

Normafa Közösségi Futás

Október végén kerül megrendezésre az idei Normafa Közösségi Futás, ugyanolyan rendszerben, mint a Rosinante Közösségi Futás volt augusztusban, tehát kicsiknek verseny, nagyoknak pedig egy jó kis közös edzés a Budai-hegységben. Aki még nem járt volna ilyen eseményen, röviden összefoglalva a lényeg:

Ami nem lesz:

- Nevezési díj
- Rajtszám
- Díjazás, eredményhirdetés (kivéve a gyerekeknek)

Ami lesz:

- A szokásos (jelölt) pálya
- Frissítő a célban
- Jó hangulat:-)

Nincs nevezési díj, de ha tetszett a rendezvény, **megköszönjük ha hozzá tudsz járulni a rendezési költségekhez** (te döntöd el, hogy mennyivel)

Ami a frissítőt illeti, egy kis alapellátmánnyal készülünk (ásványvíz, meleg tea, keksz, friss és aszalt gyümölcs), de alapvetően **a TI segítségekkel szeretnénk terülj-terülj asztalkát varázsolni a célban!** Ezért arra kérünk, hogy hozz magaddal olyan ételt és italt, amit TE is szívesen fogyasztanál (pl. ásványvíz, üdítő, édes/sós sütemény, friss/aszalt gyümölcs, olajos magvak, stb.)

Dátum: 2014. október 26, vasárnap.

Rajt, cél:

[Budapest – Normafa](#) (Székelykapu, a buszmegálló mellett)

GPS koordináták: 47.502685,18.965748

Megközelíthetőség:

Autóval az Istenhegyi út irányából. Tömegközlekedéssel a 21 és 21A autóbuszokkal.

Távok:

- 500 m (futóverseny gyerekeknek)
- 1 km (futóverseny gyerekeknek)
- 4 km (közösségi futás)
- 13 km (közösségi futás)

Online nevezés a lap alján.

Nem kötelező, de megköszönjük, ha jelzitek előre az indulási szándékot (főleg a gyerekek esetén).

Terepviszonyok:

500 m, 1 km: terep kisebb szintkülönbséggel. A 4 km közepesen nehéz, hullámos pályán (szintkülönbség kb. 100

m), a 13 km kimondottan nehéz pályán került kijelölésre! A hosszú táv kb. az útvonal feléig lejt, visszafelé pedig emelkedik kisebb-nagyobb hullámokkal tarkítva:-) Szintkülönbség: kb. 5-600 m

Útvonal:

4 km: Normafa – János-hegy – Normafa (kör)

13 km: Normafa – Csillebérc – Budaörs – Makkosmária – Budakeszi – Normafa

Rajtok:

500 m (2008-ban és később születettek): 10:00

500 m (2006-2007-ben születettek): 10:05

1 km (2004-ben és később születettek): 10:15

4 km: 11:15

13 km: 11:00

Díjazás:

– 500 m: 2008-ban és később születettek, 2006-2007-ben születettek: 1-3 helyezetteknek érem.

– 1 km: 2004-ben és később születettek: 1-3 helyezetteknek érem.

A gyermek távokon (500 m, 1 km) a meghirdetett korosztályoknál idősebbek is elindulhatnak, de őket NEM díjazuk, ezért érdemes a gyerekeket a saját korosztályuknak megfelelő távon indítani!

Eredményhirdetés:

500 m, 1 km: egyből a futamok után

Frissítés:

A pályán nem lesz frissítés, a célban pedig a fentiek szerint.

Támogatók / Együttműködő partnerek:

sporthirugynokseg.hu

Olimpia Futárszolgálat

Erőforrás Alapítvány UNITED WAY MAGYARORSZÁG

Iváncsics Zsolt, a magyar Forrest Gump

<http://www.magyarforrestgump.hu/index.html>

További információk:

Beda Szabolcs: 06-20-520-5488

info@gyaloggalopp.com