

## **17. Hegyek királya hegyi futás 32 éves a Sprint futóklub)**

**2015. május 29-30-31. péntek-szombat-vasárnap**

**Tarján Német Nemzetiségi Ifjúsági tábor Komárom-Esztergom megye Tatabányától 10 km**

A versenyre már lehet előzetesen jelentkezni, de fizetni majd csak májustól vagy a helyszínen kell. Aki csak egy vagy két napot teljesít, bármelyik távon egyedi érmet kap, de ezt jelezze az indulásnál.

**Mindhárom napon mind két távon az abszolút 1-3 férfi és női futót díjazzuk**

**Ez azokra is érvényes, akik csak egy napot teljesítenek (bármelyik távon)**

**Rajt, péntek 10 óra szombat 9 óra, vasárnap 10 óra (rajt, cél a táborban)**

Péntek 3 kör 30280 méter szombat 4 kör 39440 méter, vasárnap 2 kör 21120 méter vagy mindhárom nap 1 kör 11 960 méter. (nevezni egy napra is lehet a helyszínen is)

**Minden körben kb: 250 méteres szintkülönbség van (néhány kemény emelkedő)**

**A napi egy kört gyaloglásban is lehet teljesíteni: 11960 m Szintidő nincs**

**Korosztályos eredményhirdetés csak a három napot teljesítők között kerül sor.**

Aki a három napot teljesíti bármelyik távon, futásban vagy gyaloglásban és korosztályában nem kerül az 1-3 közé helyezésétől függetlenül KUPÁT kap. Aki mind a három napon szeretne indulni az előre jelezze legkésőbb május 25-ig, hogy a KUPA SZÁMÁRA BÍZTOSÍTOTT LEGYEN.

**Ezen kívül számos különdíj kerül kiosztásra, ami csak a helyszínen derül ki**

Akik a táborban szeretnének éjszakázni azok, előzetesen jelentkezzenek, mert sok a jelentkező.

**Akik nem a táborban éjszakáznak azok a mindenkori rajt előtt legkésőbb fél órával.**

Aki előre nevez és a nevezési díjat előre, befizeti és egy színes fényképet, küld magáról e-mailon, az színes fényképes, születési évvel és névvel ellátott egyedi rajtszámot kap.

### **KOROSZTÁLYOK MINDKÉT TÁVON FIÚK- LÁNYOK**

15 éves korig, 16-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75 év felett

**Frissítés** Minden körben három frissítési lehetőség van. Cola, sör, vitamin italok, banán, citrom, csoki.

**FUTÓPÁLYA:** földút, erdei út, köves út, szántóföld, kevés aszfalt, több nehéz emelkedővel.

Az étkezést bárki igénybe veheti az is aki nem a táborban lakik, vagy a táborban sátorozik, de nekik külön fizetni kell.

**Eredményhirdetés vasárnap az ebéd után kb:15 óra (napi eredményhirdetések a rajt előtt)**

**A verseny ideje alatt a gyűrés mindenki számára biztosított Kissné Kati részéről**

**Nevezési díj: A rövid távon 1500 ft a hosszú távon 2000 ft naponta (2011-es ár)**

A táborban lakóknak 20 500 ft kell fizetni ami tartalmazza a szállást, csütörtökön, pénteken,

és szombaton. **három ágyas szobákban (nem faház) pénteken, szombaton, és**

**vasárnap reggeli és ebéd** A szállást korlátozott számban előzetes jelentkezéssel már csütörtökön 17 órától igénybe lehet venni 70 hely van.

A házakban három ágyas szobák vannak, egy a földszinten, kettő az emeleten. Minden házhoz fürdőszoba is van. Csak a földszinten az egyik ágy emeletes. Van 4 és 5 ágyas is fürdőszobával.

**A házakban lakóknak a nevezés mindhárom napra ingyenes**

**A táborban éjszakázók hozzanak magukkal lepedőt, paplan és párnahuzatot**

**Vegetáriánusoknak külön koszt, de ezt előre jelezni kell a táborvezetőnek.**

Reggeli 7 órakor, ebéd a befutás után fél órával. Korlátozott számban a tábor területén sátorozni is lehet naponta 500 ft személyenként és éjszakánként, de ezt előre jelezni kell. A verseny megközelítése Tatabánya vasútállomásnál a buszpályaudvarról a Tarján felé közlekedő autóbusszal, ami a tábor előtt megáll. Autóval a 100-as úton Tatabányára érve, Esztergom-Tarján felé haladva. A tábor a jobb oldalon van.

**Érdeklődés: Lamatsch János Tel-Fax: 34-310-287 30-265-1199 E-mail:sprintfutoklub@gmail.com**

**Rendező: Sprint futóklub Tatabánya. Segítő: Tatabánya Városi Szabadidősport Szövetség**

Aki a versenyt anyagilag támogatja, annak a fényképe a támogató paravánon három napig kint lesz. Kezdő támogatás 1000 ft. Aki nagyobb összeggel támogat, annak a fényképe a díjakon is rajta lesz.

**A vasárnapi versenyt a FUTAPEST klubbal rendezzük, külön korosztályos eredményhirdetéssel.**