



# 1-2-4-6-12 ÓRÁS FUTÓVERSENY

WWW.BEKESCSABA.FUTONAGYKOVET.HU

2016.11.06.



**4. PÖRÖGNEK A KÖRÖK! 1-2-4-6-12 ÓRÁS FUTÓVERSENYEK BÉKÉSCSABÁN  
2016. NOVEMBER 06., BÉKÉSCSABA, ÁRPÁD SOR 3. (ÁRPÁD FÜRDŐ NYÁRI  
FŐBEJÁRAT)**

„Pörögjenek a körök! A futás mint szenvedélyünk örök!”

## **VERSENYKÖZPONT, GYÜLEKEZŐ, RAJTSZÁM ÁTVÉTEL:**

5600 Békéscsaba Árpád sor 3., az Árpád fürdő nyári főbejáratánál az aulában.

## **VERSENYEINK CÉLJA:**

Szeretnénk lehetőséget biztosítani egy jó edzésre, versenyre, hangulatra. Kezdő futók számára tökéletes edzettségi szint felmérő lehetőség. A többi futó eredményeihez hasonlítva, hamar kiderül, ha tehetséges vagy. Tapasztalt futóknak, szuper lehetőség, egy nagyobb versenyre való felkészülés előtt, edzésnek, edzettségi szint felmérőnek egyaránt. Ultrafutók összemérhetik tudásukat. Megtudhatják, hogy a többiekhez képest mennyire edzettek.

## **A VERSENY LEÍRÁSA:**

Nem az a lényeg, milyen gyorsan érsz be a célba. Egy adott idő alatt kell, minél több kilométert lefutni. 1, 2, 4, 6 vagy 12 órás futások közül választhatsz. Felmérheted a teljesítményedet egy kicsit másképp, a kiválasztott időintervallumon belül. Megtudhatod, hogy az adott idő alatt, mekkora távot tudsz lefutni egy versenyen. Így mindenki megtalálja az edzettségének megfelelő idő-távot, a rövidebb távokat kedvelőktől egészen az ultrafutókig.

A körök számát chipes rendszerrel mérjük, de kérjük, hogy te is számold a köreidet. Az idő lejártakor a dudaszó hangjára mindenki megáll, ott ahol éppen tart. A rendezők kerékpárral végighaladnak a pályán, felírják a megtett résztávokat és beszedik a chipes rajtszámokat a versenyzőktől. Ennek oka, hogy versenyzők véletlenül se zavarják meg az időmérő rendszert, ide-oda sétálgatás közben.

## **GYÜLEKEZŐK IDŐPONTJAI:**

12 órás futásra nevezetteknek: 06:00 (nevezőknek: 05:30).

6 órás futásra nevezetteknek: 8:30 (nevezőknek: 8:00).

4 órás futásra nevezetteknek: 10:00 (nevezőknek: 09:00).

2 órás futásra nevezetteknek: 11:00 (nevezőknek: 10:00).

1 órás futásra nevezetteknek: 12:00 (nevezőknek: 11:00).

### **AZ ÁRPÁD FÜRDŐ NYÁRI FŐBEJÁRATÁNÁL**

#### **RAJTOK ÉS RAJTSZÁM ÁTVÉTELEK IDŐPONTJAI:**

12 órás futás 07:00 órakor (rajtszám átvétel 06:30-ig);

6 órás futás 10:00 órakor (rajtszám átvétel 9:00-ig);

4 órás futás 12:00 órakor (rajtszám átvétel 11:00-ig);

2 órás futás 13:00 órakor (rajtszám átvétel 12:00-ig);

1 órás futás 14:00 órakor (rajtszám átvétel 13:00-ig).

### **AZ ÁRPÁD FÜRDŐ AULÁJÁBAN**

**BEMELEGÍTÉS:** A rajtok előtt 20 perccel.

**TECHNIKAI TÁJÉKOZTATÓ:** A rajtok előtt 30 perccel.

### **AZ ÁRPÁD FÜRDŐ NYÁRI FŐBEJÁRATÁNÁL**

#### **EREDMÉNYHIRDETÉS:**

12 órás futás 20:00 órakor | 6 órás futás 17:30-kor | 4 órás futás 17:00 órakor

2 órás futás 16:30-kor | 1 órás futás 16:00 órakor.

### **AZ ÁRPÁD FÜRDŐ AULÁJÁBAN**

#### **RAJT, RAJTSZÁM ELHELVEZÉS ÉS A KÖRÖK MÉRÉSE:**

Békéscsabán az Árpád fürdő nyári főbejáratánál felállított időmérő sátor mellől indítjuk a versenyzőket és a köröket a sátor alatt átfutva mérjük/számoljuk. Nagyon fontos, hogy a kis időmérő chipet a mellkasod bal oldalára tűzd fel! Ezt a kis chipes rajtszámot a verseny után le kell adnod! Továbbá fontos, hogy a nem chipes, névre szóló nagy rajtszámodat, jó láthatóan helyezd el öv vagy has magasságában. Ezt a nagy rajtszámodat megtarthatod és emlékként hazaviheted.

Amennyiben a kis chipes rajtszámod nem a mellkasod bal oldalára teszed, vagy ha a nagy rajtszámodat nem jól látható módon helyezed el, az időeredményedet vagy a köreid számolását nem tudjuk biztosítani így ez a versenyből és az eredményhirdetésből kizárással járhat! A rosszul elhelyezett rajtszámokból adódó kellemetlenségekért felelősséget nem vállalunk!

#### **HAMMER RAJTCSOMAG AZOKNAK AKIK KÉRIK:**

Rajtcsomagot kérhet minden nevező, minimális plusz költségért. A nevezési lapon tudod kiválasztani, a "kérek rajtcsomagot", vagy a "kérek rajtcsomagot póló nélkül" opciót. A választott csomag ára hozzáadódik a nevezési díjhoz, a nevezési lapon.

**RAJTCSOMAG TARTALMA:** Sporttáska egy oldalt nyomva, 15% HAMMER kedvezmény kupon, SPORTIME MAGAZIN, 1db Fizz elektrolit pezsgőtabletta, Kulacs, Endurolytes sample kapszula, Technikai póló, egy oldalt nyomva.

**RAJTCSOMAG ÁRA: 2900 Ft. RAJTCSOMAG ÁRA PÓLÓ NÉLKÜL: 1400 Ft**

Póló csak október 31. 24:00 óráig kérhető, a méret megadásával!

#### **ÚTVONAL:**

Az Árpád fürdő körül. 1 KÖR: 1,1 km

A forgalmi rendnek megfelelően, a járdán közlekedve.

## **DÍJAZÁS:**

Mindenkinek aki teljesíti az időtávokat, befutó érmet adunk.

### **OKLEVÉLLEL ÉS ÉREMMEL DÍJAZZUK:**

Távonként az abszolút első három helyezettet.

Távonként - nemenként az első három nőt és az első 3 férfit.

### **OKLEVÉLLEL DÍJAZZUK:**

Távonként - korosztályonként az első 3 helyezettet.

(8-14 évesek, 15-20 évesek, 21-40 évesek, 41-60 évesek, 60+ évesek),

### **HAMMER NUTRITION AJÁNDÉKOKKAL DÍJAZZUK:**

A 12 órás futáson az első három nőt és az első három férfit.

**1. HELY:** 40 ezer Ft értékben. Tartalma: Személyes sporttáplálkozási konzultáció, 2-3 alkalom kontrollal. Egyénre kialakított HAMMER frissítési csomag. SPORTIME MAGAZIN egy éves előfizetés.

**2. HELY:** 30 ezer Ft értékben. Tartalma: Személyes sporttáplálkozási konzultáció. Egyénre kialakított HAMMER frissítési csomag. SPORTIME MAGAZIN egy éves előfizetés.

**3. HELY:** 20 ezer Ft értékben. Tartalma: Személyes sporttáplálkozási konzultáció. Egyénre kialakított HAMMER frissítési csomag.

### **FRISSÍTŐ ÁLLOMÁS, A STRAND NYÁRI FŐBEJÁRATÁNÁL LESZ.**

Teát, vizet, Colát, édes és sós kekszet, almát, banánt, biztosítunk.

A HAMMER NUTRITION támogatásával, a hosszabb távokon indulóknak HEED Elektrolit Sportitalal segítjük a teljesítményét, mandarin, citrom, eper ízekben.

### **HAMMER NUTRITION HEED ELEKTROLIT SPORTITAL:**

Olyan önálló energiaforrás, amely az edzések során, akár két órán keresztül is biztosítja a kellő utánpótlást és megfelel az összes kalória- és folyadék beviteli követelménynek. A legfontosabb, hogy ellentétben a piacon található legtöbb terméktől, a Hammer HEED olyan komplex szénhidrát összetétel, amely nem tartalmaz hozzáadott egyszerű cukrokat - mint például glükózt, szacharózt és fruktózt -, melyek szélsőséges ingadozást okoznak a vércukor- és energiaszintben, valamint korlátozzák a hatékonyan emészthető és energiaként hasznosítható kalóriamennyiséget. Állandó- és hosszantartó energiával lát el anélkül, hogy gyomorpanaszokat okozna, amit gyakran pont az egyszerű cukrok fogyasztása vált ki és a hosszú távú sportolóknál nagyon sokszor jelentkezik. Egyenletes energiaszintet biztosít, megakadályozza az izomgörcs kialakulását és semlegesíti a tejsavat. A HEED emellett az elektrolit-szükségletet is tökéletesen biztosítja. Nem csak só és káliumot tartalmaz, hanem teljes körű, könnyen hasznosuló elektrolit profilt tartalmaz, amely a legnagyobb hőségben, vagy párás melegben is a sportolók segítségére lesz a lehető legjobb eredmény eléréséhez. **A HAMMER NUTRITION TERMÉKEKET A HELYSZÍNEKEN MEGISMERHETED, MEGVÁSÁROLHATOD, KEDVEZŐ ÁRON!**

### **[TOVÁBBI INFORMÁCIÓK A HAMMER NUTRITION TERMÉKEKRŐL](#)**

### **A NEVEZÉSI DÍJ TARTALMAZZA:**

Névre szóló rajtszám az előnevezőknek (helyszínen nevezőknek nem névre szóló rajtszám), chipes időmérés, frissítés, strandbelépő (mely tartalmazza az öltöző, zuhanyzó és mosdó

valamint a medencék használatát a verseny napján), befutó érem, nyerteseknek díjjak, oklevelek, érmek. Részvételi lehetőséget a futóversenyen.

### **NEVEZÉS, HELYSZÍNI NEVEZÉS:**

**CSAK ONLINE NEVEZÉST FOGADUNK EL! KÉRJÜK, TÖLTSD KI A NEVEZÉSI LAPOT!**

A nevezési lapot a fenti linkre klikkelve találod meg. A nevezésed akkor érvényes, ha a válaszüzenetben megkapod a visszaigazolást (ezáltal jó e-mail címet adtál meg) a részletes tudnivalókkal, a rajtszámoddal, valamint befizeted a nevezési díjat. Az általunk küldött válasz e-mail-ben, az üzenet alján a linkre klikkelve, meg kell erősítened a nevezésedet! Nevezni és fizetni a helyszínen is lehet, de ez minimális pluszki költséggel jár! A helyszínen nevezőknek is ki kell tölteni az On-Line nevezési adatlapot! Amennyiben te töltöd ki a nevezési lapot (akár telefonról), indulás előtt, útközben, vagy a helyszínen, abban az esetben a nevezésed olcsóbb lesz 500 Ft-al. Ha a nevezési lapodat a helyszínen nekünk kell kitölteni, abban az esetben a nevezésed drágább lesz 500 Ft-al! A helyszíni fizetés pluszki költsége 500 Ft.

### **KEDVEZMÉNYES ELŐNEVEZÉSI DÍJAK:**

AZ ELSŐ 50 ELŐNEVEZŐNEK 3500 Ft /Fő

51-80 NEVEZŐIG 4000 Ft /Fő

81 NEVEZŐTŐL 4500 Ft /Fő

Utalással, banki befizetéssel, 3 munka napon belül!

**Előnevezés utalással, banki befizetéssel 2016.11.04. 14:00 óráig.**

Eddig be kell érkeznie a nevezési díjnak!

### **HELYSZÍNI FIZETÉS 2016.11.06.:**

Nevezési díj a helyszínen fizetve, az On-Line nevezési lap kitöltésével: 5000 Ft /fő

Nevezési díj a helyszínen fizetve, az On-Line nevezési lap kitöltése nélkül: 5500 Ft /fő.

A nevezési díjat lemondás esetén nem áll módunkban visszatéríteni.

### **KEDVEZMÉNYEK:**

BSI Futónagykövetek Ingyenes közös futásain résztvevőknek, Diákoknak, Katonáknak, Rendőröknek, Tűzoltóknak, Katasztrófavédőknek, Mentősöknek.

**NEVEZÉSI HATÁRIDŐ VÉGE AZ ADOTT TÁV RAJTJÁNAK IDŐPONTJA ELŐTT 1 ÓRÁVAL! LEGKÉSŐBB A 4 ÓRÁS IDŐ-TÁVRA , 12:00 ÓRÁIG.**

### **A FIZETÉS MÓDJAI:**

2016.11.06-án, 16 óráig, az On-Line nevezést követően, banki átutalással vagy személyesen a bank pénztárában befizetve. A helyszíni fizetés pluszki költséggel jár! 2016.11.06-án, 16 órától, csak helyszíni fizetés lehetséges!

### **RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK:**

Részvételre jogosultak azok, akik a verseny napjáig (2016.11.06.), a rajt előtt legalább 1 órával neveznek, és a nevezési díjuk beérkezik. A nevezési díj befizetésével és a rajtszám átvételével minden versenyző tudomásul veszi, hogy a versenyen saját felelősségére vesz részt. Kijelenti, hogy egészségi állapota jó, és nem tud olyan betegségről, amely részvételét akadályozná. Hozzájárul, hogy a versenyéről készült mozgókép - vagy fotóanyagokon szerepelhet, melyek a rendezvényt népszerűsítő internetes és nyomtatott anyagokban ellenszolgáltatás nélkül felhasználásra kerülhetnek.

**A szervezők a programváltozás jogát fenntartják!**

**KAPCSOLATFELVÉTEL, INFORMÁCIÓ KÉRÉS, A WEBOLDALRÓL  
ÜZENETKÜLDÉSSEL:**

[www.bekescsaba.futonagykovet.hu/kapcsolat](http://www.bekescsaba.futonagykovet.hu/kapcsolat) menüben.

Hozzátartozók, kísérők, szurkolók a verseny napján 750 Ft-os, kedvezményes (50%) áron igényelhetnek strandbelépőt, mellyel aznap jogosultak az öltöző, zuhanyzó és mosdó használatára is.

**VÁRUNK MINDENKIT, A BSI BÉKÉSCSABAI FUTÓNAGYKÖVETEI ÉS A  
SZERVEZŐK NEVÉBEN**

## Venue



Helyszín:

[Árpád Fürdő](#)

Cím:

Árpád sor 3.

Irányítószám:

5600

Város:

Békéscsaba

State:

gps: 47.1905 x 18.4116

futónaptár.hu