

1. PILISI TAVASZ CSALÁDI FUTÓNAP

2016. április 23. szombat 11 óra – Kesztlőc, Pilis-hegység

gyerekfutás a faluban, 6000m, NW és félmaraton (~21 km)

Futónaptár.hu

400m ovis futás (8. évet be nem töltöttek) egy vidám kör a faluban

800m kisiskolás futás (13. évet be nem töltöttek) két vidám kör a faluban

6000 méter: Kesztlőc központjából elfutunk a Pálosok romjaihoz Klastrompusztára, friss vízzel, szőlőcukorral frissülünk aztán visszafutunk.

Szint ~ 100 méter

NW, ~9-10 000 méter: Kesztlőc - Klastrompuszta - Pilis-nyereg - Klastrompuszta - Kesztlőc, 2 frissítőpont

Félmaraton (~21 000 méter): Igazi terepfutó kör sok szinttel, döntően erdei utakon a Pilis csúcsa körül. Szint: ~ 850 méter. Szintidő: 180'

A pályán kréta és papírszalagozás segíti majd a futókat. A műúton részleges forgalomkorlátozás.

Nevezési díjak: (minden nevezett emblémás pólót kap)

	március 1-ig	március 1 után
félmaraton	2500 Ft	3500 Ft
6000m, Nordic W	2000 Ft	2900 Ft
ovis és kölyökfutás	1200 Ft	1500 Ft

Kesztlőc állandó lakosainak 500 Ft kedvezmény jár a helyszíni nevezéskor.

Díjazott kategóriák:

ovisok első három kisfiú és kislány

isis futók első három fiú és lány

6000m, és félmaraton távon:

junior (-16 év) első három fiú és lány

felöltt (-50) első három férfi és nő

senior (50+) első három férfi és nő

Nordic Walking: az első három férfi és nő

Eredményhirdetés:

15 órakor a focipálya környékén. Minden rajthoz álló pólót és oklevelet, minden helyezett kézműves medált és egyedi ajándékokat kap: borok, szörpök, kézműves termékek, könyvek.

A Káli futásokhoz hasonlóan itt is tervezek szabadtéri ebédet. A nevezéskor megrendelheted (800 Ft).

Megközelítés: A 10-es út Budapestet és Dorogot, illetve a Dunát köti össze. Kesztlölc 40 km a fővárostól és 11 km Esztergomtól. Sajnos a vasút nem érinti, de volán buszokkal elérhető: az Árpád hídtól 74' a menetidő.

Öltözködés, mosdó, zuhanyozás: Kesztlölcön a focipálya öltözőiben.

Mindenkit szeretettel várok: Balogh Tomi

/www.kalandfutas.hu – kalimedence@gmail.com, +3620 9257375