

ETYEKI VESSZŐFUTÁS 2016

<http://www.futonaptar.hu>

Távok:

LEGÁLIS DROG FÉLMARATON PLUSZ

Táv: 22.0 km

Nehézségi fok: száraz időben jól teljesíthető. Csapadékosabb időszakban csúszós, sáros szakaszokra kell számítani.

Szint: csaknem 300 méternyi szintet kell legyőzni. A pálya első körének második és ötödik kilométere, között található komoly emelkedő. Ugyanezen emelkedő a 11. és 15 kilométere között vár majd. A többi szakasz sík vagy lejtős.

Terep-aszfalt aránya: 16 km – 6 km

A táv rövid leírása (az első körig megegyezik a negyedmaraton leírásával):

A versenyközpontból indulsz, majd az Öreghegyi útra fordulsz. 1 km-nyi egyenes szakaszt követően a Buzál-Mórocza Pincészet sarkánál jobbra fordulsz. Itt pályabiztosító futó áll majd, aki segít a tájékozódásban. **FRISSÍTŐÁLLOMÁS VÁR (izotóniás ital, víz, banán, citrom, keksz, szőlőcukor)**. Rövid kaptatót követően elindultok Józsefmajor irányába, majd a 2. kilométernél jobbra veszed az irányt és elindulsz a szőlőligetek felé. A földút hosszasan kanyarog, majd 2,5 kilométernél elindul felfelé. Másfél kilométernyi szakaszon több, mint 70 méternyi terepes szintet kell legyőznöd, majd a 4. kilométertől a szőlődombok között lankás emelkedő vezet a híres Mandulasorig. Nagyjából 5,2 km-nél fogod elérni. Itt jobbra tartsz, és aszfaltos útra lépsz. **FRISSÍTŐÁLLOMÁS VÁR (izotóniás ital, víz, banán, citrom, keksz, szőlőcukor)**. Utad innen 1,5 km-nyi finom emelkedőn vezet majd tovább. Jobbra tőled feltűnik a Korda Filmpark, és Te is jobbra fordulsz. Közvetlenül a hatalmas hangároknál jobbra terelünk, és körbe kell futnod a stúdiót, végig a kerítés mentén. Természetesen szalagozva lesz, és friss, fitt emberek segítenek, ha mégis kétségek gyötörnének. A 9. kilométertől hosszan nyúló lejtő vár, és rövidesen megpillantod az etyei kilátót. Itt jobbra fordulsz, és az Öreghegyi Pincesor kellemes lejtőjén futsz tovább. Itt figyelmesnek kell lenned, hiszen vízmosta, köves szakaszok várnak rád. A 11. kilométernél megpillantod a félmaratonistákat és negyedmaratonistákat szétválasztó táblát, és segítő kollégánkat. A félmaratonisták a 11. kilométer után közvetlenül jobbra fordulva megkezdik második körüket. A második kört **FRISSÍTÉSSEL KEZDHETED**. Ez szintén a 11. KILOMÉTERNÉL VÁR TÉGED A SZOKÁSOS KÍNÁLATTAL. A második kör befejeztével a 21. kilométer előtt balra tartva az Öreghegyi útra érkezel. 1 km-nyi szakaszt követően a Molnár Béla Sportcentrumhoz érkezel, ahol befutókapu alatt és a chipleolvasó szőnyeg felett kell átkocognod. Megérkeztél.

Frissítés: a félmaratonisták az ötödik, tizenegyedik, és tizenötödik kilométernél vehetnek magukhoz frissítőt. Egyéni frissítést nem tudunk megoldani.

Célban: valamennyi célbaérkező futó chipes időmérést, egyedi érmet, és befutócsomagot kap, illetve megkezdheti a rajtszámkedvezmények igénybevételét. A befutócsomag tartalmáról külön menüpontban adunk tájékoztatást. A rajtszám – egyben 30%-os kedvezményt adó stúdióbelépő – különféle ajándékok beváltására jogosítja fel futóinkat. Erről a versenykiírásban bővebb tájékoztatást adunk.

DR. KELEN NEGYEDMARATON + 12.0

Táv: 12.0 km

Nehézségi fok: száraz időben könnyen teljesíthető. Csapadékosabb időszakban csúszós, sáros szakaszokra kell számítani.

Szint: 110 méternyi szintet kell legyőzni. A pálya második és ötödik kilométere között található komoly emelkedő. A többi szakasz gyenge emelkedő, sík vagy lejtős.

Terep-aszfalt aránya: 9 km – 3 km

A táv rövid leírása: A versenyközpontból indulsz, majd az Öreghegyi útra fordulsz. 1 km-nyi egyenes szakaszt követően a Buzál-Mórocza Pincészet sarkánál jobbra fordulsz. Itt pályabiztosító futó áll majd, aki segít a tájékozódásban. **FRISSÍTŐÁLLOMÁS VÁR (izotóniás ital, víz, banán, citrom, keksz, szőlőcukor).** Rövid kaptatót követően elindulsz Józsefmajor irányába, majd a 2. kilométernél jobbra veszed az irányt és elindulsz a szőlőligetek felé. A földút hosszasan kanyarog, és 2,5 kilométernél megindul felfelé. Másfél kilométernyi szakaszon több, mint 70 méternyi terepes szintet kell legyőznöd, majd a 4. kilométertől lankás lejtő vezet a híros Mandulasorig. 5,2 km-nél fogod elérni ezt a gyönyörű fasort. Itt jobbra tartasz, és aszfaltos útra lépsz. **FRISSÍTŐÁLLOMÁS VÁR (izotóniás ital, víz, banán, citrom, keksz, szőlőcukor).** Innen 1,5 km-nyi finom emelkedőn vezet majd tovább utad. Jobbra téved feltűnik a Korda Filmpark, és Te is jobbra fordulsz. Közvetlenül a hatalmas hangároknál jobbra terelünk, és körbe kell futnod a stúdiót, végig a kerítés mentén. Természetesen szalagozva lesz, és fiatal, friss, fitt emberek segítenek, ha mégis kétségek gyötörnének. A 8. és 10. kilométer között hosszasan nyúló lejtő vár, majd a 10. kilométert jelző táblát az etyeki kilátó után pillantod meg. Itt jobbra fordulsz, és az Öreghegyi Pincesoron futsz végig egy kellemes lejtőn. Itt figyelmesnek kell lenned, hiszen vízmosás, köves szakaszok várnak rád. A 11. kilométernél megpillantod a félmaratonistákat és negyedmaratonistákat szétválasztó táblát, és segítő kollégánkat. A félmaratonisták a 11. kilométer után közvetlenül jobbra fordulva megkezdik második körüket, a negyedmaratonisták pedig balra tartva az Öreghegyi útra érkeznek. 1 km-nyi szakaszt követően megérkezel a Molnár Béla Sportcentumba, ahol befutókapu alatt és a chipleolvasó szőnyeg felett kell átkocognod. Megérkeztél.

Frissítés: a negyedmaratonisták az ötödik kilométernél vehetnek magukhoz frissítőt. Az egyéni frissítést nem tudjuk megoldani.

Célban: valamennyi célbaérkező futó chipes időmérést, egyedi érmet, és befutócsomagot vehet magához, illetve megkezdheti a rajtszámkedvezmények igénybevételét. A befutócsomag tartalmáról külön menüpontban adunk tájékoztatást. A rajtszám – egyben 30%-os kedvezményt adó stúdióbelépő – különféle ajándékok beváltására jogosítja fel futóinkat. Erről a versenykiírásban bővebb tájékoztatást adunk.

Vesszőfutás középtáv 8.0

A pálya hossza: kerekén nyolc kilométer.

A táv színtezettsége, nehézsége: nagyjából 90 méternyi szintet kell legyőzni. Esős időben kifejezetten nehéz, saras szakaszok alakulhatnak ki. A pálya közepesen nehéz, jó edzettségi szinttel jól teljesíthető. Edzettelebb futók számára javasoljuk az emelkedőkön a “nemmeghalásos” módszert, azaz a gyaloglást.

A középtáv rövid leírása: Az első két kilométeren sík szakaszon haladsz előre. Pontosan a második kilométer megkezdésekor jobbra fordulsz, és megkezded a szintesebb két és fél kilométeres etapot. Két komolyabb emelkedőt kapsz, de egyik sem túl hosszú. Az elsőt 2300 méternél, míg a másodikat a harmadik kilométer megkezdését követően. Ezek kaptatók. Te döntesz, hogy gyalogolsz vagy megfutod. Négy és fél kilométerig enyhén emelkedik a térszín, szőlősorok mellett haladva éred el a Korda Filmpark kerítését. Innentől csak lefelé haladsz a kijelölt, szalagozott úton. Kilátó, öreghegyi pincék övezik az utat egészen a hetedik kilométerig. Az Öreghegyi út alá érve kétszer balra fordulva érkezel a célegyenesbe, ami egy kilométernyi utat jelent. A teljes táv teljesítéséhez be kell futnod a sportpályára, és a mérőszőnyegen áthaladva végeztél is.

Az alábbi linken megtekintheted a pályát. **Alatta a futást mérő berendezés GPS-jelét tanulmányozhatod (szintek, útvonal, stb.), alatta pedig kapsz egy linket, melyre kattintva letölthető útvonalat találsz.** Itt keresd meg az export gombot és lesz egy .gpx fájlod, amit betölthetsz útvonalként valamelyik kütyüdbe.

70 ÉVES ETYEK SE JUBILEUMI MINIMARATON 3.0

A táv hossza: 3,0 km

A rövidtáv aszfalt – földút aránya: 2.8 – 0.2 km

Nehézségi fok: bármilyen időjárásban könnyen teljesíthető. Esős időben 200 méter sáros szakasz alakulhat ki.

Ezen a versenyszámon indul a legtöbb futó, hiszen néhány edzést követően is könnyen teljesíthető ez a három kilométeres körpálya. Kimérésénél figyelembe vettük, hogy mind az idősek, mind pedig gyerekek sikerélményben részesüljenek. Ellenben nem javasoljuk ezt a távot azoknak, akik többet is tudnak futni, és szeretik a kihívásokkal teli terepviszonyokat. Számukra a középtávot javasoljuk, ahol 8 kilométernyi terep okoz örömet, és szintjeivel kihívást. A minimaraton Etyek “Zölddomb-lakóparkjának szélein vezet végig, azaz belterületen vezet.

“Gingalló – Liliputi futam”

Kedves Látogató!

Ezt a távot az igazán kicsiknek ajánljuk, 0-6 éves korig. A foci pályán kell teljesíteni a nagyjából 300 méteres kört úgy, hogy valamennyi táv futója végignézi a kicsiket, és drukkolhat nekik. Büszkeségre vágyó szülőknek, és sikerélményre vágyó ovisoknak ajánljuk.

Természetesen a törpéket végigkísérhetik szüleik, ezzel családi élményt szerezhetnek a gyerekek első, és talán nem utolsó futása kapcsán.

Versenyszabályzat

- **Szintidő a félmaraton távon 2 óra 45 perc** (ez átlagos 7,8 perc/km legkisebb haladást tesz lehetővé)
 - A többi távon nem határozzunk meg szintidőt.
- A nevezéssel minden induló elfogadja a versenykiírásban foglaltakat és a versenyszabályokat. A versenyen mindenki a saját felelősségére indul, a nevező a nevezési űrlap kitöltésével kinyilatkozza, hogy egészségi állapota megfelel a versenyen való részvétel feltételének, és elfogadja, hogy a verseny rendezői bármelyik versenyző egészségkárosodásáért, vagy a versennyel összefüggésben keletkezett káraikért kártérítésre nem kötelezhetők.
- A versenyen csomagmegőrzés lesz.
- Csomagok, értékek eltűnése esetén a rendezők felelősséget nem vállalnak.
- A rendezők szalagokkal, táblákkal és személyzettel jelölik és biztosítják a pályákat.
- A rajtszámot szabályosan kérjük viselni. A rajtszámot köteles minden induló előről jól látható módon, teljes terjedelmében viselni! A rajtszámot összehajtani nem szabad, a rögzítéshez biztosítótűt a rajtcsomagban és a versenyközpontban is talál a versenyző. Triatlonos rajtszám-rögzítő eszköz használata engedélyezett.
- Kizárásra kerülhet az a versenyző, aki rajtszámát nem szabályosan viseli a verseny ideje alatt (pl. összehajtja, letakarja nem jól láthatóan viseli a verseny ideje alatt), valamint aki nem teljesíti a verseny – szervezők által kitűzött – teljes távját, vagy a nevezési lapot nem a valóságnak megfelelő adatokkal, illetve hiányosan tölti ki, továbbá a chipet nem rendeltetésszerűen használja.
- A futóverseny útvonalát elhagyó, a versenyző társakkal szemben sportszerűtlen magatartást tanúsító versenyzők a versenyből kizárásra kerülnek.
- A versenyen bármilyen jármű, kísérő autó, kerékpár használata kizárólag a szervezők részére megengedett.
 - A versenyen görkorcsolyázni, kerékpározni, rajtszám nélkül futni, kutyával futni tilos. A kerékpáros, görkorcsolyás kísérővel induló futót a versenyből kizárhatjuk !
- A versenyen rajtszám nélkül futni tilos, kizárást /kiállítást vonhat maga után.
- A sportesemény helyszínén bármilyen kereskedelmi- és reklámtevékenység, vagy bármilyen rendezvény/más futóverseny népszerűsítése csak a rendezők előzetes írásbeli engedélyével, egyeztetett formában és módon végezhető.

- A verseny rendezői szervezési okok miatt fenntartják a jogot, hogy a résztvevők számát korlátozzák, a nevezést bármikor lezárják.
- A verseny rendezői fenntartják az útvonal, program és időpont változtatás jogát.
- A futóverseny rendezői fenntartják a jogot, hogy a versenyről és versenyzőkről fotót és filmet készítsenek, melyek a továbbiakban a rendezők tulajdonát képezik. A készült fotókat és filmeket a rendezők szabadon felhasználhatják reklám és egyéb kommunikációs anyagaikban (pl. óriásplakát, szórólap), ezért a fotón szereplők ellenszolgáltatásra nem jogosultak.
- A versenyen való részvétel lemondása esetén, ha a nevezési hozzájárulás már befizetésre került, akkor ezen összeget visszautalni nem áll módunkban.
- Ha már nevezte a versenyre, és befizette a nevezési hozzájárulást, de a versenyt lemondod (például betegség miatt) 2016. április 20-ig, van lehetőség a nevezési jog átadására másik versenyzőnek.
 - Ugyanez az időpont és szabály vonatkozik a „távmódosításra“ is. Ebben az esetben is a info@vesszofutas.hu e-mail címen kérjük az igény bejelentését.
- Az online nevezési űrlap kitöltésével és aláírásával, illetve az online nevezéssel a versenyző elfogadja a versenykiírás és versenyszabályzat feltételeit.
- A nevezési űrlap kitöltése önkéntes adatközlés is. A nevező hozzájárul ahhoz, hogy a rendezvény szervezői a nevezéskor megadott adatokat adatbázisukban tárolják. A szervezők biztosítják, hogy az adatokat harmadik fél számára nem adják ki.
- A versenyre történő nevezés során a versenykiírás jelentkezési feltételeinek elfogadásával a nevező elfogadja, hogy a jelentkezés során megadott e-mail címre a rendezőség a versennyel kapcsolatos hírlevelet küldjön.

Általános orvosi tudnivalók

- A verseny napján a rajt előtt valamilyen panasz merülne fel, az orvost/mentőautót a versenyközpont területén találod meg.
- Ha az útvonalon a mezőnyben valaki rosszul lesz a legközelebbi kilométerjelző tábla órének/rendezőnek kell szólni vagy a frissítő állomáson kell jelezni hol történt a rosszullét.
- A résztvevő a rajtszáma hátoldalára írjon fel egy értesítendő telefonszámot, melyet probléma esetén a rendezőség felhívhat.
- Ha gyógyszer hatása alatt vagy valamilyen egészségügyi körülmény fennállása mellett futsz, ezt írd a rajtszámod hátoldalára – pl: allergia, pacemaker, diabetes.

Elveszett gyerekek

- A szülőktől elkeveredett gyermekekről az információs asztalnál tudnak felvilágosítást adni. Kérünk Benneteket, hogy hozzájuk forduljatok segítségért – és a talált gyerekeket is itt adjátok át a szervezőknek!

Viselkedési kódex futóink részére

- Érkezz időben! Idegeskedést, felesleges sorállást és kényelmetlenséget spórolhatsz meg.
- Ha olyan futót látsz magad körül, aki rajtszámmal nem rendelkezik, kérlek jelezd számunkra, hiszen Te fizettél, Ő pedig nem. Ez nem tisztességes a becsületes emberekkel szemben.
- Segítsd a nálad gyorsabban haladó futót, azzal, hogy nem állod útját. Hatalmas segítség számunkra, és a környezet számára is, ha a frissítóponton felkapott műanyag poharat nem dobálsz az erdőbe, hanem az állomás közelében helyezed a kukába vagy dobod a földre, jól látható helyre. A versenyközpont tisztasága a Te érdeked is.

10-25 % Kedvezmény

- Etyekiek számára alaptól biztosított Etyek Nagyközség Önormányzata jóvoltából
- Runcard tulajdonosok számára a **Félmaraton versenyszámon 20 %** kedvezményt biztosítunk, melyet kártyaszámuk megadásával a regisztráció során érvényesíthetnek.

Etyeki Vesszőfutás szervező stábja