képes hinni a valószínűtlenben."

Oscar Wild, angol író

"Sikerem titka az, hogy hiszek magamban, hiszek másokban, és hiszek abban, amit csinálok."

Andrew Carnegie