

Törökbálinti Hendikep Futás

A futás világa sokak számára monoton, de **egy kis természettel és játékossággal fűszerezve** élvezetes; a rendszeres állapotfelmérést, az egészség megőrzését, a természetben végzett testmozgást szolgálja.

Egy rendkívüli futóversenyt ajánlok figyelmedbe! A lassan 23 éves TÖRÖKBÁLINTI HENDIKEP **minden hónap utolsó szombatján 9:30 órakor** indul a Dióskertből. Miért különleges? Azért, mert itt nem egyszerre indulnak a futók, hanem az előző havi beérkezés fordított sorrendjében. Elsőként a leglassabb indul, és éppen annyival rajtol később a leggyorsabb, amennyivel előbb ért be a múlt hónapban. Ha mindenki ugyanannyi idő alatt futná le a távot, mint egy hónapja, 10:00 órakor egyszerre érne be az egész mezőny. De ez persze soha nincs így! Minden hónap új. **Hol te javítasz többet, hol a társad, hol te érsz be előbb, hol ő. Játék a többiekkel és magaddal.** És tudod, ki nyer az adott hónapban? Nem a leggyorsabb, hanem aki a legtöbbet javítja a múlt havi idején! Az **5,3 km-es útvonal** szép erdei terepen kanyarog. Futás közben látod az erdő változását és az edzettség alakulását is hónapról hónapra. Jó lehetőség **rendszeres családi programként, baráti társaságok összekovácsolására**, egyéb sport-tevékenységek támogatására. Hiszen a futás – szinte – minden sport alapja.

Ha érdekel a verseny, jelentkezz be a **Törökbálinti Hendikep facebook** csoportba! Ott minden tudnivalót megtalálsz majd. Az helyi iskolák diákjai pontokat gyűjtenek egy éves kupa-sorozatban, és minden alkalommal egy-egy **teszi ötöst** kapnak az indulásért. A versenysorozat nevezési díja egész évre 2400 Ft, de lehet 1, 3 vagy 6 hónapra is fizetni. Januártól egy **pontversenyt** is újtára indítottunk, amiben a havi részvétel, a saját időd megjavítása és a futamgyőzelem is pontokat ér.

Várunk **minden hónap utolsó szombatján**, 9:00 körül a Dióskertben, hogy nevezni is legyen időd!

Fernengel András és Lukács Lóránt

TÉTE (Törökbálinti Életmód és Tömegsport Egyesület)

Törökbálint, Dióskert, minden hó utolsó szombatja, 9:00, 1,5 óra,
<https://www.facebook.com/groups/132868687333740/?ref=bookmarks>,
fernengel.andras@trefort.elte.hu, 205359664